



## Wandern auf der Sauerland-Waldroute: Den Mythos erleben

**Ganz viel Grün und noch mehr Stille – das bietet die Sauerland-Waldroute. Der beliebte Fernwanderweg verbindet die Wanderregion Sauerland von Ost nach West: Von Iserlohn bis Marsberg. Auf über 240 Kilometern führt der Qualitätsweg somit einmal quer durch das „Land der tausend Berge“.**

Um kaum einen anderen Ort ranken sich mehr Mythen und Sagen. Kaum ein anderer Ort ist beliebter Schauplatz für Märchen und Geschichten. Und kaum ein anderer Ort eignet sich besser für eine Auszeit vom Alltag: Die Rede ist natürlich vom Wald.

Bei einer Wanderung über die Sauerland-Waldroute wird bereits nach den ersten Kilometern klar, wie vor vielen Generationen Märchen wie Hänsel und Gretel, oder Rotkäppchen entstehen konnten und warum die Menschen einst an Hexen, Feen, Kobolde und andere geheimnisvolle Waldbewohner glaubten. So tauchen Sie unterwegs in eine Welt ein, die nur als zauberhaft mystisch beschrieben werden kann.

Die Mythen Wald, Wasser und Erde werden auf der Sauerland-Waldroute erlebbar: Denn unterwegs begleitet Sie nicht nur das Rascheln der Blätter, sondern auch geheimnisvolle Bachschwinden, große Stauseen, kleine Gewässer und beeindruckende Felsformationen sowie jahrtausende alte Höhlen.

Alle Einstiegsorte sind mit Bus und Bahn schnell zu erreichen. Von dort bringen Sie die gut markierten Wege und ein übersichtlich ausgeschildertes Wegenetz auf die Route. Darüber hinaus bieten die Orte am Wegesrand zahlreiche Zu- und Rundwege, damit die kleine Wanderung zu einem ebenso wohlthuenden Erlebnis wird, wie die Mehrtagestour – wanderfreundliche Gast-

geber inklusive. Denn auch das leibliche Wohl sollte auf einer Wanderung natürlich nicht zu kurz kommen. Genießen Sie die Waldroute und die Sauerländer Gastronomie.

Denn zauberhaft mystisch und immer wieder anders – so ist die **Sauerland-Waldroute**.

## Geprüfte Wanderqualität

Die Sauerland-Waldroute wurde durch den Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert.

Zertifizierte Qualitätswege erfüllen deutschlandweit höchste Qualitätskriterien für unbeschwerten Wandergenuss. Die Sauerland-Waldroute bietet abwechslungsreiche Wegeführung, nutzerfreundliche Markierung, viele naturnahe Wege und Pfade und spannende Wanderziele.



Lassen Sie sich verzaubern unter [www.sauerland-waldroute.de](http://www.sauerland-waldroute.de)

## Der Naturpark Arnsberger Wald

Der Naturpark Arnsberger Wald – zwischen Arnsberg und Warstein, Möhne und Ruhr gelegen – ist einer der ältesten Naturparke Deutschlands. Das 599 km² große Waldgebiet mit Bergen und Tälern, Bachläufen und Seen, Schlössern und Burgen lädt zum Entdecken ein: Natur und Kultur – gleich nebenan, ohne Eintritt, ohne Zäune.

Am besten lässt sich der Naturpark zu Fuß erkunden: Diverse Rundwanderwege und die Sauerland-Waldroute bieten bizarre Felsformationen, Hochmoore, Naturdenkmäler wie den Hohlen Stein oder die Bilsteinhöhle. Die Tropfsteinhöhle im Bilsteintal bei Warstein, bietet zusammen mit dem Wildpark, der Gastroomie und dem Waldspielplatz ein Ausflugsziel für die ganze Familie. Einzigartig ist auch der Klangwald, der die Sinne für den Wald und seine Klänge schärft. Und im Wildpark Völlinghausen dürfen Groß und Klein zum Beispiel Wild, Ziegen oder Pfaue bestaunen.

Themenwanderungen wie WaldKulTour, FließWege und der Biberpfad lehren Besucher viel über die Flora und Fauna des Waldes. Auch das Thema Wasser spielt im Naturpark eine wichtige Rolle, beispielsweise in den Bachtälern im Naturpark oder am Erlebnispfad entlang der Hevehalbinsel. Wer es noch genauer wissen möchte, besucht das Landschaftsinformationszentrum (LIZ), das Naturparkhaus oder startet am Waldschiff im Bibertal zu einer der Rangertouren. Hier gibt es Umweltbildung zum Anfassen: Spannende Informationen zum Natur- und Umweltschutz, der im Naturpark Arnsberger Wald seit seiner Gründung vor über 60 Jahren im Mittelpunkt steht – heute mehr denn je.

Weitere Informationen unter [www.naturpark-arnsberger-wald.de](http://www.naturpark-arnsberger-wald.de)



## Tore zur Sauerland-Waldroute

Als Rastmöglichkeit und Orientierungspunkt dienen die Tore zur Sauerland Waldroute, die in den jeweiligen Kommunen als Einstieg zum Wanderweg dienen.

Den passenden Rahmen für oder während jeder Wanderung auf der Waldroute bieten die sogenannten Tore zur Sauerland-Waldroute, von denen es in jeder der 15 beteiligten Kommunen mindestens eines gibt.

Auf einer gepflasterten Fläche, von einer Hainbuchenhecke umrahmt, stehen an jedem Tor zur Sauerland-Waldroute eine moderne Sitzgruppe sowie eine Fahne und eine Infotafel. Vor, während, bzw. nach der Wanderung können Sie sich hier stärken und sich über Sehenswürdigkeiten der jeweiligen Etappe informieren.

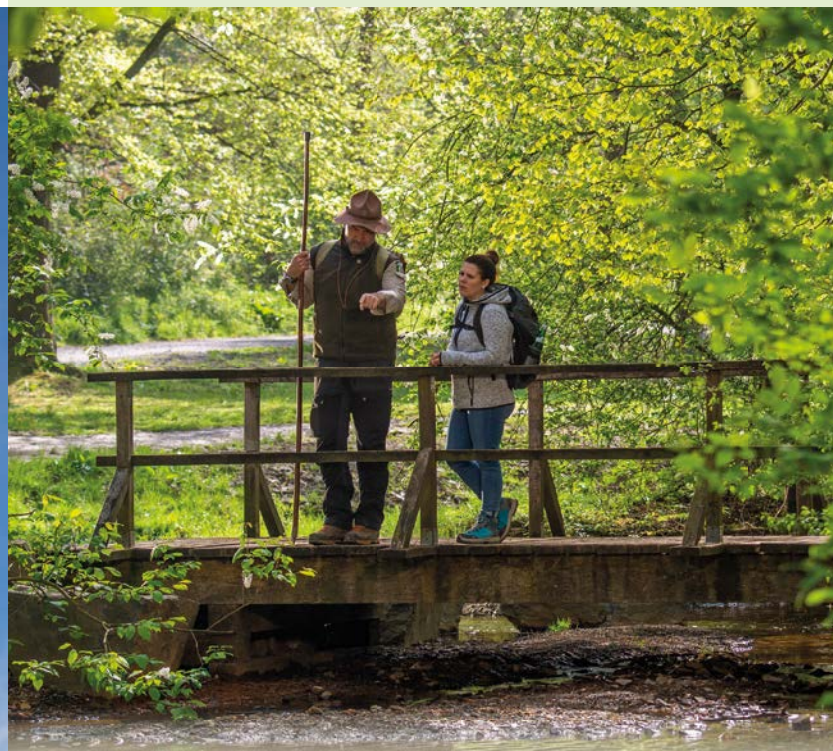


## Die Erlebnispunkte

Nirgendwo kann man die einzigartige Landschaft des Sauerlandes mit seinen Bergen und Tälern, den weiten Feldern und Talsperren besser auf sich wirken lassen, als hoch oben auf einem der Aussichtstürme. Vom Lörmecke-Turm, auf dem höchsten Punkt entlang der Sauerland-Waldroute, reicht der Blick weit: von der westfälischen Bucht bis zum Teutoburger Wald. Und an der Grenze zwischen Kulturlandschaft, Möhnesee – dem westfälischen Meer – und Arnsberger Wald ragt der Möhnesee-Turm, wie

ein Leuchtturm aus dem Waldmeer. Beide Türme sind bekannt als die Wahrzeichen entlang des Weges.

In ihrem Wegeverlauf verbindet die Sauerland-Waldroute zudem drei der insgesamt fünf Sauerländer-Seen miteinander: Den Sorpesee, den Möhnesee und den Diemelsee. Viele Themenwege, die sich speziell mit dem Thema Wald, seiner Nutzung und seiner Geschichte auseinandersetzen, vermitteln den Wanderern unterwegs viel Wissenswertes über die Region.



## Unterwegs mit dem Ranger und seinen Geschichten

Der markante Hut und die wetterfeste Kleidung sind ihre Erkennungszeichen: Die Ranger des Landesbetriebes Wald und Holz NRW vermitteln auf ihren geführten Wanderungen über die Sauerland-Waldroute mit großer Leidenschaft ihre Liebe zur Natur.

Auch nach teils jahrelanger Rangertätigkeit, zu der auch die Pflege und Instandhaltung des Qualitätsweges gehört, werden sie nie müde, ihren Gästen die Begeisterung für die Region näherzubringen. Neben den offiziellen Führungen bieten die Ranger Südwestfalen auf Anfrage auch Touren für Gruppen an. Rangerführungen für Kinder und Jugendliche sind kostenlos, für Erwachsene gegen eine geringe Gebühr über die Ranger-Hotline buchbar.

### INFOS UND BUCHUNG

Regionalforstamt Oberes Sauerland  
Poststraße 7  
57392 Schmallenberg  
Ranger Hotline: 02972 970255  
[ranger-suedwestfalen@wald-und-holz.nrw.de](mailto:ranger-suedwestfalen@wald-und-holz.nrw.de)

[www.wald-und-holz.nrw.de](http://www.wald-und-holz.nrw.de)

### FÜR DEN BEREICH RÜTHEN

Städtischer Ranger Rützen  
Klaus-Dieter Hötte  
Tel. 02952 818172  
[k.hoette@ruethen.de](mailto:k.hoette@ruethen.de)



### Sagenstationen



Audio-Guide  
Sagenstationen



Manchmal gruselig, manchmal humorvoll, aber doch immer spannend sind die alten Sagen aus dem Sauerland. Auf der Sauerland-Waldroute kommen Sie an verschiedenen Sagenstationen vorbei.

Besuchen Sie die schaurigen Plätze, an denen Wichte, geisterhafte Baumeister und Knüppelhunde ihr Unwesen getrieben haben sollen. Lesen Sie auf den vergilbten Pergamenten die Sagen und Geschichten, die sich vor Hunderten von Jahren genau an diesem Ort ereignet haben sollen und forschen Sie selbst nach den Ursachen und Erklärungen.

**Alles nur Fantasie – alles nur fauler Zauber?**

Fakt ist: Kein Fleckchen Erde in Deutschland hat eine so reiche sagenhafte und schaurige Literatur zu bieten, wie das westliche Sauerland. Diese Erzählungen sagen viel über die Menschen und die Welt, in der sie wohnten, aus. Schauen Sie hier und erfahren mehr über Sagen, Mythen, Sauerland.



Felsmassiv und  
Kulturhöhle „Hohler Stein“



### ZWECKVERBAND NATURPARK ARNSBERGER WALD

Hoher Weg 1-3 · 59494 Soest  
Tel. 02921 30-0  
[arnsberger-wald@kreis-soest.de](mailto:arnsberger-wald@kreis-soest.de)

[www.naturpark-arnsberger-wald.de](http://www.naturpark-arnsberger-wald.de)



Entdecken Sie die spannende  
Waldgeschichte auf fünf  
Themenrouten einer vom  
Menschen geprägten Kultur-  
landschaft. Finden Sie Relikte  
aus längst vergessenen Zeiten.



Naturpark Arnsberger Wald  
Hoher Weg 1-3 · 59494 Soest  
[arnsberger-wald@kreis-soest.de](mailto:arnsberger-wald@kreis-soest.de)  
[www.naturpark-arnsberger-wald.de](http://www.naturpark-arnsberger-wald.de)



Karte  
und Infos

**Sauerland-Waldroute**  
Der Qualitäts-Fernwanderweg



### IMPRESSUM



Herausgeber:  
Naturpark  
Arnsberger Wald  
Hoher Weg 1-3  
59494 Soest  
[info@sauerland-waldroute.de](mailto:info@sauerland-waldroute.de)

Bildnachweis:  
Sauerland-Tourismus e.V.  
Klaus-Peter Kappes/REACT EU Tourismus NRW,  
Naturpark Arnsberger Wald  
Gestaltung: Sauerland-Waldroute,  
zweihH Werbe-GmbH, Schmallenberg  
Druck: Althoff-Druck, Soest

Hinweise: Stand der Drucklegung, 02/2026. Alle Angaben erheben trotz sorgfältiger Bearbeitung nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und Fehlerlosigkeit. Druckfehler vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

### URLAUB AN DER SAUERLAND-WALDRUTE UND IM SAUERLAND

#### URLAUB AN DER SAUERLAND-WALDRUTE

Sie möchten weitere Informationen zur Sauerland-Waldroute erhalten, Ihre Wanderung planen oder sich einfach einen Eindruck verschaffen? Dann schauen Sie doch auf unserer Internetseite [www.sauerland-waldroute.de](http://www.sauerland-waldroute.de) vorbei oder schreiben Sie eine Mail an [info@sauerland-waldroute.de](mailto:info@sauerland-waldroute.de).

Für weitere Auskünfte steht Ihnen das Projektbüro der Sauerland-Waldroute gerne zur Verfügung: **Telefon 02921 302070**

MEHR INFOS AUCH RUND UM DIE UHR: [www.sauerland.com](http://www.sauerland.com)







## Dem Wald und der Natur zuliebe

Damit der Wald seinen Erholungswert auch in der Zukunft bieten kann, bitten wir Sie folgende Hinweise zu beachten:

In der freien Landschaft können Straßen, Wege und landwirtschaftlich nicht genutzte Flächen zum Zwecke der Erholung betreten werden. Allerdings geschieht dies stets auf eigene Gefahr, insbesondere im Hinblick auf natur- und walddtypische Gefahren, einschließlich solcher, die aus der ordnungsgemäßen Bewirtschaftung des Waldes resultieren:

- ◆ Nehmen Sie bitte Rücksicht auf Andere!
- ◆ Achten Sie die Landschaft! Bleiben Sie bitte auf markierten Wanderwegen und stellen Sie Ihr Fahrzeug nur auf den dafür vorgesehenen und gekennzeichneten Parkplätzen ab!
- ◆ Vermeiden Sie offenes Feuer!
- ◆ Vermeiden Sie jede Beschädigung von Pflanzen und Bäumen!
- ◆ Hinterlassen Sie bitte keinen Abfall!
- ◆ Vermeiden Sie Lärm!
- ◆ Das Wild ist in der Regel in der Dämmerung und am frühen Morgen aktiv. Halten Sie sich bitte von den Wildtieren fern und leinen Sie Ihre Hunde an!
- ◆ Auch der Wald gehört jemandem. Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Interessen der Eigentümer. Behindern Sie nicht die Waldarbeiten. Halten Sie sich an Absperrungen und Beschilderungen.

## Etappenvorschläge

Sie wollen die Sauerland-Waldroute in all ihrer Mystik entdecken und erleben oder einfach eine auf Sie zugeschnittene Wanderung mit individueller Streckenlänge und Einstiegspunkten zusammenstellen? Dann finden Sie hier Etappenvorschläge für Ihr ganz persönliches Waldrouten-Erlebnis.

### → Von Iserlohn bis Warstein-Bilsteintal

Iserlohn – Stephanopler Tal: .....	12,9 km	468 m	424 m
Stephanopler Tal – Volkringhausen:.....	12,4 km	269 m	367 m
Volkringhausen – Sundern Amecke:.....	13,4 km	351 m	264 m
Sundern Amecke – Arnsb. Schlossberg:.....	20,0 km	512 m	566 m
Arnsb. Schlossberg – Torhaus:.....	11,7 km	246 m	245 m
Torhaus – Neuhaus:.....	6,1 km	104 m	106 m
Neuhaus – Hirschberg:.....	20,4 km	560 m	386 m
Hirschberg – Bilsteintal:.....	2,5 km	19 m	76 m

Der nebenstehende QR-Code leitet Sie zu allen Etappen der Sauerland-Waldroute. Auf komoot können Sie Ihre Etappen planen und individuell zusammenstellen.



### → Vom Bilsteintal bis Marsberg in zwei Varianten:

→ Nordvariante			
Warstein Bilsteintal – Rüthen-Kallenhardt ...	13,8 km	304 m	241 m
Rüthen-Kallenhardt – Bibertal .....	5,3 km	112 m	224 m
Bibertal – Büren-Ringelstein .....	11,6 km	168 m	222 m
Büren-Ringelstein – Brilon-Alme .....	12,1 km	282 m	237 m
Brilon-Alme – Marsberg .....	26,1 km	497 m	542 m

→ Südvariante			
Warstein Bilsteintal – Meschede-Eversberg. .	9,9 km	224 m	297 m
Meschede-Eversberg – Bestwig-Föckinghsn. .	6,1 km	124 m	170 m
Bestwig-Föckinghsn. – Olsberg Langer Berg	15,8 km	476 m	537 m
Olsberg Langer Berg – Brilon-Petersborn. . .	6,2 km	177 m	188 m
Brilon-Petersborn – Diemeltalsperre .....	16,8 km	552 m	400 m
Diemeltalsperre – Marsberg. ....	24,8 km	770 m	658 m

## Die Rundwanderwege

Genießen Sie die schönen Rundtouren an der Sauerland-Waldroute und kehren Sie anschließend zu Ihrem Ausgangspunkt zurück. Auf den eigens konzipierten Rundwanderwegen tauchen Sie ein in mystische Welten. Ob leichte Halbtagestour oder anspruchsvolle Wanderung, hier ist für Jeden die passende Rundroute dabei. Erleben Sie den Mythos „Erde“ bei Ihrer Wanderung im Felsenmeer, den Mythos „Wald“ erfahren Sie rund um die Luisenhütte in Balve und den Mythos „Wasser“ bei Ihrer Wanderung über den Quellenweg in Alme.

Möhnesee: Holzfäller-Runde .....	20,9 km	408 Hm
Iserlohn: Ein zauberhaftes Wandererlebnis .....	11,4 km	373 Hm
Sundern: Auf der Sauerland-Waldroute in Sundern .....	21,3 km	541 Hm
Hemer: Waldroute und Felsenmeer .....	16,6 km	554 Hm
Arnsberg: Arnsberger Aussichtsrouten .....	19,7 km	660 Hm
Kallenhardt: Schloss-Route .....	9,6 km	292 Hm
Kallenhardt: Rabennest-Route .....	19,2 km	358 Hm
Warstein: Lörmecke-Turm .....	6,3 km	116 Hm
Marsberg: Naturerbe Buchenwald .....	5,4 km	285 Hm
Eversberg: Eversberger Altstadtspfad .....	2,2 km	76 Hm
Bestwig: Steinberggrüne Ostwig .....	4,1 km	164 Hm
Brilon: Quellenweg Alme .....	5,2 km	138 Hm
Brilon: Waldfeenpfad .....	3,1 km	38 Hm
Balve: Rund um die Luisenhütte Wocklum .....	8,8 km	200 Hm
Balve: Große Tour auf der Sauerland-Waldroute .....	22,1 km	560 Hm

## Das Wegeleitsystem

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

Die Markierung wird in Zusammenarbeit mit dem SGV und den Rangern ständig kontrolliert. Zusätzlich finden Sie an Kreuzungen Wegweiser mit Angaben zum Standort, die Höhe sowie zu Nah- und Fernzielen auf der Sauerland-Waldroute und auf den links und rechts querenden Wanderwegen.

Im Ernstfall muss es schnell gehen! Daher ist die Sauerland-Waldroute mit Rettungsschildern ausgestattet. Auf den grün-weißen Plaketten befindet sich eine Nummer, die Sie beim Absetzen Ihres Notrufes durchgeben müssen. Damit wissen die Rettungskräfte genau, wo Sie sich befinden.



**TOURENPORTAL**  
Alle Wandervorschläge finden Sie ausführlich online unter:  
[www.sauerland-waldroute.de](http://www.sauerland-waldroute.de)  
[www.sauerland.com/wandern](http://www.sauerland.com/wandern)



Der Hauptweg ist mit einem weißen W auf grünem Quadrat markiert.

Die Zugangswege sind mit einem grünen W auf weißem Grund gekennzeichnet. Sie bringen Sie von Wanderparkplätzen oder von den umliegenden Ortschaften zum Weg.

Das grüne W auf weißem Grund mit orangem Balken unten beschildert Rundwege entlang der Sauerland-Waldroute.

Legende:  Aufstieg  Abstieg  Hm (Höhenmeter)

