

RegioPanorama Sauerland-Wanderdörfer

# Hochgenuss für die Sinne



wander  
magazin

Sauerland-Wanderdörfer

---

# Durchatmen

Alle Fotos: Klaus-Peter Kappest





Großes Bild:  
Entspannen am **Rothaarsteig**

Kleine Bilder:  
Fachwerkkulisse **Schmallenberg**

An den **Bruchhäuser Steinen**

Blick auf die **Medebacher Bucht**





**Großes Bild:**  
Aussichtsturm in **Hallenberg**  
am Sauerland-Höhenflug

**Kleine Bilder:**  
**Ziegenhelle** bei Winterberg

**Landschaftsrahmen** bei Winterberg

**Waldeinsamkeit** bei Brilon



A wooden observation tower with a curved top and a staircase, situated on a grassy hillside. The tower is made of dark wood and has a curved top section. It overlooks a valley with green fields and a brown field. The sky is blue with some clouds. The sun is visible on the left side of the image, creating a lens flare effect.

Landschaft mit Sehnsuchtsfaktor

---

# Innehalten

Alle Fotos: Klaus-Peter Kappest

Sauerländer Hüttenromantik

# Ankommen

Alle Fotos: Klaus-Peter Kappest





**Großes Bild:**  
Anstoßen auf einen gelungenen Wandertag im  
Sauerland – an der **Graf-Stolberg-Hütte**

**Kleine Bilder:**  
**Rosencafé** in Assinghausen

Wanderpause am **Diemelsee**

Pause im **Schmallenberger Land**



# Viel erlebt ...

Ob zertifizierte Wandergastgeber, zertifizierte Weitwanderwege und Tagesstouren, ob dicht gewebte Vernetzung zwischen den Tourismusbüros, der Schutzgebiete, der Dörfer, der natürlichen und kulturellen Höhepunkte – für die Sauerland-Wanderdörfer war die deutschlandweit erste erfolgreiche Zertifizierung als „Qualitätswanderregion“ durch den Deutschen Wanderverband wie ein Olympiasieg. Alles stellten die Prüfer aus Kassel auf den Prüfstand: die Dichte des qualifizierten Wegenetzes, die Zahl der Wandergastgeber, ihre Nähe zu den Wanderwegen, die Beratungs- und Informationsqualität der Region mit den Augen des Wandergastes. Sie stellten fest: die Sauerland-Wanderdörfer sind ein Musterknabe an Wanderqualität. Überraschend fand ich das nicht. Schließlich wurde hier der erste erlebnisdramaturgisch auf die Vorlieben der Wanderer zugeschnittene Weitwanderweg eröffnet. Dem Rothaarsteig folgten mit Sauerland-Höhenflug und Sauerland-Waldroute zwei weitere qualitätsgeprüfte Weitwanderwege und ein bunter Strauß regionaler Etappenrundwanderwege. Bewandert habe ich sie alle.



Unvergessen die Wohltaten auf dem Olsberger Kneippwanderweg. Bestens in Erinnerung der Rhythmus des Diemelsteigs mit Bergwerk und

Flechtdorfer Kloster. Der schwungvolle Uplandsteig durch das hessische Sauerland begeisterte mich. Der Medebacher Bergweg bot wundervolle Aussichten, die Hochheideatmosphäre von Kalied und Kahler Pön und die Begegnung mit der Küstelberger Geschichte. Briloner Kammweg, Winterberger Hochtour – jeder Weg greift die Reize der Landschaftshöhepunkte auf. Den Veischerder Sonnenpfad bin ich vor zwei Jahren gelaufen. Hinter jedem Schwenk ein neuer Blickhorizont, die Hohe Bracht, Burg Bilstein, die Hallenbuchenwälder, die Kapellen, die Begegnung mit dem Wegemarkierer samt Klebepistole und die Aufmerksamkeit meiner Wirtsfamilien. Winterwandern am Langenberg, Weihnachten in Ebbinghof in einem Fachwerkhäuschen, die Sommerferien in Selkentrop, das Wanderwochenende im Alpenhaus, die Nachtwanderung zu den Hollen in Bödefeld – die Region ist ein perfektes Wanderland. Die Sauerland-Wanderdörfer mit ihrer geprüften Wanderinfrastruktur, der hohen Dichte familiengeführter Gasthäuser sind die Krönung. Ich denke an das Kaminfeuer in der Skihütte oben in Schanze nach einem Wolkenbruch, an Siggis Alphorneinlage auf der Ettelsberghütte oder an den gemütlichen Nachmittag in der Hiebammen-Hütte. Viel erlebt und ich gestehe, Sauerland macht echt süchtig nach mehr. (ms)

## Kahle Pön bei Willingen

Fotos, soweit nicht anders gekennzeichnet:  
Klaus-Peter Kappest



## Hüttenzauber in Brilon, Diemelsee, Olsberg, Willingen

Wandern und Einkehren gehören zusammen wie Sonne und Mond. Fragt man Wanderer nach besonderen Erlebnissen, dann gehört der Geschmack einer deftigen Brotzeit, der Geruch frisch gebackenen Brotes und ein Glas süßigen Bieres vermutlich zu den spontanen Erinnerungen. Wandern fordert den Körper, macht hungrig und durstig. Dann gibt es nichts Göttlicheres als eine urige Einkehr. Vier dieser wanderkulinarischen Sehnsuchtsorte hat die Region Brilon, Diemelsee, Olsberg und Willingen bei den Sauerland-Wanderdörfern zu bieten.



An der Hiebammen-Hütte, Foto: BWT



Eiszeit in der Graf-Stolberg-Hütte

Foto: Sauerland-Tourismus T. Evers

Im Gutshof von Schloss Bruchhausen können es sich Wanderer im Rosenbogen Heidrich, einem Gutscafé in historischem Ambiente gutgehen lassen. Mit selbst gebackenem Kuchen und saisonalen Gerichten werden vor allem Rothaarsteiger angelockt. Gar nicht weit entfernt, hoch über Willingen, liegt die wohl bekannteste Hütte des Sauerlandes, **Siggis Ettelsberghütte**. Ob brennender Hüttengeist, deftige Erbsensuppe im Glas oder eine Brotzeit – wenn Hüttenwirt Saggi gut drauf ist, lässt er sogar sein Alphorn ertönen. Die **Hiebammen-Hütte** bei Brilon, eine urige Holzütte im Wald, liegt am Rothaarsteig und an der Sauerland-Waldroute. Die **Graf Stolberg Hütte** mit dem Charme eines Alm-Bergbauernhofes bewacht die Diemelquelle in unmittelbarer Nähe. In dem gemütlichen Blockhaus gibt es Platz für 60 Wanderer. Die Hütte liegt am Sauerland-Höhenflug und an der Rothaarsteig-Spur „Blick-ins-Land – Kahle Pön“.

## Rasten auf den Bergen von Winterberg, Hallenberg und Medebach

Es ist der Geschmack des einfachen Lebens. Man sitzt entspannt auf Holzbänken, lässt die bisherige Tour Revue passieren und genießt in vollen Zügen. Zurückgeworfen auf die einfachsten Bedürfnisse, angewiesen auf die eigenen Beine, sich Sonne, Wind und Wetter aussetzen und Landschaft begehnen – das macht hungrig und durstig. Wie gut, dass in der Bergwelt zwischen Winterberg, Hallenberg und Medebach in den Sauerland-Wanderdörfern sage und schreibe sieben tolle Berghütten warten.



Die Ruhquellenhütte, Foto: TI Winterberg



Die Hochheide-Hütte, Foto: TI Winterberg

Die **Hochheide Hütte** ist der Traum einer einsam gelegenen Berghütte. Sie liegt am Rothaarsteig und an der größten Hochheide Deutschlands. Die **Clemensberghütte** lädt sogar zum Zelten auf der angrenzenden Wiese ein. Die **Schlossberg-Alm** ist sowohl Ausgangspunkt für spannende Tages-touren als auch Einkehrstation für Wanderer auf Sauerland-Höhenflug und Medebacher Bergweg. Die **Ruhrquellenhütte Winterberg** mit großer Außenterrasse liegt ebenso direkt am Rothaarsteig wie die **Nordhang Jause**, auch beliebte Jausenstation bei Wintergästen, auf dem Weg von Winterberg zum Kahlen Asten. Ganz rustikal kommt die **Hoheleyer Hütte** daher. Sie liegt ebenfalls direkt am Rothaarsteig und ganz in der Nähe des Albrechtplatzes. Eine besondere Atmosphäre zaubert das **Café Zimt-Apple** in Winterberg-Neuastenberg. Unbedingt die Rothaarsteig-Torte probieren!

## Einkehrhits in Eslohe, Schmallenberg, Lennestadt und Kirchhundem

Sie sind „Erlebnisverstärker“ und helfen dabei, hungrige Mägen und durstige Kehlen wieder zu beruhigen. Wenn durch Lage, Einrichtung, Service und Atmosphäre der Charakter des Draußenseins sogar noch gefördert wird, dann steigt der Pegel der Hochgefühle. Sechs besondere Gelegenheiten und Orte für eine gelungene Einkehr oder Rast bieten Eslohe, Schmallenberg, Lennestadt und Kirchhundem im Bereich der Sauerland-Wanderdörfer und stellen damit die herausragende Wanderqualität in Sachen Kulinarik unter Beweis.



Skihütte Schanze, Foto: Sauerland-Tourismus



Landcafé Birkenhof, Foto: Sauerland-Tourismus, N. Reb

Auf dem Rothaarkamm direkt am Rothaarsteig wartet die **Skihütte Schanze** auf Wandergäste. Ein Kamin für winterliche Stunden und der Biergarten für die Sommerzeit steigern das Wohlbefinden. Im **Landcafé Birkenhof** in Schmallenberg-Holthausen, mit Anbindung an Sauerland-Höhenflug und die Golddorforoute Holthausen, verwöhnt Konditormeister Andreas Nowicki Wandergäste. Das **Alpenhaus** zwischen Lennestadt und Kirchhundem war einst das nördlichste Alpenvereinshaus und garantiert Waldeinsamkeit mit regionalen Köstlichkeiten. Die Gaststätte „**Zum Hasenbahnhof**“ in Brachthausen verwöhnt mit rustikalen Leckereien. Das **Bauernhof-Café Gut Ahe** ist für seine Schinkenplatte und die Hausmacher Wurstplatte berühmt. Süße Schleckermäuler träumen von den frischen Waffeln. Auch die **Skihütte Halberbracht** verströmt alpinen Flair.



**Als ich Klaus-Peter Kapest, Naturfotograf aus dem Sauerland und liebenswerter Naturbursche,** fragte, was ihm am Sauerland besonders gefalle, kam es wie aus der Pistole geschossen: „Die Dörfer und Weiler natürlich! Schau’ Dir die Dörfer einer Region an und Du verstehst die Landschaft.“ Ich ließ meine Besuche im Sauerland Revue passieren: Wie wahr! Während anderswo mit wachsendem Wohlstand erst hässliche Eternitfassaden die regionstypische Architektur verdeckten und nachfolgend Neubauten im Baumarktstil das gewachsene Gesicht regionaler Identität überformten, kehrten bei den sauerländischen Wanderdörfern technischer Fortschritt und Wohlstand ein, ohne der anheimelnden Fachwerkidylle das Profil zu nehmen.

**Echt authentisch:  
Dorfidylle, Natursinfonie, Hüttenromantik, Wanderglück**

# Land der 1000 Dörfer

Die Sehnsucht des modernen Menschen nach Natur ist gewachsen. Der aberwitzig rasche Rhythmus des „Neuen“ im Beruf und im Alltag, der zunehmende Verlust an gelebter oder mindestens gefühlter Gegenwart, der schneller werdende Takt von Reiz und Reaktion befördert die Suche nach physischen Orten des Innehaltens, nach lesbaren Landschaften, nach ganz einfachen analogen Erlebnissen. Das Gespräch mit einem Waldarbeiter, die Begegnung mit einem Bauern, die Musik des Windes, der einen maigrünen Laubwald streichelt, oder die Stillegeräusche einer Bergwiese in den Nachmittagsstunden.

## Naturkraft

Natur, das ist der Kreislauf von Werden, Wachsen und Vergehen. Wie einfach – oder? Wie anspruchsvoll gestaltet der moderne Mensch hingegen sein Leben. Die Verführung, immer mehr in den Tag zu packen und stets mit einem Bein an das Morgen, den nächsten Monat, das nächste Wirtschaftsjahr, die kommende Tagung etc. zu denken, ist immens groß. Verloren geht indes die Wahrnehmung des Hier und Jetzt. Da

scheint das Vorhaben, eine Anleihe an den natürlichen Prozessen einer Natur- und Kulturlandschaft wie den Sauerland-Wanderdörfern zu nehmen, höchst sinnvoll. Naturkraft spüren und für eine Weile, einen Tag, eine Woche oder mehr sich eins fühlen mit dem ewigen Kreislauf eines naturkräftigen Waldgebirges. Ob in der Region zwischen Olsberg, Brilon, Willingen und Diemelsee, wo die Berge des Hochsauerlandes wie eine Herde schlafender Elefanten ausschauen, der faszinierenden Wanderwelt von Winterberg, Medebach und Hallenberg mit erstaunlichem Höhenpanorama oder dem gewaltigen Dörfer-, Wälder- und Felderteppich zwischen Eslohe, Schmallenberg, Lennestadt und Kirchhundem – das Land steckt mit seiner authentischen Gelassenheit an. Man darf, man sollte sich anstecken lassen.

## Stille

Stille ist keinesfalls Geräuschlosigkeit. Im Gegenteil, das Gefühl von Ruhe und natürlicher Stille tritt bereits ein, wenn der Wind durch die Äste eines Fichtenwaldes fährt oder das Blätterdach eines Hallenbuchenwal-

**Aussicht mit Ranger**  
in Lennestadt  
und Kirchhundem

Blick auf den  
**Diemelsee**





des leise rauscht. Selbst das vielstimmige Gesumme, Zirpen und Brummen munterer Insekten, Käfer und Schmetterlinge in einer der sehenswerten Hochheiden empfindet der ruhesuchende Mensch trotz gemessener 20 bis 30 Dezibel als natürliche Stille. Stille lässt sich auch dann fühlen, wenn der Blick etwa von der Hunau, dem Kahlen Asten, der Ziegenhelle oder den Bruchhauser Steinen bei Olsberg auf das wie im Miniaturpark vor ihm ausgebreitete Dörfermosaik blickt. Jede Perspektive, eingerahmt von grünem Wald- und Wiesenpelz, verströmt Ruhe, atmet Stille. Jenes Sinneserlebnis, das im Alltag im schrillen Lärmgetümmel des Straßenverkehrs, dem unentwegten Piepen, Klingeln, Bohren und Hämmern städtischer Kulissen nicht mehr eintreten darf. Hören, wie Natur wächst und vergeht. In einer Welt der Unruhe bietet die Region Hilfestellung in der Erlangung einer neuen alten Meisterschaft. Nämlich der Kunst, die Unruhe zu beherrschen.

### Licht

Licht ist neben Wasser eines der unverzichtbaren Lebenselixiere. Licht wirft den Motor der Photosynthese

an, der für grüne Wiesen und Wälder, duftenden Humus und saftige Blätter und Nadeln verantwortlich ist. Für Klaus-Peter Kappest, der sich selbst als Lichtmaler bezeichnet, verwandelt Licht die Sauerland-Wanderdörfer in immer neue, oft nur wenige Sekunden sichtbare Landschaftsgemälde. Es ist schon beeindruckend, wenn die warmen, orange-gelben Strahlen der aufgehenden Sonne erst die tief gestaffelten Berg Rücken im Land der 1000 Berge erfassen und nur zö-

**Krenkeltal  
und Goldener Zapfen**  
Lennestadt und  
Kirchundem





gernd den Blick in die 1001 Täler freigeben. Wenn die Mutterkühe im Gegenlicht auf der taunassen Weide zu dampfen scheinen, eines der wunderhübschen Fachwerkhäuser im allerschönsten schwarz und weiß erstrahlt, der liebevoll auf dem Querbalken über der Tür ausgemalte Hausspruch lesbar wird und ein neuer Tag mit neuen Lichteindrücken geboren wurde. „Licht verzaubert jeden Grashalm, jede Bergsilhouette, jeden Felsen und jedes Dorf“, ist sich Kappest sicher. Dass es im Land der Sauerland-Wanderdörfer so viele Anlässe zum Staunen und Bestaunen des Lichtes gibt, liegt auch an dem markanten Dreiklang von Tal und Berg, Wald und Wiese, Dorf und Weiler.

nächste Aussichtspunkt ist immer irgendwo in der Nähe. An profilierten Landmarken besteht kein Mangel. Hunau, Rothaarkamm, das Upland, die wuchtigen Berge um Brilon oder Olsberg, das Gefühl der Weite, Freiheit und Orientierung gibt es in jedem Winkel. Aufsteigen, anhalten, Maß nehmen, den Blicken die Gedanken folgen lassen und in der Landschaft einfach „lesen“. Macht Spaß.

Märchenhaftes Wesen – die **Briloner Waldfee**

An Wegen besteht wahrlich kein Mangel: Wanderwegweiser der **Sauerland-Wanderdörfer** auf dem Kahlen Asten

Ganz entspannt geht es **per Seilbahn auf den Ettelsberg** bei Willingen

**Weite**

Und ewig ist der Mensch auf der Suche nach Zuordnung, Überblick und Sichtbarkeit. Was Bürotürme und städtische Reihenhaussiedlungen nicht bieten können, was das Gewusel auf überfüllten Autobahnen verwehrt und modernste Navigationstechnik zu verdrängen neigt, der Sinn für Orientierung, hier gibt es die Übersichtspunkte, die Aussichtsbalkone, die unverkennbaren Landmarken und Panoramahöhen im Überfluss. Das freiheitsfördernde Gefühl von Weite, von Über- und Ausblick ist ein weiteres profilbildendes Merkmal der Sauerland-Wanderdörfer. Der

**Nähe**

Wo Weite ist, da ist Nähe meist nicht fern. Jedenfalls hier im Bereich der Sauerland-Wanderdörfer. Die Dörfer leben. Es sind keine Schlafinseln, wo der letzte Gasthof schon vor Jahren schließen musste. Die Menschen arbeiten im Handwerk, im Wald oder auf dem Land und wenn sie pendeln, dann innerhalb der Region. Das Handwerk lebt. Die Bauerngärten blühen, der Pfarrer kennt seine Schäfchen und das jährliche Schützenfest eint mindestens für eine Woche alles, was zwei Beine hat. Das Vereinsleben ist vielfältig, die Traditionspflege ein Anliegen und die Erhaltung des dörflichen Antlitzes samt möglicher Verschönerungen ein stetiges Ziel. Keine andere Region in Deutschland kann auf so viele Golddörfer verweisen wie die Sauerland-Wanderdörfer. Der Wandergast wird neugierig begrüßt. Die Menschen sind stolz auf ihre Dörfer, ihre Herkunft, ihre Traditionen, ihre Fachwerkhäuser, die Kapellen, Bildstöcke und historischen Totenwege. Wer die Weite schätzt, wird die dargebotene Nähe lieben lernen. Etwa in den gastlichen, liebevoll gepflegten Gaststuben und Hotels. Er wird von der Herzlichkeit der Gastwirtfamilien überwältigt sein, rasch Zutrauen finden und Heimat auf Zeit ganz hautnah erleben.

**Das Wanderglück**

Gibt es die perfekte Wanderregion? Wo ein verlässliches Wegenetz die vielen Dörfer verbindet, erlebnisreiche Weitwanderwege wie die Speichen eines Wagenrades das Land durchziehen und zum tageweisen





Etappenglück einladen? Ja, hier! Wo die Dörfer als Ausgangspunkte für kleine, mittlere und lange Touren alle Voraussetzungen bieten. Wo nahezu in jedem Dorf auf der Wanderschaft die Einkehr ruft, wo sich entlegene, urige Wanderhütten als Wanderziele mit Pfiff anbieten und die Wahl der Wege, das Wegeformat, die Wegeführung nicht dem Zufall überlassen wurden. Objektive Lustkriterien für schöne Wandererlebnisse, die Gewissheit für die schönste Aussicht, die attraktivste Wiesenaue, den interessantesten Kulminationspunkt unterwegs wurden im Vorfeld beherrzt. Ein Wegemanagement sorgt für die laufende Überprüfung, den Schnitt zu üppig wuchernder Vegetation, die Räumung von Wegehemmnissen, die Nachmarkierung oder die Ausbesserung der vielen Rastplatz- und Picknickstationen. Die Sauerland-Wanderdörfer bilden deutschlandweit die erste Region, die nach aufwändigen Prüfungen durch den Deutschen Wanderverband 2014 das Prädikat „Qualitätswanderregion“ erhielt.

### Da ist Musik drin

Sind wir nicht alle auf der Suche nach intensiven Erlebnissen? Nach jenen Momenten, die unser Gehirn regelrecht mit lustmachendem Dopamin flutet, jedenfalls jene Bereiche, die als Teil des menschlichen Belohnungssystems wunderbare Wohlgefühle entstehen lassen? Wandern ist die erfolgversprechendste Freizeitaktivität, um Erlebnismomente zu sammeln, die unsere Fähigkeit befördert, im Hier und Jetzt zu sein, zu fühlen und zu genießen. Wandern in einer Region, die einerseits die gelebte Herzlichkeit garantiert, die sicheres Wandern in allen Varianten gewährleistet, das Erleben von Weite, Nähe und Stille verspricht und dabei in authentischen Dörfern mit spannender Geschichte, menschlichen Geschichten aufwarten kann, das gibt es wahrlich nicht häufig. Bei den Sauerland-Wanderdörfern ist Musik drin. Klaus-Peter hatte Recht: Ich habe die Landschaft verstanden, kann in ihr lesen und dabei gehörig auf die innere Bremse treten. (ms)



Blick mit Höhenkick – **Bruchhauser Steine** bei Olsberg

Vier Freunde halten ein **Sauerland-Päusen** – Schmallenberg  
Alle Fotos:  
Klaus-Peter Kappest

### TIPP

#### Die schönsten Wandertouren

##### Mehrtageswanderwege

- Rothaarsteig (154 km)
- Sauerland-Waldroute (240 km)
- Diemelsteig (63 km)
- Medebacher Bergweg (64 km)
- Hochsauerland-Kammweg (34 km)
- Winterberger Hochtour (82 km)
- Sauerland-Höhenflug (254 km)
- Briloner Kammweg (49 km)
- Ehmsenweg (74 km)
- Olsberger Kneippwanderweg (42 km)
- Uplandsteig (64 km)
- Veilscheder Sonnenpfad (37,4 km)

##### Rundwanderwege (5-18 km)

Alle starten an Wanderausgangspunkten der Qualitätsregion und weisen einen hohen Erlebnisanteil und wanderfreundlichen Wegeuntergrund auf.  
[www.sauerlandwanderdoerfer.de/Wandertipps/ausgesuchte-Rundwanderwege](http://www.sauerlandwanderdoerfer.de/Wandertipps/ausgesuchte-Rundwanderwege)

### INFO

Sauerland-Wanderdörfer Bad Fredeburg  
Johannes-Hummel-Weg 1, 57392 Schmallenberg  
Servicehotline: 02974-202199 täglich 8.00–20.00 Uhr  
[info@sauerland.com](mailto:info@sauerland.com), [www.sauerland-wanderdoerfer.de](http://www.sauerland-wanderdoerfer.de)





**Wandern ist ästhetisches Landschaftserleben.** Beim Durchwandern der Natur suchen wir die natürliche Formenvielfalt und die intuitive Lesbarkeit der Landschaft. Aus- und Überblicke, Weit- und Fernsichten befriedigen dieses zutiefst evolutionär entwickelte Bedürfnis nach selbsterklärender Orientierung einerseits und die gerade in hektischen Zeiten wachsende Sehnsucht nach emotionaler Vertrautheit und empfundener Freiheit andererseits. Der Sauerland-Höhenflug bietet hierzu die allerbesten Voraussetzungen.



## Sauerland-Höhenflug – wo die Lusthormone Tango tanzen

# Schöner als Fliegen

oben:  
Sonnenaufgang  
**am Kalied**  
Foto: Kerstin Berens

Blick vom Sauerland-  
Höhenflug auf  
**Schmallenberg**

rechte Seite oben:  
Da braut sich was  
zusammen – Himmel über  
**Hallenberg**

**Ausblick mit Ansage**  
bei Düdinghausen  
Foto: Sauerland-Tourismus,  
T. Evers

**Ebbemoore zwischen**  
Meinerzhagen und  
Nordhelle  
Foto: Kerstin Berens

Fotos, soweit nicht anders  
gekennzeichnet:  
Klaus-Peter Kappest

Ob die 201 Wanderkilometer von Meinerzhagen ins hessische Korbach oder die 191 km lange Variante von Altena mit seiner Jugendburg, kurz vor Eslohe, wo die Dörfer Faulebutte, Kuckuck oder Röhrensprung heißen, sind beide Startvarianten geeint. Höhe machen, Höhe halten – geht es im Leben nicht immer darum, obenauf zu sein? Der Sauerland-Höhenflug ist eine exzellente Höhenreise und gesellt sich als zertifizierter Qualitätsweg Wanderbares Deutschland gleichberechtigt zu den anderen großen sauerländischen Wanderwegen Rothaarsteig und der Sauerland-Waldroute.

### Vom Höhenrausch

Sage und schreibe neun Aussichtstürme, eine Aussichtsplattform und unzählige Aussichtspunkte verbindet der Sauerland-Höhenflug. Dabei entführt er den Wanderer vom Westen des Sauerlandes mit vielen Schlenkern ins Herz des Sauerlandes, bevor er mit der Medebacher Bucht die sauerländische Toskana quert und am 562 m hohen Eisenberg mit wahrhaft „goldigen“ Aussichten vor den Toren von Korbach endet. Der Blick aus der Höhe übt seit jeher eine magische Anziehungskraft auf den Menschen aus. Überblick behalten, aus sicherer Entfernung auf Land und Leute schauen, entrückt vom Alltag das Gefühl von Freiheit entfalten

– im limbischen System unseres Gehirns löst derlei Höhererlebnis einen Sturm der Lusthormone aus. Wer den Blick schweifen lassen kann, gewinnt Abstand und Sicherheit zugleich. Distanz gewinnen und halten, dem Treiben in den Tälern, Städten und Dörfern aus einer „Märklin“-Perspektive zuschauen und die wunderbare Laut- und Formensprache eines der kraftvollsten Waldgebirge Deutschlands dechiffrieren, z. B. von der 663 m hohen Nordhelle im Ebbegebirge. Der Robert-Kolb-Turm bietet einen sagenhaften Ausblick. Am 550 m hohen Blackshahn kann man vom Waldsofa aus Höhenluft einsaugen. Atemberaubend der Blickhorizont von der 30 m hohen Plattform des Schombergturms, der sich auf 640 m in die Höhe reckt. Von der 816 m hohen Ziegenhelle und dem gleichnamigen Turm reicht der Blick zurück über das Sauerland, in die Medebacher Bucht und zu den Bergen rund ums Willinger Upland. Soviel Höhenrausch ist selten.

### Naturkostbarkeiten

An den Hängen des Ebbegebirges gibt es noch uralte Hochmoore. Es sind Archive der Natur mit mehr als tausendjährigem Gedächtnis. Überall auf den Bergkämmen findet man würzig riechende Hochwälder. Beindruckend sind die üppig blühenden Bergwiesen



mit artenreicher Insektenwelt und botanischen Raritäten. Ein besonderer Leckerbissen sind die vor langer Zeit von Menschenhand geschaffenen Hochheiden zwischen Kahlem Asten und Kahler Pön. Hinzu kommen weitere Naturkostbarkeiten, etwa die Wacholderheide „Auf dem Giebel“ bei Evingsen, das aufwendig renaturierte Wennetal, die mystische Waldwildnis auf der Hunau, das zauberhafte Renautal oder die idyllisch gelegenen Itterquellen. Licht und Wasser sind die Grundlagen für das Leben auf der Erde. Während der Sauerland-Höhenflug unentwegt unter dem Himmel und dem Quell des Lichtes entlang mäandriert, berührt er eine faszinierende Wasserwelt. Lenne, Hönne, Sorpe, Wenne, Orke, Nuhne oder Aa, immer wieder quert der Geheimtipp unter den sauerländischen Fernwanderwegen Fluss- und Bachtäler. Weit über die Grenzen der Region hinaus bedeutsam ist die Medebacher Bucht. Sie ist als europäisches Vogelschutzgebiet und FFH-Gebiet anerkannt. Neuntöter, Schwarzstorch, Braunkehlchen und Rauhfußkauz haben dazu beigetragen. Wer Glück hat, begegnet dem Schwalbenschwanz, einem Dukaten-Feuerfalter und dem Blauschillernden Feuerfalter. Der Sauerland-Höhenflug ist erlebnistechisch ein Volltreffer, bietet Stoff zur „Lesbarkeit“ der sauerländischen Landschaft, Einsichten in die authentische Dorfstruktur und jede Menge „Übersicht“, „Fern- und Einsicht“. Hier werden die Lusthormone Tango tanzen. (ms)

## DER BESONDERE TIPP

### DIE HÖHENFLUG-SPUREN

Acht dieser 5 bis 18 km langen Rundwege gibt es derzeit. Da wäre der herausragend schöne Naturweg Kahle Pön (5,5 km) über Düdinghausen, der durch eine Hochheidelandschaft führt. Der Fickeltünnesweg (14,5 km) hingegen zaubert dem Wanderer das eine oder andere Erstaunen und Schmunzeln ins Gesicht. Ob Goldspur Eisenberg, Höhenflug-Rundtour durchs Sorpetal, Höhenflug-Rundweg bei Meinerzhagen, Geologischer Rundweg Düdinghausen, Orketalrundweg oder Golddorf-Route bei Wenholthausen – jede Tour lädt zu Höhenflügen ein.

unten:  
Markierung des  
**Sauerland-  
Höhenflugs**

Höhenflug-  
Wanderung an der  
**Kahle Pön**  
Foto: Sauerland-  
Tourismus, T. Evers

### INFO UND BUCHUNG

Naturpark Sauerland-Rothaargebirge c/o Sauerland-Höhenflug  
Johannes-Hummel-Weg 2, 57392 Schmallenberg  
Servicehotline: 02974/20 21 99 täglich von 8.00–20.00 Uhr  
info@sauerland-hoehenflug.de, [www.sauerland-hoehenflug.de](http://www.sauerland-hoehenflug.de)





**Es war das erste Mal**, dass ein interdisziplinär zusammengesetztes Team einen landschaftspsychologisch optimierten Weitwanderweg konzipierte, erlebnisdramaturgisch auflud und 2001 vom Stapel ließ. Ich erinnere mich genau an jene Sitzung, in der die Idee geboren wurde, die charakteristisch schwingenden Silhouetten des Rothaargebirges in einem liegenden „R“ als das Markierungszeichen fortzuführen. Heute, 2.500-fach weiß auf rotem Grund auf 154 km Strecke vervielfacht, dient das R als sicheres Orientierungsmerkmal. Eine Sternstunde des neuen Wanderns.



## Der Rothaarsteig – Leit-, Pionier- und Erlebnisweg

# Der Musterknabe

2016 feiert der Rothaarsteig mit seinen acht Rothaarsteig-Spuren, zehn Audiowegen, 20 Wanderportalen, fünf Erlebnisstationen, Landschaftsrahmen, Aussichtsplattformen, Hängebrücke und Themenpfahldorf 15-jähriges Bestehen. Ein Musterknabe an Einfallreichum, Authentizität und Verwurzelung.

### Abendliche Stimmung ...

#### Heidelandschaft ...

#### Kleine Entdecker ...

– der Rothaarsteig hat viele Gesichter und Freunde

Alle Fotos:  
Klaus-Peter Kappest

### Auf den Kamm

Kammwege waren schon bei unseren Vorfahren sehr beliebt. Waldeinsamkeit, Fern- und Ausblicke, die unvermittelte und intensive Begegnung mit den Kräften der Natur entfachten, beginnend mit der Aufklärung und der Romantik, eine bis heute stetig wachsende Sehnsucht nach unverfälschten, natürlichen Erlebnissen. Der Rothaarsteig will der Sehnsucht des dem

Alltag und dem gestressten Berufsleben zunehmend überdrüssig gewordenen Menschen einen roten Faden der Entschleunigung, der Entdeckung der Langsamkeit bieten. Der Kamm des Rothaargebirges, ausgehend vom nördlichen Sauerland, dem markanten Kamm zwischen Winterberg und Rhein-Weserturm, der Quellenmeile zwischen Hilchenbach und Burbach und den allmählich flacher werdenden Ausläufern des Hohen Westerwaldes, bot die Gelegenheit: mittendrin und doch weit weg.

### Das einfache Leben

Geniale Sichtachsen auf die ganz und gar schwingenden Relieflinien einer durch tief gestaffelte Bergrücken strukturierten Waldgebirgslandschaft stillen die Sehnsucht nach Abstand. Faszinierende Aussichten von den Ginsterköpfen, vom bulligen Bergfried der Ginsburg, den Höhenrücken zwischen Lenneplätze und Hoheleye, vom Rhein-Weser-Turm, die sagenhafte Kopfkinokulisse von der Tiefenrother Höhe oder die Westerwälder Aussichtsbalkone zwischen Ketzerstein und Fuchskaute bedienen die ewige Suche nach Überblick und Distanz im Leben. Urige Hütten, rustikale Berggasthöfe, Passagen durch authentische Bergdörfer im schwarz-weißen Fachwerkstil und geschmackvoll möblierte Rast- und Picknickinseln verschaffen tiefenwirksame Erlebnisse





eines überschaubaren, einfachen Lebens. Wo der Lauf der Sonne den Tagesrhythmus gestaltet und der Mensch der Natur den Vortritt lässt.

### Die Sinne

Der Rothaarsteig ist eine Einladung zum Gebrauch der fünf Sinne. Das Auge verliert sich in sanft schwingenden Linien am Horizont, die Ohren lernen wieder die Geräusche der Natur herauszufiltern, üben sich in der Wahrnehmung natürlicher Stille, die keineswegs Lautlosigkeit bedeutet. Die Geschmacksnerven lernen wieder, wie reines Quellwasser, wie das klare Nass eines munteren Bergbaches schmeckt. Man erinnert sich wieder an die Gerüche der Kindheit, wie es riecht, wenn frisch gesägtes Holz die Aerosole von Baumharz verströmt, wie ein regennasser Buchenwald duftet oder aus der frisch gemähten Wiese ein betörender Duft nach Kräutern und Ölen aufsteigt. Die Hände berühren die rissige Borke einer Fichte, streicheln über das filigrane Adlerfarn und der Waldboden unter den Füßen federt wie ein Trampolin. Nichts ist wirklich eckig, der Raum öffnet sich wie ein begehbares Landschaftsgemälde und endlich verschmelzen Raum und Zeit zum Gegenwartserlebnis.

### Der Steig und seine Menschen

Der Rothaarsteig mit seinen sechs hauptamtlichen Rangern des Landesbetriebs Wald und Holz NRW am Rothaarsteig, 105 qualitätsgeprüften Gastgeberber-

trieben, 100 Zugangswegen, 800 Wegweiserschildern, insgesamt 1.200 Wegweiserpfosten, 250 Waldbänken, Waldsofas, Waldliegen, 15 Stegen und zehn Brücken ist in allererster Linie ein Erlebnisweg der Menschen vor Ort. Ob Sauerländer, Siegerländer oder Westermälder, die Menschen lieben ihren Weg. Sie bespielen ihn mit Ideen, Programmen und Veranstaltungen. Hier die Krimiwanderung, dort die Märchentour, hier ein international anerkannter Kunstwanderweg, dort die sportliche Schnellwanderung. Ob Speedhiking, Nordic Walking, Nachtwandern, Wandern mit Hund oder Frauenwandern. Der Rothaarsteig lebt – dank der immensen Initiativkraft und dem Engagement seiner Bewohner. Für mich ist das, neben all den wundervollen Höhepunkten, der kulinarischen Raffinesse der Rothaarsteigküche und der vielen Wanderprogramme, die wahre Pionierleistung: Authentizität auf und am Weg. (ms)

### DER BESONDERE TIPP

#### WANDERSOCKEN-SUCH-AKTION

Im September sollte man auf Postkarten achten, die entlang des Rothaarsteiges in den Bäumen hängen. Wer eine Postkarte entdeckt und sie an den Rothaarsteigverein sendet, erhält im Gegenzug (kostenlos) ein Paar Original-FALKE-ROTHAARSTEIG-Socken zugeschickt. Damit bedankt sich der „Weg der Sinne“ für 15 Jahre Erfolgs-geschichte.

### Pracht-

exemplare – sowohl der Pilz als auch die Wanderwade

### INFO

Rothaarsteigverein e.V.  
Johannes-Hummel-Weg 2  
57392 Schmallenberg  
Tel. 02974/96 92 89-11  
Fax: 02974/96 92 89-24  
info@rothaarsteig.de  
[www.rothaarsteig.de](http://www.rothaarsteig.de)