

INHALT

Kahler Asten nach rechts		
Neuastenberg	11, 14	
<i>Special: Am Kahlen Asten</i>	12	
Langewiese	15	
Mollseifen ➔ Neuastenberg		
Hoheleye	16	
Girkhausen	17	
Birkelbach		
Mollseifen ➔ Neuastenberg		
Vorwald	18	
Oberkirchen	20	
<i>Special:</i>		
<i>Der Schinkenkönig des Sauerlandes</i>	22	
Westfeld	23	
Ohlenbach		
Altastenberg		
Nordenau ➔ Oberkirchen	24	
<i>alternativ: umgekehrte Strecke</i>		
Grafschaft	27	
Schanze ➔ Grafschaft	30	
<i>Special:</i>		
<i>Der Naturpark Rothaargebirge</i>	30	
Schmallenberg	32	
Fleckenberg	34	
Lenne	37	
Jagdhaus	37	
Oberfleckenberg ➔ Schmallenberg	38	
Fleckenberg		
Latrop ➔ Schmallenberg	38, 39	
Wormbach	39	
Berghausen	42	
Oberberndorf	43	
Niederberndorf	43	
Menkhausen	43	
Niederlandenbeck	43	
Arpe	43	
Selkentrop	43	
Felbecke	43	
Werpe ➔ Wormbach	43	
Ebbinghof	43	
Bad Fredeburg	43	
Altenilpe	46	
Nierentrop	46	
Dorlar	46	
Mailar	46	
Sellinghausen	46	
Altenilpe ➔ Bad Fredeburg	46	
<i>alternativ</i>		
Holthausen	47	
Gleidorf	48	
Winkhausen	48	
Niedersorpe	49	
Mittelsorpe	49	
Rehsiepen ➔ Altastenberg	50	
Rimberg		
<i>Special: Die Hunau</i>	50	
Oberarbach	51	
Föckinghausen	51	
Hanxleden	51	
Kirchrarbach	51	
Rarbach	51	
Oberhenneborn	51	
u.a. ➔ Rimberg	51	

■ Gellinghausen	52
Osterwald	52
Westernbödefeld	52
■ Bödefeld-Freiheit	52
■ Walbecke	53
■ Altenfeld	53
Elpe	53
➔ Siedlinghausen	53
■ Siedlinghausen	53
Jagdschloßchen Siedlinghausen	54
Großes Bildchen	54
<i>Special:</i>	
<i>Bergwanderung über</i>	
<i>die Hunau, durch die „Nasse Wiese“</i>	
<i>bis zum Großen Bildchen</i>	
<i>- oder umgekehrt</i>	54
■ Altastenberg	56
<i>Special:</i>	
<i>Die „Schwedenschanzen“</i>	56
Nesselbach	56
Nordenau	56
Lengenbeck	56
Westfeld	56
Ohlenbach ➔ Altastenberg	56
Kahler Asten	56
■ Kreuzung nach links:	
■ Winterberg	57
<i>Special:</i>	
<i>Im „Höhenrausch“ des Reizklimas</i>	
<i>von 800 - 841 Metern</i>	60
Züschen	62
Hallenberg	63
Liesen	64
Hesborn	64
Medelon	65
Glindfeld ➔ Medebach s.u.	65

■ Elkeringhausen	66
■ Küstelberg	67
nach rechts:	
■ Hesseberg	70
Glindfeld ➔ Medebach	70
■ Medebach	70
Hillershausen	71
■ Oberschledorn	71
Düdinghausen	72
■ Referinghausen	72
Titmaringhausen	72
■ Deifeld	73
■ Wissinghausen	73
■ Küstelberg	73
Grönebach	73
Hildfeld	73
Niedersfeld	76
➔ B 480, Ruhrquelle	76
■ geradeaus Ruhrquelle	
<i>Special:</i>	
<i>Die Ruhr - von der Quelle</i>	
<i>bis zur Mündung</i>	77
Silbach	78
Siedlinghausen	79
➔ Altastenberg s.o.	79
■ Winterberg	
■ Ziel: Bobhaus	79
<i>Special:</i>	
<i>Bobbahn und Bobhaus</i>	79