

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 Bachschwimmen, 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 wohltuenden 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 unbeschwertes 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

Der Naturpark Arnsberger Wald

Der Naturpark Arnsberger Wald – zwischen Arnsberg und Warstein, Möhne und Ruhr gelegen – ist einer der ältesten Naturparks 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 Hohen Stein oder die Bilsteinhöhle. Die Tropfsteinhöhle im Bilsteinal bei Warstein, bietet zusammen mit dem Wildpark, der Gastronomie 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 in 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



Rüthen „Bibertal“

Zauberhaft mystisch – und immer anders ... und im Naturpark Arnsberger Wald. Rüthen „Bibertal“ ist ein Ort, der zwischen historischer und moderner Zeit steht. Der Weg ist ein Naturpark Arnsberger Wald und seiner einzigartigen Flora und Fauna, welche an traumhafte Mythen erinnern. Den „Mythen Wald“ zu entdecken.

240 Wanderkilometer von Iserlohn nach Marsberg



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

Naturpark Arnsberger Wald
Hoher Weg 1-3 · 59494 Soest
arnsberger-wald@kreis-soest.de
www.naturpark-arnsberger-wald.de



Sauerland-Waldroute
Der Qualitäts-Fernwanderweg



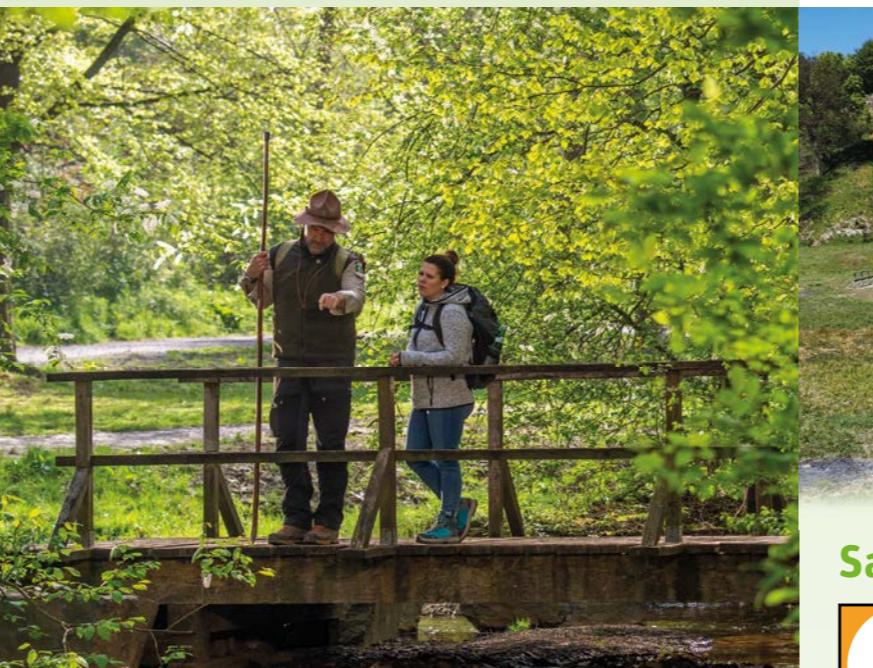
Herausgeber:
Naturpark
Arnsberger Wald
Hoher Weg 1-3
59494 Soest
info@sauerland-waldroute.de

Bildnachweis:
Sauerland-Tourismus e.V.,
Klaus-Peter Kappert/REACT EU Tourismus NRW,
Naturpark Arnsberger Wald
Gestaltung: Sauerland-Waldroute,
zweixH 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-WALDRROUTE
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 vorbei oder schreiben Sie eine Mail an 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



Sagenstationen



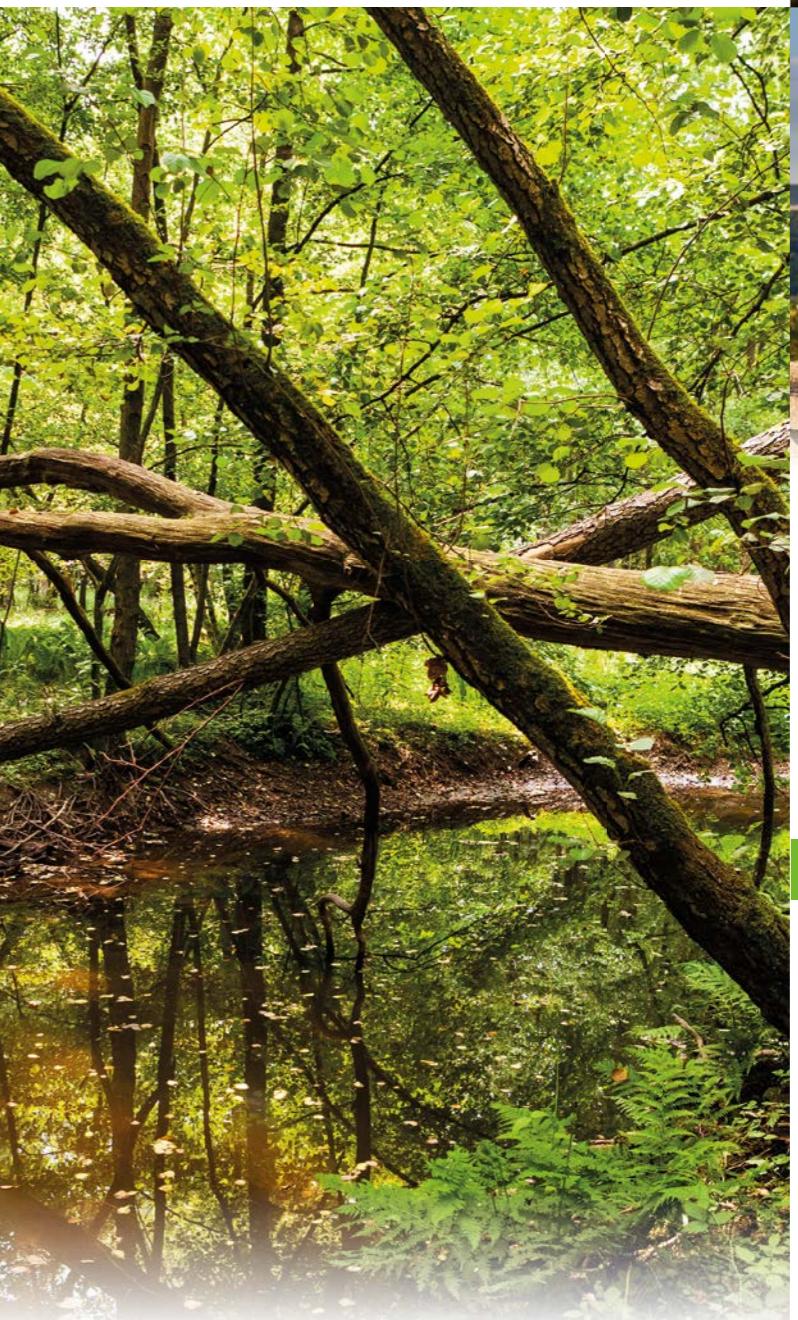
Audio-Guide
Sagenstationen

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 Sie mehr über Sagen, Mythen, Sauerland.



ZWECKVERBAND NATURPARK ARNSBERGER WALD

Hoher Weg 1-3 · 59494 Soest
Tel. 02921 30-0
arnsberger-wald@kreis-soest.de
www.naturpark-arnsberger-wald.de



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.

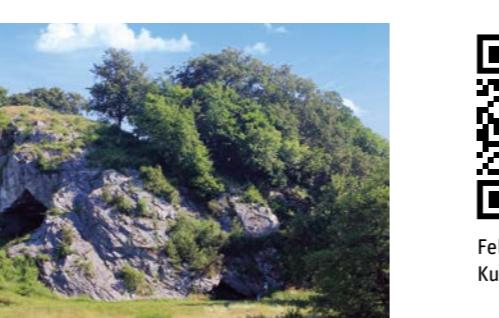
In ihrem Wegeverlauf verbindet die Sauerland-Waldroute zudem drei der insgesamt fünf Sauerländer Seen miteinander: Den Sorpe-see, den Möhnesee und den Diemelsee. Viele Themenwege, die sich speziell mit dem Thema Wald, seiner Nutzung und seiner Geschichte auseinandersetzen, vermitten den Wanderern unterwegs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

INFOS UND BUCHUNG

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

FÜR DEN BEREICH RÜTHEN

Städtischer Ranger Rüthen
Klaus-Dieter Hötte
Tel. 02952 818172
k.hoette@ruethen.de



Felsmassiv und Kulturhöhle „Hohler Stein“





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 natür- und waldbtypische 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 Waldroute-Erlebnis.

→ Von Iserlohn bis Warstein-Bilstein

Iserlohn - Stephanpler Tal:	12,9 km	468 m	424 m
Stephanpler 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 - Bilstein:	2,5 km	19 m	76 m

Legende: Aufstieg Abstieg Hm (Höhenmeter)

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



→ Vom Bilstein bis Marsberg in zwei Varianten:

→ Nordvariante

Warstein Bilstein - Rüthen-Kallenhardt:	13,8 km	304 m	241 m
Rüthen-Kallenhardt - Böbental:	5,3 km	112 m	224 m
Böbental - 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 Bilstein - Meschede-Eversberg:	9,9 km	224 m	297 m
Meschede-Eversberg - Bestwig-Föckingh.:	6,1 km	124 m	170 m
Bestwig-Föckingh. - 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 m	
Iserlohn: Ein zauberhaftes Wandererlebnis:	11,4 km	373 m	
Sundern: Auf der Sauerland-Waldroute in Sundern:	21,3 km	541 m	
Hemer: Waldroute und Felsenmeer:	16,6 km	554 m	
Arnsberg: Arnsberger Aussichtsroute:	19,7 km	660 m	
Kallenhardt: Schloss-Route:	9,6 km	292 m	
Kallenhardt: Rabennest-Route:	19,2 km	358 m	
Warstein: Lörmecke-Turm:	6,3 km	116 m	
Marsberg: Naturerbe Buchenwald:	5,4 km	285 m	
Eversberg: Eversberger Altstadtpfad:	2,2 km	76 m	
Bestwig: Steinbergrunde Ostwig:	4,1 km	164 m	
Brilon: Quellenweg Alme:	5,2 km	138 m	
Brilon: Waldfeenpfad:	3,1 km	38 m	
Alme: Rund um die Luisenhütte Wocklum:	8,8 km	200 m	
Alme: Große Tour auf der Sauerland-Waldroute:	22,1 km	560 m	

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 Rängern 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.

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.

