

Einleitung

Erläuterungen zu den Touren 4

Im Land der 1000 Berge:

Natur erleben im Sauerland 6

Die wichtigsten Tipps zum Wandern 7

Ein geographischer Überblick 8

Ein Blick in die Geschichte 12

Kultur und Brauchtum 14

Orte und Sehenswertes 16

Touren

■ leichte Tour ■ mittlere Tour ■ schwere Tour

- 1 Lahrberg und Hexenteich 26
- 2 Um den Seilersee in Iserlohn 28
- 3 Schloss Hohenlimburg und Burg Altena 30
- 3 Felsenmeer und Heinrichshöhle 34
- 5 Durch die Hönneschlucht 36
- 3 Von Mellen zum Schloss Wocklum 38
- 3 Am Sorpesee 40
- 8 Auf dem Homertweg nach Grevenstein 42
- 3 Rund um Arnsberg 46
- 10 Entlang des Möhnesees-Ufers 50
- 11 Die Sauerland-Waldroute nach Warstein 54
- 12 TopTour Auf dem Rothaarsteig bei Brilon 58
- 13 Diemelseerundweg 62
- 14 TopTour Zum Hochheideturm 66
- 15 TopTour Auf dem Uplandsteig 70
- 12 Bruchhauser Steine und Wasserschloss 74
- 17 Auf dem Olsberger Kneippwanderweg 78

- 18** Auf den Spuren des Bergbaus 80
- 19** **TopTour** Der Ruhrhöhenweg nach Antfeld 84
- 20** Auf dem Mescheder Höhenwanderweg 88
- 21** Um den Hennesee bei Meschede 92
- 22** Von Allendorf auf die Steinert 96
- 23** Von Neuenrade auf den Kohlberg 98
- 24** **TopTour** Ochsentour bei Lüdenscheid 100
- 25** Von der Aggerquelle zur Genkeltalsperre 104
- 26** Natur und Geschichte bei Drolshagen 108
- 27** Biggensee und Waldenburg 112
- 28** Hoch über dem Lennetal 116
- 29** Zur Wallburg auf dem Weilenscheid 118
- 30** Rinsleyfelsen und Hoher Lehnberg 120
- 31** Vom Rhein-Weser-Turm auf den Härdler 122
- 32** Durch das Uentropstal bei Fleckenberg 126
- 33** Auf dem WaldSkulpturenWeg 128
- 34** Auf den Höhen von Bad Fredeburg 132
- 35** Von Bad Fredeburg nach Altastenberg 136
- 36** **TopTour** Bödefelder Hollenpfad 140
- 37** Auf den Kahlen Asten 144
- 38** Auf dem Jakobsweg zur Ruhrquelle 146
- 39** Auf der Winterberger Hochtour 148
- 40** Auf dem Medebacher Bergweg 152

Telefonnummern und Info-Adressen 156

Bildnachweis 161

Register 163

Impressum 167