



Etappenvorschläge

Sie möchten den Sauerland-Höhenflug in seiner ganzen Vielfalt erleben? Oder sich ganz individuell ein- oder mehrtägige Etappentouren zusammenstellen?

Wir haben für Sie verschiedene Vorschläge zusammengestellt, um den Sauerland-Höhenflug in mehreren Etappen ganz oder in Teilen zu erwandern. Mit den praktischen Wegbeschreibungen auf der Internetseite lässt sich die Wunschroute so ganz unkompliziert gestalten. Perfekt für jeden Anspruch – ob klassisch, gemütlich oder sportlich.

Rufen Sie hierzu die Service-Hotline unter **029 74-202 199** an.

Von Altena nach Korbach in elf Etappen

- 01. Von Altena nach Neuenrade, Wilhelmshöhe:**
16,6 km 461 m 302 m 5,5 – 6,0 Stunden
- 02. Von Neuenrade, Wilhelmshöhe nach Altenaffen:**
10,9 km 293 m 272 m 3,0 – 3,5 Stunden
- 03. Von Altenaffen nach Wildewiese:**
19,3 km 523 m 283 m 5,0 – 6,0 Stunden
- 04. Von Wildewiese nach Wenholthausen:**
18,5 km 323 m 646 m 4,5 – 5,5 Stunden

Die weiteren Etappen: siehe Etappenbeschreibungen sechs bis zwölf von Meinerzhagen nach Korbach

Legende: Wegstrecke Aufstieg Abstieg Gezeit

Von Meinerzhagen nach Korbach in zwölf Etappen

- 01. Von Meinerzhagen, Schallershaus nach Valbert:** (inklusive Zugangsweg vom Höhenflug nach Valbert)
15,7 km 450 m 408 m 4,0 – 5,0 Stunden
- 02. Von Valbert nach Windhausen:** (inkl. Zugangsweg von Valbert zum Höhenflug)
16,9 km 396 m 442 m 5,0 – 6,0 Stunden
- 03. Von Windhausen nach Lenhausen:**
17,4 km 388 m 594 m 4,5 – 5,0 Stunden
- 04. Von Lenhausen nach Weuspert / Faulebutter:**
8,2 km 432 m 140 m 3,5 – 4,0 Stunden
- 05. Von Weuspert / Faulebutter nach Wenholthausen:**
18,0 km 415 m 628 m 4,5 – 5,5 Stunden
- 06. Von Wenholthausen nach Bad Fredeburg:**
22,3 km 724 m 544 m 5,5 – 6,5 Stunden
- 07. Von Bad Fredeburg nach Altastenberg:**
18,8 km 659 m 350 m 4,5 – 5,5 Stunden
- 08. Von Altastenberg nach Hallenberg:**
24,1 km 543 m 916 m 6,0 – 7,0 Stunden
- 09. Von Hallenberg nach Medelon:**
17,4 km 503 m 516 m 4,0 – 4,5 Stunden
- 10. Von Medelon nach Küstelberg:**
13,6 km 483 m 195 m 3,5 – 4,0 Stunden
- 11. Von Küstelberg nach Düdinghausen:**
15,8 km 346 m 510 m 4,0 – 4,5 Stunden
- 12. Von Düdinghausen nach Korbach:** (inkl. Zugangsweg v. Eisenberg n. Korbach)
14,4 km 277 m 342 m 4,5 – 5,0 Stunden

Rundwandern am Sauerland-Höhenflug

Höhe erleben und dabei den Alltag hinter sich lassen – wandern Sie doch einfach mal ganz unbeschwert auf den Rundwegen am Sauerland-Höhenflug.

Wer ganz spontan einen halben oder ganzen Tag in den Sauerland-Höhenflug hinein schnuppern und ganz entspannt wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren möchte, für den sind die Rundwege am Sauerland-Höhenflug genau das richtige Angebot. Gehen auch Sie mit auf eine spannende Zeitreise durch die Historie Allendorfs, durch unsere Erdgeschichte oder wandern Sie auf den Spuren des Goldes. Ein kürzerer Themenweg für eine Halbtageswanderung mit der Familie oder doch lieber eine sportliche Tageswanderung? Bei den nachfolgenden Wandervorschlägen finden Sie bestimmt Ihre Wunschroute.

Rundwanderwege

Meinerzhagen: Vom Wasser haben wir's gelernt	12,0 km	256 Hm
Allendorf: Fickeltünnesweg	14,4 km	415 Hm
Wenholthausen: GolddorRoute	11,2 km	357 Hm
Obersorpe: Rundtour durch's Sorpetal	18,0 km	443 Hm
Medelon: Orketalrundweg	16,0 km	465 Hm
Düdinghausen: Geologischer Rundweg	7,1 km	556 Hm
Goldhausen: Goldspur am Eisenberg	5,2 km	226 Hm
Düdinghausen: Naturweg Kahle Pön	5,5 km	148 Hm
Hallenberg-Liesen: Meisebockweg	12,3 km	344 Hm

Wandern mit Bus und Bahn

Sie möchten eine Tagesetappe auf dem Sauerland-Höhenflug erwandern, aber wieder ganz bequem zu Ihrem Ausgangspunkt zurückkommen? Kein Problem!

Wandertouren auf dem Sauerland-Höhenflug, bei denen es möglich ist, den Sauerland-Höhenflug zu genießen und abends wieder in Ihrer Unterkunft, am Bahnhof oder bei Ihrem PKW zu sein, finden Sie unter der Rubrik „Wandern mit Bus und Bahn“ unter www.sauerland-hoehenflug.de.

Acht Wandervorschläge mit Bus und Bahn möchten wir Ihnen hier vorstellen:

Wandertouren mit Bus und Bahn

Meinerzhagen – Nordhelle:	21,8 km	718 m	552 m
Valbert – Attendorn:	20,8 km	488 m	662 m
Attendorn – Heggen:	17,5 km	441 m	427 m
Altena – Neuenrade:	17,9 km	593 m	397 m
Wenholthausen – Reiste:	8,2 km	286 m	219 m
Reiste – Bad Fredeburg:	14,2 km	478 m	380 m
Winterberg – Hallenberg:	24,2 km	658 m	920 m
Küstelberg – Düdinghausen:	15,8 km	382 m	561 m

TIPP: Beschreibungen von Wandertouren mit Bus und Bahn finden Sie auch im gemeinsamen Fernwanderwege-Booklet von Sauerland-Höhenflug, Sauerland-Waldroute und Rothaarsteig!

Das Wegeleitsystem

Gut markierte Wege und ein übersichtlich ausgeschildertes Wegenetz führen Sie sicher zu Ihrem Ziel.

Der Hauptweg ist mit einem weißen H auf gelbem Quadrat markiert.

Die Zugangswege sind mit einem weißen H auf schwarzem Grund gekennzeichnet. Diese bringen Sie von Wanderparkplätzen oder von den umliegenden Ortschaften direkt zum Hauptweg.

Das blaue Symbol beschildert Rundwege entlang des Sauerland-Höhenflugs.

Der Sauerland-Höhenflug Trailrun

Laufschuhe an und los geht's zum Sauerland-Höhenflug Trailrun – Hier wartet eine einzigartige Laufstrecke mit dem ganz besonderen Trail-Lauferelebnis.

Verzweigte Pfade, herrliche Fernsichten, lichte Wälder und weite Wiesen – der Fernwanderweg bietet neben einmaligen Wandererlebnissen auch besondere Trail-Lauferelebnisse.

Am zweiten Wochenende im Juni kann der Sauerland-Höhenflug unter die Laufschuhe genommen werden. Denn dann findet der jährliche Sauerland-Höhenflug Trailrun statt. Einmalige Naturerlebnisse machen dieses sportliche Highlight im Sauerland zu einem einzigartigen Lauferelebnis rund um Sundern-Hagen.

Gleich drei verschiedene Streckenlängen mit Halbmarathon, zehn Kilometern und fünf Kilometern stehen zur Wahl. Daneben findet im Rahmen des Sauerland-Höhenflug Trailrun auch ein Schüler Trailrun statt.

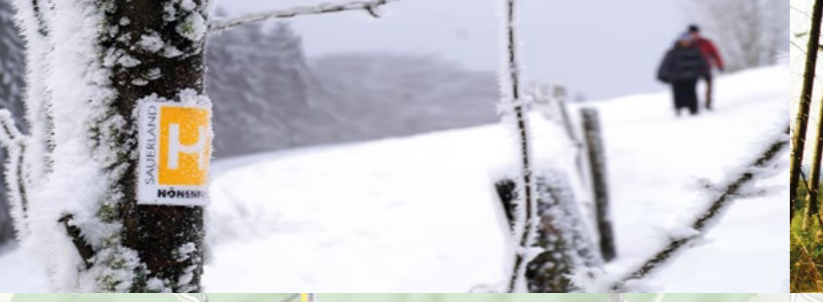
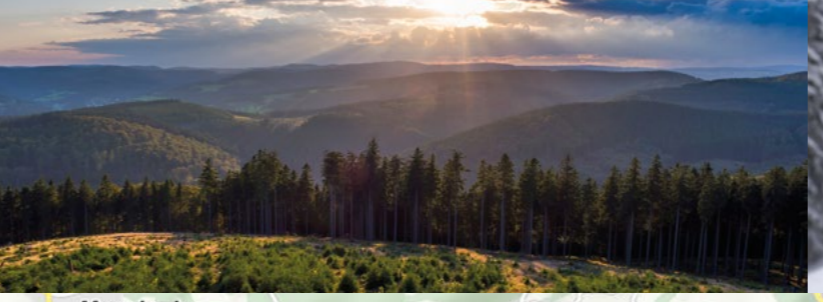
Selbstverständlich ist für die Verpflegung auf der Strecke bestens gesorgt. Am Veranstaltungsgelände selber werden verschiedene Getränke und ein reichhaltiges Buffet angeboten.

Mehr unter www.hoehenflug-trailrun.de oder www.facebook.com/HoehenflugTrailrun



TOURENPORTAL: Ausführliche Wandervorschläge finden Sie unter:
www.sauerland-hoehenflug.de

Viele weitere Wandertipps im gesamten Sauerland mit detaillierten Beschreibungen können Sie im **Sauerland-Tourenportal** abrufen:
www.sauerland.com/wandern



Der Sauerland-Höhenflug

Wanderziele am Sauerland-Höhenflug:

- Burg Altena
- Heggen - Flugplatz
- Ihmert
- Quitsmanturm
- Hönnequelle
- Wilhelmshöhe
- Parkplatz Imberg
- Altenaffen
- Parkplatz in der Schlade
- Parkplatz Schlot
- Schombergturn - Wildewiese
- Röhrensprung Wanderdreieck
- Meinerzhagen Zentrum
- Parkplatz Schallershaus
- Sauerland-Höhenflughafen
- Parkplatz Quellental
- Holzsteg - Ebboemore
- Roth-Kolb-Turm - Nordhelle
- An der Spinne
- Windhausen
- Parkplatz Auf dem Höchsten
- Landemert
- Lenhausen
- Pumpspeicherkraftwerk Oberbecken
- Faulebutter
- Parkplatz Birkenbrauk
- Sendeturm Estenberg
- Lauschgeist
- Wenholthausen
- Reiste
- Hengsiegeln
- Kapelle am Buchhagen
- Bad Fredeburg
- Hunaturm
- Parkplatz Großes Bildchen
- Altastenberg
- Astenturm - Kahler Asten
- Parkplatz Helleplatz
- Mollseifen
- Siebenahorn
- Ziegenhelle
- Heidkopfturn
- Hallenberg
- Sauerland-Stabil
- Parkplatz Hohe Schlade
- Parkplatz im Tal
- Medelon
- Parkplatz Orketal
- Küstelberg
- Oiemelquelle
- Düdinghausen
- Niederschleiden
- Goldhausen
- Georg-Viktor-Aussichtsturm
- Parkplatz Eisenberg
- Korbach Zentrum

Nur Fliegen ist schöner!

Legende:

- Wanderroute Sauerland-Höhenflug
- Zugangsweg Sauerland-Höhenflug
- Rundweg Sauerland-Höhenflug
- Parkplatz mit Wanderportal
- Naturpark-Wanderparkplatz
- Bahnhof
- Bushaltestelle
- Aussichtsturm
- Wanderziele
- 3,7 Wanderkilometer Hauptweg
- 4,5 Wanderkilometer Zuweg
- Sehenswürdigkeiten

Juwelen des Naturparks Sauerland Rothaargebirge

Naturpark-Infozentrum „Schatztruhe“

Naturparkjuwelen

- A Sorpesee mit Promenade & Airlebnisweg
- B Wilzenberg bei Grafenschaft
- C Luisenhütte Balve mit Museum für Vor- und Frühgeschichte
- D Bigge-Listerse- & Burg Schellenberg
- E Nordhelle
- F Naturschutzgebiet Stilleking/Ochsentour
- G Sauerländer Kleinbahn
- H Attendorn Tropfsteinhöhle
- I Oberbecken
- J Wilzenberg bei Grafenschaft
- K Kylligfad bei Schanze
- L Kahler Asten
- M WaldkulturenWeg
- N Naturparadies Hallenberg
- O Henneise mit Himmelstreppe
- P Die Bruchhäuser Steine
- Q Wennepfad mit Esmeckastausee
- R Medebacher Buch
- S Hochheide in Niedersfeld

Kartographie: Märkischer Kreis • FD 67 - Geographische Informationssysteme • HM2008 Stand: 01.02.2020