

# Inhalt

Über die Autorin, Symbole	9
Vorwort	10
Land und Leute	12
Geschichte	13
Geografie	14
Geologie	18
Wirtschaft und Tourismus	19
Klima	21
Flora und Fauna	22
Reise-Infos von A bis Z	26
Anforderungen	27
An- und Abreise	28
Ausflugsziele in der Umgebung	30
Ausrüstung	34
Bike Arena Sauerland	34
Brauchtum	35
Dialekt	36
Einkaufen	37
Essen und Trinken	37
FFH-Schutzgebiete	38
Information	39
Karten	40
Literaturtipps	41
Naturparks	41
Naturschutzgebiete	42
Naturwaldzellen	43
Notfall/Ärztliche Versorgung	43
Sauerland-Card	44
Taxi-Busse	45

Unterkunft	45
Updates	47
Wanderzeit	48
Wissenswertes	48
Wanderetappen	50
Tourenplanung	51
1. Etappe (Variante A): Altena - Neuenrade/Wilhelmshöhe	54
2. Etappe (Variante A): Neuenrade/Wilhelmshöhe - Hagen	66
3. Etappe (Variante A): Hagen - Wanderdreieck Röhrenspring	72
1. Etappe (Variante B): Meinerzhagen - Valbert	77
2. Etappe (Variante B): Valbert - Windhausen	84
3. Etappe (Variante B): Windhausen - Faulebutter	92
4. Etappe: Faulebutter - Wenholthausen	100
5. Etappe: Wenholthausen - Bad Fredeburg	106
6. Etappe: Bad Fredeburg - Altastenberg	116
7. Etappe: Altastenberg - Hallenberg	124
8. Etappe: Hallenberg - Medelon	135
9. Etappe: Medelon - Küstelberg	142
10. Etappe: Küstelberg - Düdinghausen	147
11. Etappe: Düdinghausen - Korbach	155
Index	166