



Entdecker-  
**TOUREN**

---

Unsere Naturparkführungen  
im Naturpark Sauerland  
Rothaargebirge



# Unsere Naturparkführungen

**Willkommen im Naturpark Sauerland Rothaargebirge!**

Unsere Naturparkführerinnen und Naturparkführer führen euch zu den schönsten Orten in der Region. Dabei können mystische Moore, inspirierende Seelenorte, seltene Tier- und Pflanzenarten, schmackhafte Kräuter und imposante Felsformationen im Kreis Olpe, weiten Teilen des Hochsauerlandkreises sowie dem Märkischen Kreis und dem Kreis Siegen-Wittgenstein entdeckt werden.

Der Naturpark Sauerland Rothaargebirge, als größter Naturpark in Nordrhein-Westfalen, bietet die landschaftliche Vielfalt einer Mittelgebirgsregion und damit die besten Voraussetzungen für erlebnisreiche Wanderungen. Nicht umsonst gehört er zu den beliebtesten und bekanntesten Wanderregionen Deutschlands.

Mit den Naturparkführungen möchte der Naturpark den Einheimischen und Gästen die Natur und Kultur näher zu bringen, damit einen nachhaltigen Tourismus fördern und einen Beitrag zum Schutz und Erhalt der Natur und Kultur leisten.

Also Wanderschuhe geschnürt, Naturparkführung herausgesucht und los geht's!

# Hinweise

## zu unseren Entdecker-Touren



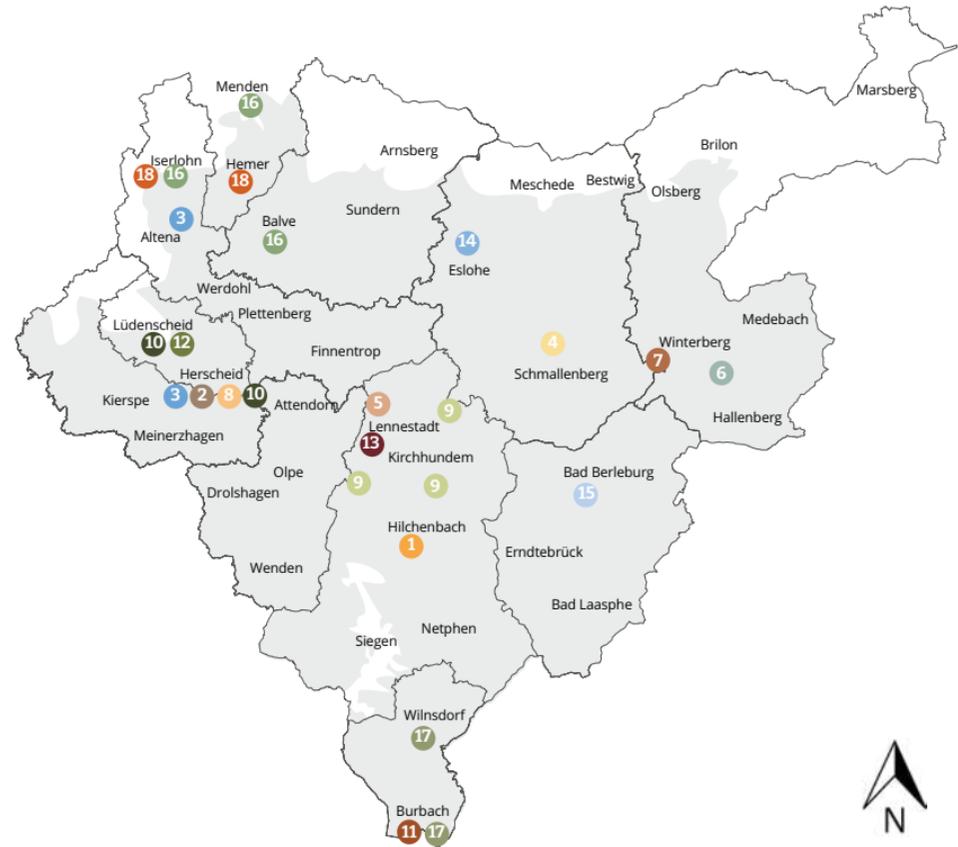
- Die wissen wovon sie sprechen: Unsere Naturparkführerinnen und Naturparkführer sind zertifizierte Natur- und Landschaftsführer oder Wanderführer!
- Für Kinder & Jugendliche kostenlos: Nur Erwachsene zahlen einen Beitrag von 5 € i.d.R. (Abweichungen möglich).
- Anmeldungen: Ob und wie ihr euch zu eurer Wunschführung anmelden müsst, erfahrt ihr bei den jeweiligen Führungen.
- Schmuddelwetter erprobt: Bitte denkt an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk!
- Damit der Magen nicht knurrt: Bei längeren Wanderungen ist ein kleiner Snack und ein Getränk empfehlenswert.
- Flexibel: Es kann schon mal vorkommen, dass kurzfristig Änderungen vorgenommen werden müssen. Schaut deshalb kurz vor Beginn der Führung nochmal auf der Homepage nach aktuellen Hinweisen!



## UNSERE NATURPARKFÜHRERINNEN UND NATURPARKFÜHRER

Hier findet ihr eine Übersicht über unsere Naturparkführerinnen und Naturparkführer. Die entsprechenden Nummern sind auf der Karte verortet, so dass ihr sehen könnt, wo sie unterwegs sind.

- |                     |                      |                      |                   |
|---------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| <b>1</b> S. 12 – 13 | K. Baldursson-Schütz | <b>10</b> S. 38 – 39 | Axel Peter Müller |
| <b>2</b> S. 14 – 17 | Astrid Bauriedel     | <b>11</b> S. 40 – 41 | Angela Müns       |
| <b>3</b> S. 18 – 21 | Guido Bloch          | <b>12</b> S. 42 – 45 | Alexander Neumann |
| <b>4</b> S. 22 – 23 | Alexandra Busch      | <b>13</b> S. 46 – 47 | Christine Peez    |
| <b>5</b> S. 24 – 25 | Michael Epe          | <b>14</b> S. 48 – 49 | Johannes Quinkert |
| <b>6</b> S. 26 – 27 | Andreas Freise       | <b>15</b> S. 50 – 51 | Frank Rother      |
| <b>7</b> S. 28 – 29 | Günter Hauers        | <b>16</b> S. 52 – 55 | Michaela Rothhöft |
| <b>8</b> S. 30 – 31 | Dr. Kerstin Heyl     | <b>17</b> S. 56 – 59 | Manfred Stangier  |
| <b>9</b> S. 32 – 37 | Anita Jung           | <b>18</b> S. 60 – 64 | Birgit Stübe      |



## FÜHRUNGEN IN 2023



### MÄRZ

- 2 11.03. Fröhjahr im Ebbegebirge - Nordhelle \_\_\_\_\_ S. 15
- 3 26.03. Auf den Spuren des Wassers - Meinerzhagen \_\_\_\_\_ S. 19
- 16 26.03. Wanderung Luerwald - Menden \_\_\_\_\_ S. 53

### APRIL

- 3 15.04. Fototour zum Sonnenaufgang - Altena \_\_\_\_\_ S. 20
- 5 16.04. NSG „Breiter Hagen“ - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 25
- 16 16.04. Von der Höhle zum Schloss - Balve \_\_\_\_\_ S. 54
- 6 17.04. Mythen- und Sagenweg - Winterberg \_\_\_\_\_ S. 27
- 1 22.04. Frauenwanderung - Hilchenbach \_\_\_\_\_ S. 13
- 17 23.04. Fröhling im NaKuMe-Park - Wilnsdorf \_\_\_\_\_ S. 57
- 15 24.04. Römer, Hexen, Fürsten - Bad Berleburg \_\_\_\_\_ S. 51
- 18 28.04. Fröhling im Kalkbuchenwald - Iserlohn \_\_\_\_\_ S. 61
- 12 29.04. Drahtandelsweg - Lüdenscheid \_\_\_\_\_ S. 44
- 9 30.04. Hexenwanderung - Kirchhudem \_\_\_\_\_ S. 33

### MAI

- 9 06.05. Fröhling zwischen Burgruinen - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 34
- 10 13.05. Schnadegang auf 54 km - Lüdenscheid \_\_\_\_\_ S. 39
- 4 14.05. Jausenwanderung für Geübte - Schmallenberg \_\_\_\_\_ S. 23
- 4 14.05. Brotzeitwanderung - Schmallenberg \_\_\_\_\_ S. 23
- 15 15.05. Wilde-Kräuter-Tour - Bad Berleburg \_\_\_\_\_ S. 51
- 17 19.05. Fröhling im Buchhellertal - Burbach \_\_\_\_\_ S. 58
- 18 20.05. Über die Sonderhorst - Iserlohn \_\_\_\_\_ S. 62
- 7 23.05. Bergwiesenschpfad Altastenberg - Winterberg \_\_\_\_\_ S. 29



### JUNI

- 5 03.06. Über den Rübenkamp - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 25
- 5 04.06. Über den Rübenkamp - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 25
- 8 05.06. Unsere Wälder - Herscheid \_\_\_\_\_ S. 31
- 7 06.06. Bergwiesenschpfad Altastenberg - Winterberg \_\_\_\_\_ S. 29
- 18 10.06. Truppenübungsplatz - Hemer \_\_\_\_\_ S. 62
- 3 11.06. Welt der Makrofotografie - Meinerzhagen \_\_\_\_\_ S. 20
- 12 18.06. Wasserschloss Neuenhof - Lüdenscheid \_\_\_\_\_ S. 43
- 13 18.06. Familienwanderung - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 47
- 17 18.06. Naturgarten und Wildwiese - Wilnsdorf \_\_\_\_\_ S. 59
- 9 24.06. Wildnisküche - Kirchhudem \_\_\_\_\_ S. 35

### JULI

- 9 01.07. Rund um den Rinsley-Felsen - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 35
- 2 15.07. Sommer im Ebbegebirge - Nordhelle \_\_\_\_\_ S. 16
- 7 18.07. Tief hinab und hoch hinauf - Kahler Asten \_\_\_\_\_ S. 29
- 18 22.07. Von Einwanderern und Pionieren - Iserlohn \_\_\_\_\_ S. 63
- 14 30.07. Wenne und Wolfsloch - Eslohe \_\_\_\_\_ S. 49

### AUGUST

- 16 06.08. Auf den Spuren des Drahtes - Iserlohn \_\_\_\_\_ S. 55
- 12 12.08. Drahtandelsweg - Lüdenscheid \_\_\_\_\_ S. 45
- 18 12.08. Kräuterbuschen - Iserlohn \_\_\_\_\_ S. 63
- 14 13.08. Eimberg und Esmeckesee - Eslohe \_\_\_\_\_ S. 49
- 11 26.08. Wacholderheide - Burbach \_\_\_\_\_ S. 41
- 7 29.08. Tief hinab und hoch hinauf - Kahler Asten \_\_\_\_\_ S. 29

## FÜHRUNGEN IN 2023



3 31.08. Wanderung Hirschbrunft - Meinerzhagen \_\_\_\_\_ S. 21

### SEPTEMBER

18 01.09. Zeit der Ernte - Hemer \_\_\_\_\_ S. 64

2 09.09. Herbst im Ebbegebirge - Nordhelle \_\_\_\_\_ S. 16

3 12.09. Wanderung Hirschbrunft - Meinerzhagen \_\_\_\_\_ S. 21

9 16.09. Leben wie in alten Zeiten - Kirchhundem \_\_\_\_\_ S. 36

12 17.09. Wasserschloss Neuenhof - Lüdenscheid \_\_\_\_\_ S. 43

7 26.09. Tief hinab und hoch hinauf - Kahler Asten \_\_\_\_\_ S. 29

### OKTOBER

18 03.10. Magie der Bäume - Iserlohn \_\_\_\_\_ S. 64

9 07.10. Mythen und Sagen - Kirchhundem \_\_\_\_\_ S. 36

6 09.10. Mythen- und Sagenweg - Winterberg \_\_\_\_\_ S. 27

3 14.10. Fototour zum Sonnenaufgang - Altena \_\_\_\_\_ S. 20

3 15.10. Fototour Genkeltalsperre - Meinerzhagen \_\_\_\_\_ S. 21

13 21.10. Familienwanderung - Lennestadt \_\_\_\_\_ S. 47

1 22.10. Frauenwanderung - Bad Berleburg \_\_\_\_\_ S. 13

### NOVEMBER

10 19.11. Fitnesswanderung Neuenhof - Lüdenscheid \_\_\_\_\_ S. 39

### DEZEMBER

2 02.12. Winter im Ebbegebirge - Nordhelle \_\_\_\_\_ S. 17

9 21.12. Wintersonnenwende - Kirchhundem \_\_\_\_\_ S. 37





## KATRIN BALDURSSON-SCHÜTZ

In Gemeinschaft die  
Natur entdecken  
und weite Strecken  
zu erwandern  
bereitet mir Freude.



## Frauenwanderung

Kreis Siegen-Wittgenstein, Hilchenbach



### Frauen wandern gemeinsam

Nach einer kurzen Zugfahrt startet die Wanderung in Erndtebrück und verläuft entlang der mäandrierenden Benfe über Altenteich bis Lützel. Nach einer Einkehr in der Kräuterey führt der Weg nach Vormwald, von wo es mit dem Zug zurück nach Hilchenbach geht.

- Termin: 22.04.2023 · 09:15 Uhr
- Länge: 18,5 km, ca. 7 Stunden inkl.
- Zugfahrt und Pause
- Schwierigkeit: schwer
- Start: Bahnhof in Hilchenbach, es geht los mit einer Zugfahrt bis Erndtebrück
- Anmeldung: k.baldursson@gmx.de
- Kosten: 16 € inkl. Bahnfahrt

### Aussichtsreiche Tour

Nach einer kurzen Zugfahrt führt die Rundtour über verschiedene Premiumwanderwege bergauf und bergab, durch Wald, Wiesen und Offenland mit immer wieder tollen Aussichten. Eine Einkehr erfolgt im Zentrum Via Adrina in Arfeld.

- Termin: 22.10.2023 · 09:15 Uhr
- Länge: 18,5 km, ca. 7 Stunden inkl.
- Zugfahrt und Pause
- Schwierigkeit: schwer
- Start: Bahnhof in Hilchenbach, es geht los mit einer Zugfahrt bis Bad Berleburg-Raumland.
- Anmeldung: k.baldursson@gmx.de
- Kosten: 16 € inkl. Bahnfahrt



ASTRID BAURIEDEL



Mystische Moore, rauschende Quellbäche, seltene Flora und die Aura der Naturschutzgebiete. Lasst euch von den Seelenorten des Ebbegebirges rund um Herscheid und Meinerzhagen verzaubern. Begleitet mich doch bei einer Reise durch die Jahreszeiten im Ebbegebirge.

## Nordhelle im Wandel der Jahreszeiten

Märkischer Kreis, Nordhelle

### 4 Jahreszeiten im Ebbegebirge – Frühjahr

Eine Frühlingswanderung durch die Naturschutzgebiete Kammoor und Herveler Bruch – ein Besuch der Märzenbecher darf dabei natürlich nicht fehlen.

- Termin: 11.03.2023 · 10.30 Uhr
- Länge: 7 km, ca. 2-3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz Nordhelle P5, auf dem Höhenrücken zwischen Meinerzhagen und Herscheid an der Landesstraße 707
- Anmeldung: Tel. 0152 08879461





#### 4 Jahreszeiten im Ebbegebirge – Sommer

Die sommerliche Wanderung durch die Naturschutzgebiete Piwitt und Wilde Wiese besticht mit ihren Naturschönheiten: Seltene, blühende Moorlilien, unter Naturschutz stehende Wacholderbestände, Feuchtheiden und einsame Singletrails.

#### 4 Jahreszeiten im Ebbegebirge – Herbst

Herbstliche Wanderung von der Nordhelle über den Panoramaweg mit wunderschönen Aussichten, zum Moor Wolfsbruch. Dies ist eines der hochwertigsten Übergangsmoore mit internationaler Bedeutung. Hier wachsen Torfmoose, Wollgräser und Moosbeere.

- Termin: 15.07.2023 · 10.30 Uhr
- Länge: 7 km, ca. 2-3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz Nordhelle P5, auf dem Höhenrücken zwischen Meinerzhagen und Herscheid an der Landesstraße 707
- Anmeldung: Tel. 0152 08879461



- Termin: 09.09.2023 · 10.30 Uhr
- Länge: 7 km, ca. 2-3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz Nordhelle P5, auf dem Höhenrücken zwischen Meinerzhagen und Herscheid an der Landesstraße 707
- Anmeldung: Tel. 0152 08879461



**Kosten:**  
5 € Erwachsene,  
Kinder/Jugendliche  
kostenlos



#### 4 Jahreszeiten im Ebbegebirge – Winter

Eine ursprüngliche Winterwanderung mit Entspannungsfaktor. Es geht über Teile des Sauerland-Höhenflugs, entlang zahlreicher sprudelnder Quellbäche und durch Erlen- und Buchenwälder.

- Termin: 02.12.2023 · 10.30 Uhr
- Länge: 7 km, ca. 2-3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Parkplatz Königsfarnweg, 1 Kilometer unterhalb des Parkplatzes Nordhelle an der L 707
- Anmeldung: Tel. 0152 08879461



GUIDO BLOCH

Nicht nur die „Juwelen“ des Naturparks sind ein Blick und manchmal auch ein Foto wert. Gerne gehe ich mit euch auf Entdeckungsreise durch den Naturpark und ver-rate auf Wunsch Tipps und Tricks zur Naturfotografie.



# Natur, Tiere und Fotografie

Märkischer Kreis, Meinerzhagen und Altena

## Auf den Spuren des Wassers

Kaum eine Region wurde durch das Wasser so geprägt wie das Sauerland. Die Wanderung führt an der Genkeltalsperre, einem typischen Bauwerk für die Wasserbewirtschaftung, vorbei und gibt weitere spannende Einblicke in die Bedeutung des Wassers für die Region, früher wie heute. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einer Einkehr im Wald & umweltpädagogischen Zentrum in Meinerzhagen-Heed.



### Kosten:

5 € Erwachsene,  
Kinder/Jugendliche  
kostenlos

Termin: 26.03.2023 · 12.00 Uhr  
Länge: 5,5 km, ca. 2 Stunden  
Schwierigkeit: leicht  
Start: Wanderparkplatz Meinerzhagen-Heed  
Anmeldung: [guido.bloch@gmx.net](mailto:guido.bloch@gmx.net)



### Fototour zum Sonnenaufgang

Blende, Blendenfleck und Bildaufbau: Bei dieser frühen Fotowanderung steht das Fotografieren des Sonnenaufganges im Vordergrund. Gleichzeitig kann eine fantastische Aussicht über das Lennetal zu einer der schönsten Zeiten des Tages genossen werden. Bitte eine Taschenlampe mitbringen.

### Fototour in die Welt der Makro- fotografie zwischen Sauerland und Bergischen Land

Kleine Schönheiten ganz groß: Mit der Makrofunktion der Kamera oder dem Smartphone geht es auf Entdeckungsreise. Auch hier besteht im Anschluss die Möglichkeit zu einem Erfahrungsaustausch im Wald & umweltpädagogischen Zentrum in Meinerzhagen-Heed.

- Termine: 15.04.2023 · 05.30 Uhr
- 14.10.2023 · 07.15 Uhr
- Länge: 5,5 km, ca. 3,5 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz Gro-  
ßendrehscheid an der L692 (Altena)
- Anmeldung: guido.bloch@gmx.net



- Termin: 11.06.2023 · 10.00 Uhr
- Länge: 5,5 km, ca. 3,5 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz  
Meinerzhagen-Heed
- Anmeldung: guido.bloch@gmx.net

### Der Ruf des Königs des Waldes

Eine abendliche Wanderung zur Brunftzeit des Hirsches: Mit etwas Glück kann dem Röhren der männlichen Hirsche, welches zu den lautesten und eindrucksvollsten Lauten der Tierwelt in Europa gehört, gelauscht werden. Und vielleicht zeigt sich das größte freilebende Wildtier im Ebbe-  
gebirge sogar persönlich.

### Fototour oberhalb der Genkel

Die Grenzregion zwischen Sauerland und Bergischen Land bietet durch ihre abwechslungsreiche Landschaft eine Vielzahl an Motiven im Bereich Landschafts-, Makro- oder Wildtierfotografie. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem gemütlichen Fotosnack im Wald & umweltpädagogischen Zentrum in Meinerzhagen-Heed.

- Termine: 31.08.2023 · 18.00 Uhr
- 12.09.2023 · 18.00 Uhr
- Länge: 6,5 km, ca. 2,5 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz Quellental  
in Meinerzhagen-Hösinghausen
- Hinweis: eine Wanderung ohne  
Hund; bitte mit Taschenlampe
- Anmeldung: guido.bloch@gmx.net



- Termin: 15.10.2023 · 10.00 Uhr
- Länge: 10 km, ca. 4,5 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz  
Meinerzhagen-Heed
- Anmeldung: guido.bloch@gmx.net



## ALEXANDRA BUSCH

Raus in die Natur,  
abschalten,  
aktiv sein und die  
Freiheit genießen!



# Genußwanderung

Hochsauerlandkreis, Schmalleberg



### Jausenwanderung für den ambitionierten Wanderer

Eine Halbtageswanderung rund um Bödefeld mit herrliche Aussichten, idyllischen Pfaden und urigen Wäldern - eine leckere Pause inklusive! Denn an der Wachshütte auf 818 m ü. NN werden alle Wanderer mit einer zünftigen Jausenplatte erwartet

- Termin: 14.05.2023 · 08.30 Uhr
- Länge: 12,5 km, ca. 6,5 Stunden
- Schwierigkeit: schwer
- Start: Wanderparkplatz „Unterm Nonnenstein“ (Hunaustr., Schmalleberg-Bödefeld)
- Kosten: 20 € für Erwachsene, inkl. Jausenplatte
- Anmeldung: Tel. 0151-19181721

### Rustikale Brotzeitwanderung

Wandern und Genießen heißt es bei dieser kürzeren Wanderung. Es geht über den Rimberg, dem Wegekreuz „Irreplatz“ rauf zur Wachshütte, wo eine leckere Brotzeit mit verschiedenen Sauerländer „Kniften“ serviert wird.

- Termin: 14.05.2023 · 15.15 Uhr
- Länge: 8 km, ca. 4 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz „Unterm Nonnenstein“ (Hunaustr., Schmalleberg-Bödefeld)
- Kosten: 15 € für Erwachsene, inkl. Brotzeit und ein Kaltgetränk
- Anmeldung: Tel. 0151-19181721



## MICHAEL EPE

Bei meinen Streifzügen durch die Natur staune ich oft über die kleinen Dinge, die erst bei genauem Hinsehen zu erkennen sind. Die wahre Schönheit der Natur zeigt sich oft erst in ihren kleinen Wundern.



# Heimische Blütenpflanzen

Kreis Olpe, Lennestadt

## Frühlingserwachen im Naturschutzgebiet „Breiter Hagen“

Der Spaziergang durch das Naturschutzgebiet Breiter Hagen bei Grevenbrück zeigt den Frühling an: Bunte Frühjahrsblüher wie Lerchensporn, Scharbockskraut oder Buschwindröschen in dem seltenen Kalkbuchenwald warten auf eine Entdeckung.

## Vielfältige Naturparkführung über den Rübenkamp

In der Nähe der Freilichtbühne in Lennestadt-Elspe liegt ein beeindruckendes Naturschutzgebiet, das neben Orchideen und Enzianen, durch Wacholderbestände und Kalkhalbtrockenrasen verzaubert.

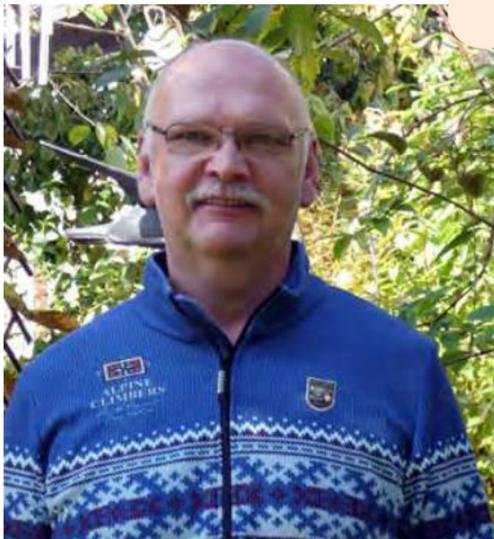


Termin: 16.04.2023 · 10.00 Uhr  
 Länge: 5 km, ca. 2 Stunden  
 Schwierigkeit: mittel  
 Start: Parkplatz am Bahnübergang Lennestadt-Borghausen, L880  
 Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos  
 keine Anmeldung erforderlich

Termine: 03.06.2023 · 14.00 Uhr  
 04.06.2022 · 10.00 Uhr  
 Länge: 6 km, ca. 3 Stunden  
 Schwierigkeit: mittel  
 Start: Wanderparkplatz Kirchloh (Seilmecke, Lennestadt-Elspe)  
 Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos  
 keine Anmeldung erforderlich



ANDREAS FREISE



Ich möchte den  
Gästen meine  
Heimat zeigen.  
Man ist ja schon  
stolz auf dieses  
schöne Wander-  
revier.

## Mythen- und Sagenweg

Hochsauerlandkreis, Winterberg



### Der Mythen- und Sagenweg in Züschchen

Bei einer Wanderung auf dem Mythen- und Sagenweg ist Gänsehaut vorprogrammiert. Denn geheimnisvolle Legenden aus grauer Vorzeit – von Opfersteinen, Femengericht und Franzosenkreuz - werden wieder (fast) lebendig.

Termine: 17.04.2023 · 10.00 Uhr  
09.10.2023 · 10.00 Uhr  
Länge: 8 km, ca. 3 Stunden  
Schwierigkeit: mittel  
Start: Brückenstraße (Wasserrad)  
unterhalb der Touristik/Edeka,  
59955 Winterberg-Züschchen (Park-  
möglichkeit bei der Kirche)  
Anmeldung: Tel. 0151-59837277



## GÜNTER HAUERS

Die herrliche Landschaft rund um meinen Wohnort Altastenberg inspiriert mich immer wieder neu. Als Natur- und Landschaftsführer sowie zertifizierter Wanderführer möchte ich meine Gäste mit der Leidenschaft anstecken.



## Bergwiese und Hochheide

Hochsauerlandkreis, Winterberg

### Die Schätze der Bergwiesen entdecken

Urwüchsige Heiden, die bunte Vielfalt der Blumen und Gräser oder die mageren Bergweiden – entlang des Bergwiesenpfads kann die Natur rund um Altastenberg entdeckt werden.



### Tief hinab und hoch hinauf

Bei dieser Wanderung geht es tief hinab in idyllische Täler und hoch hinauf auf den bekanntesten Berg der Region, dem Kahlen Asten. Besuch der Wetterstation inklusive!

Termine: 23.05.2023 · 06.06.2023  
jeweils 11.00 Uhr  
Länge: 5 km, ca. 2 Stunden  
Schwierigkeit: leicht  
Start: Haus des Gastes  
(Renauweg 23, Winterberg-Altastenberg)  
Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos  
Anmeldung: Tel. 0172-5924387

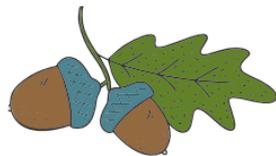
Termine: 18.07.2023 · 29.08.2023  
26.09.2023  
jeweils 11.00 Uhr  
Länge: 12 km, ca. 4 Stunden  
Schwierigkeit: mittel  
Start: Haus des Gastes  
(Renauweg 23, Winterberg-Altastenberg)  
Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos  
Anmeldung: Tel. 0172-5924387



DR. KERSTIN HEYL



Auf meinen Waldspaziergängen möchte ich gemeinsam mit euch einen Blick auf die aktuelle Situation in unseren Wäldern werfen.



## Was ist los in unserem Wald?

Märkischer Kreis, Nordhelle

**Gestern: Buche, heute: (noch) Fichte, morgen: ?**  
 Von Stürmen gebeutelt, von Dürre geplagt und vom Borkenkäfer gejagt – unsere Wälder sind bedroht und die uns vertrauten Waldansichten werden sich verändern. Wie konnte es soweit kommen, welche Spuren werden hinterlassen und wie werden unsere Wälder der Zukunft aussehen?

Kreisdirektorin und Vorstandsmitglied im Naturpark Sauerland Rothaargebirge Barbara Diens-  
 tel-Kümpfer lädt gemeinsam mit der Naturpark-Mitarbeiterin Dr. Kerstin Heyl zu einem Waldspaziergang auf die Nordhelle ein.

- Termin: 05.06.2023 · 17.00 Uhr
- Länge: 5 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Start: Wanderparkplatz Nordhelle P5, auf dem Höhenrücken zwischen Meinerzhagen und Herscheid an der Landesstraße 707
- Die Wanderung ist kostenlos und anmeldefrei





ANITA JUNG

Der kreativste Künstler  
ist die Natur.



## Seelenorte, Mythen, Sagen und Kräuter

Kreis Olpe, Kirchhundem und Lennestadt

### Walpurgisnacht: Hexenwande- rung rund um das Kulturgut Schrabben Hof

Eine Reise zurück in die Zeit der Hexenverbrennung mit Hintergründen, Verhörprotokollen, Namen und Strafen. Ebenfalls werden Heilkräuter gesucht, ihre Wirkungen besprochen und altes Wissen über Hexenpflanzen, Aberglauben und Brauchtum vermittelt. Zum Abschluss gibt es eine leckere Suppe.

- Termine: 30.04.2023 · 17.00 Uhr
- Länge: 2,5 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Cultivarium am Schrabben Hof in Kirchhundem-Silberg
- Anmeldung : [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 18 € für Erwachsene





### Frühlingserwachen zwischen Burgruinen

Eine naturkundliche Geschichtswanderung von der Peperburg zur Ruine von Borghausen. Zwischen diesen beiden Burgruinen mit ihren Geschichten kann eine herrliche und wunderbar duftende Frühblüherpracht unter den alten Buchen im Stadtwald entdeckt werden.



- Termin: 06.05.2023 · 15:00 Uhr
- Länge: 3 km, ca. 2,5 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Vor dem Essbahnhof (Bahnhofspl. 10, Lennestadt-Grevenbrück)
- Anmeldung: [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 10 € für Erwachsene

### Wildnisküche

Bei einem Spaziergang durch die Natur wird alles gesammelt, was essbar ist. Anschließend werden in unterschiedlichsten Kochutensilien - auf dem offenen Feuer, im Hordentopf und im Hexenkessel - köstliche Gerichte zubereitet.

### Von Riesen, Teufeln und Schanollen

Geschichtenwanderung rund um den Rinsleyfelsen - einer magischen Felsformation mit vulkanischem Ursprung und ein Ort, an dem Sagen lebendig werden! Hier beget man dem Riesen, der auf dem Hohen Lehnberg lebte, erfährt von dem Teufel, der bei Hundesossen beim Wetsprung mit der dort ansässigen Hexe abstürzte und wie die Pest aus Saalhausen vertrieben wurde.

- Termin: 24.06.2023 · 15:00 Uhr
- Länge: 1 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Cultivarium am Schrabben Hof in Kirchhundem-Silberg
- Anmeldung: [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 15 € für Erwachsene



- Termin: 01.07.2023 · 15:00 Uhr
- Länge: 6 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Weinseelig in Gleierbrück (Gleierstraße, Lennestadt-Gleierbrück)
- Anmeldung: [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 10 € Erwachsene



### Leben wie in alten Zeiten

In alten Zeiten war es üblich, dass die Menschen die Dinge des täglichen Bedarfs selber herstellten. Es wird mit althergebrachten Methoden „gebacken“, „gebuttert“ und „gekäst“. Anschließend werden die hergestellten Köstlichkeiten in gemütlicher Atmosphäre verspeist.

### Sagen und Geschichten rund um die Albaumer Klippen

Jede Landschaft und jeder Ort hat eine Geschichte, die ihn bis heute geprägt hat. Aus dieser vergangenen Zeit entstehen Geschichten und Sagen zu alten Handelswegen, Wallburgen, Riesen, Hollen und Schanollen. Kommt mit auf eine sagenumwobene Zeitreise rund um die Albaumer Klippen!

- Termin: 16.09.2023 · 15:00 Uhr
- Länge: 1 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Cultivarium am Schrabben Hof in Kirchhudem-Silberg
- Anmeldung: [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 15 € für Erwachsene



- Termin: 07.10.2023 · 14.00 Uhr
- Länge: 3,5 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Parkplatz Albaumer Klippen (linke Seite an der L713 kurz vor Kirchhudem-Albaum)
- Anmeldung: [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 10 € Erwachsene



### Wintersonnenwende

Die längste Nacht- der kürzeste Tag. Viele Mythen ranken sich um diese Zeit zwischen den Jahren. Am Feuer beginnt eine Zeitreise zu den geschichtlichen Hintergründen, den Ritualen und den Aberglauben über die sog. Raunächte. Es wird mit verschiedenen Kräutern geräuchert und ihre Wirkung besprochen.

- Termin: 21.12.2023 · 18:00 Uhr
- Länge: 1 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Cultivarium am Schrabben Hof in Kirchhudem-Silberg
- Anmeldung: [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)
- Kosten: 10 € für Erwachsene



## AXEL PETER MÜLLER



Lieber im Regen wandern  
als zuhause auf den  
Sonnenschein warten!  
Ich biete Fitness- und  
Rucksackwanderungen im  
Ebbegebirge an. Für mich  
ist das Wandern die beste  
Möglichkeit, in Gesellschaft  
Körper und Seele fit zu  
halten. Kommt doch mit!

## Fitnesswanderung

Märkischer Kreis, Lüdenscheid und Herscheid

### Schnadegang auf 54 km

Einmal rund um Lüdenscheid - diese Route folgt dem traditionellen Lüdenscheider „Schnadegang“. Mit 54 km ist dies eine höchst anspruchsvolle Fitnesswanderung nur für geübte Wanderer. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, denn an mehreren Stationen wird unterwegs Essen und Getränke angeboten.

### Hoch zur Nordhelle

Diese schöne Fitnesswanderung führt entlang des Herveler Bruchs zur Nordhelle und wieder zurück. Nur möglich mit einer ausreichenden Grundfitness, denn es wird zügig und ohne Pause gewandert.



- Termin: 13.05.2023 · 07.00 Uhr
- Länge: 54 km, ca. 11 Stunden
- Schwierigkeit: schwer
- Start: SGV-Hütte Homert (Werkshagener Str., Lüdenscheid)
- Anmeldung: [SGV@apmland.de](mailto:SGV@apmland.de)
- Kosten: 25 € für Erwachsene

- Termin: 19.11.2023 · 14.00 Uhr
- Länge: 15 km, ca. 3,5 Stunden
- Schwierigkeit: schwer
- Start: Parkplatz Rollsiepen an der L 696 (nahe Herscheid-Hervel)
- Anmeldung: [SGV@apmland.de](mailto:SGV@apmland.de)
- Kosten: 5 € für Erwachsene



ANGELA MÜNS

Draußen unterwegs sein und anderen Menschen die Inhalte der Biologie näher bringen, ist mir ein großes Anliegen.



## Wacholderheide

Kreis Siegen-Wittgenstein, Burbach



### Mythen und Aberglaube

Zahlreiche Mythen, Märchen und Aberglauben ranken sich seit Jahrhunderten um den Machandelboom, wie der Wacholder im Volksmund auch genannt wird. Auf der Entdeckungstour durch die Burbacher Hirtenwiese erfahrt ihr mehr zur dessen Historie und Biologie als auch über Maßnahmen zur Pflege und Erhalt der vom Wacholder geprägten Landschaft.

- Termin: 26.08.2023 · 14:30 Uhr
- Länge: 5 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Wanderparkplatz am Naturschutzgebiet Gambach (links an der L 723 von Burbach Richtung Lippe/Siegerland Flughafen)
- Anmeldung: muens.natur@gmail.com
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos



ALEXANDER NEUMANN

Wandern im  
Schönen  
Sauerland tut  
einfach gut!



# Wasserschloss Neuenhof und Drahthandelsweg

Märkischer Kreis, Lüdenscheid



## Eine Wanderung durch die Kulturgeschichte

Das Wasserschloss Neuenhof zählt zu den geschichtsträchtigsten Orten des Märkischen Kreises. Vom Schloss Neuenhof, über den „Stilleking“, den Homertturm und die Gerichtslinde - kommt mit auf eine Reise durch die Geschichte und lasst euch von spannenden Erzählungen überraschen.

Termine: 18.06.2023 · 10.00 Uhr  
17.09.2023 · 10.00 Uhr  
Länge: 8 km, ca. 4 Stunden  
Schwierigkeit: mittel  
Start: Parkplatz Bunte Brücke  
(Neuenhofer Straße / Stilleking  
Straße, Lüdenscheid-Neuenhof)  
Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder  
und Jugendliche kostenlos



## Zeitreise in die industrielle Vergangenheit des märkischen Sauerlandes

Der Drahthandelsweg führt von Lüdenscheid nach Altena und ist eine historische Handels- und Transportroute, die vom 17. bis 19. Jahrhundert für das Drahtgewerbe genutzt wurde. So wurde damals in Lüdenscheid das Osemundeisen geschmiedet und vorbereitet und nach mühseligem Transport dann in Altena der Draht gezogen.

Die **erste Etappe** führt vom Bahnhof Lüdenscheid, über den alten ev. Friedhof bis zur Talsperre Fuelbecke. Unterwegs erwarten euch spannende, teils skurrile Erzählungen. Die Rückfahrt erfolgt von der Talsperre mit dem Bus zurück zum Ausgangspunkt.



- Termin: 29.04.2023 · 10:00 Uhr
- Länge: 6 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittelt
- Start: Bahnhof Lüdenscheid
- Anmeldung: Tel. 02351/27920 oder Alex.Neumann11153@web.de
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos zzgl. Kosten für die Rückfahrt mit dem Bus

Die **zweite Etappe** startet vom Bahnhof Lüdenscheid zuerst mit einer Busfahrt nach Mühlenrahmede. Entlang der Talsperre Fuelbecke, über Rosmart und Horst verläuft die Führung nach Altena. Immer mit dabei: Spannende Geschichten und Erzählungen rund um die Industriegeschichte des Märkischen Kreises. Die Rückfahrt erfolgt von Altena mit dem Bus zurück zum Ausgangspunkt.

- Termin: 12.08.2023 · 10:00 Uhr
- Länge: 8 km, ca. 4 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Bahnhof Lüdenscheid
- Anmeldung: Tel. 02351/27920 oder Alex.Neumann11153@web.de
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos, zzgl. Kosten für die beiden Busfahrten





CHRISTINE PEEZ



Man liebt nur,  
was man kennt,  
und schützt nur,  
was man liebt!

## Familienwanderung

Kreis Olpe, Lennestadt

### Würfelspiel – einmal ganz anders

Rund um den Aussichtsturm Hohe Bracht wird mit Materialien aus dem Wald ein Würfelspiel gespielt. Teams aus Kindern und Erwachsenen suchen, finden, legen, riechen und entdecken dabei den Wald und seine Bewohner. Gefragt sind Spürsinn und Kreativität. Und ein wenig Glück gehört auch dazu.

### Tiere im Winter

Der Winter naht und auch die Tiere des Waldes rund um die Hohe Bracht müssen sich darauf vorbereiten. Wie sie dies tun, können Familien mit Kindern selbst erleben und sich bei der Familienwanderung spielerisch in verschiedene Waldtiere hineinversetzen.



Termine: 18.06.2023 · 11:00 Uhr  
21.10.2023 · 14:00 Uhr

Länge: 1,5 km, ca. 2 Stunden  
Schwierigkeit: leicht  
Start: Parkplatz Hohe Bracht  
nahe Lennestadt-Bilstein  
Hinweis: für Kinder ab 6 Jahren  
Kosten: Familien ab 3 Pers.: 15 €  
ermäßigt bei nur 2 Pers.: 10 €  
Anmeldung: Tel. 0176 56553126



## JOHANNES QUINKERT



Es gibt viele  
kleine und große  
Naturschätze  
rund um Wen-  
holthausen zu  
entdecken!

## Wenne und Esmecke

Hochsauerlandkreis, Eslohe



### Wenne und Wolfsloch

Abwechslungsreiche Wanderung rund um Wenholthausen, entlang der renaturierten Wenne mit dem Wennepfad, durch alte Buchenbestände und hinauf zum Wolfsloch, der einen herrlichen Blick auf Gut Blessenohl und den Esmeckestausee verspricht.

- Termin: 30.07.2023 · 10:30 Uhr
- Länge: 8 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Wanderparkplatz Wenne (Südstraße, Eslohe-Wenholthausen)
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- Anmeldung: [jquinkert@t-online.de](mailto:jquinkert@t-online.de)

### Esmecke und Eimberg

Die Wanderung beginnt am male- risch gelegenen Esmeckestausee, der im Sommer auch ein beliebter Badensee ist. Ein schöner Rundweg u.a. über den Eimberg und dem gleichnamigen Ort erwartet euch.

- Termin: 13.08.2023 · 10:30 Uhr
- Länge: 7 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Oberer Parkplatz direkt am Eimbergsee in Eslohe-Wenholthausen
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- Anmeldung: [jquinkert@t-online.de](mailto:jquinkert@t-online.de)



## FRANK ROTHER



Im Naturpark gibt es oft noch unverfälschte, überraschende und faszinierende Natur, die ich durch meine Wanderungen gerne erlebbar machen möchte.

# Sagen und Kräuter

Kreis Siegen-Wittgenstein, Bad Berleburg

## Vom Christkind, Römern, Hexen und Fürsten

Bei einem Rundgang durch die Altstadt geht es mitten hinein ins geschichtsträchtige Burgfeld oberhalb von Schloss Berleburg - vorbei an sagenumwobenen Römerstraßen, alten Bergbaustollen, einem Hexenteich und am Wohnhaus des Christkinds.

- Termin: 24.04.2023 · 19.15 Uhr
- Länge: 4 km, ca. 1,5 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Cafe Anno Dazumal (Parkstraße 13, Bad Berleburg)
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- Anmeldung: Tel. 0152 01752274

## Wilde-Kräuter-Tour

Löwenzahn, Bärlauch und Thymian – Kräuter verfeinern jede Küche und sind sehr gesund. Auf diesem gemütlichen Kräuterspaziergang können durch Fühlen, Sehen, Riechen und Schmecken Wildkräuter erkannt und auf einfache Art und Weise zur leckeren Delikatesse werden.

- Termin: 15.05.2023 · 19.15 Uhr
- Länge: 2 km, ca. 1 Stunde
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Eingang Rothaarklinik (Arnikaweg 1, Bad Berleburg)
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- Anmeldung: Tel. 0152 01752274



MICHAELA ROTHHÖFT

Bei jedem  
Schritt mit  
der Natur  
bekommt  
jemand weit  
mehr als er sucht.

John Muir



## Luerwald, Höhlen und die Spuren des Drahtes

Märkischer Kreis, Balve, Iserlohn und Menden



### Wanderung durch den Luerwald

Warum zählt der Luerwald zu den Naturschätzen Südwestfalens?

Welche Bedeutung hat der Frühling für den Wald?

Eine abwechslungsreiche Wanderung mit Ausblicken, kleinen Orten, Bächen und mit dem Natur- und Vogelschutzgebiet Luerwald als besonderes Highlight.

- Termin: 26.03.2023 - 11.00 Uhr
- Länge: 11 km, ca. 3,5 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Parkplatz Freizeitzentrum
- Biebertal (Bieberkamp 83, Menden-Lendrigsen)
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- keine Anmeldung erforderlich



### Von der Höhle über die Hütte zum Schloss

Eine Wanderung zur spannenden Kulturgeschichte der Region: Welche Bewohner lebten in den heimischen Höhlen? Was hat ein altes Adelsgeschlecht mit der ältesten erhaltenen Hochofenanlage in Deutschland zu tun? Diese Fragen werden während der Wanderung entlang der Balver Höhle, der Luisenhütte und von Schloss Wocklum beantwortet.



- Termin: 16.04.2023 · 11.00 Uhr
- Länge: 10 km, ca. 2,5 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Parkplatz an der Balver Höhle (Helle 2, Balve)
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos sowie keine Anmeldung erforderlich



### Über die Höhen Iserlohns und auf den Spuren des Drahtes

Welche Bedeutung hatte die Drahtgewinnung im Märkischen Sauerland? Wie verjüngt sich die Natur? Diese und viele weitere Fragen werden bei einer Tagestour über die Höhen von Iserlohn beantwortet.

- Termin: 06.08.2023 · 10.00 Uhr
- Länge: 16 km, ca. 6 Stunden inkl. Einkehr
- Schwierigkeit: schwer
- Start: Parkplatz „Strobler Platz“ in Iserlohn (300 Meter Fußweg vom Bahnhof)
- Kosten: 8 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- keine Anmeldung erforderlich



MANFRED STANGIER

Ich möchte  
Menschen  
die Natur-  
schönheiten  
zeigen.



## Vielfalt der Pflanzen

Kreis Siegen-Wittgenstein, Wilnsdorf und Burbach

### Pflanzen im Frühling

Bei einer pflanzenkundlichen Führung durch den Natur- und Skulpturenpark NaKuMe werden Pflanzen des Frühlings vorgestellt und Tipps für eine naturnahe Gartengestaltung gegeben. Nebenbei wird Essbares am Wegesrand gesammelt und anschließend in der Parkküche in einen schmackhaften Salat verwandelt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einer Einkehr im Parkcafé.



- Termin: 23.04.2023 · 14.00 Uhr
- Länge: 1 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Wanderparkplatz am Ende der Straßen „Höhenweg“ und „Am oberen Johannes“ in Wilnsdorf-Rödingen
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- keine Anmeldung erforderlich



### Frühling im Buchhellertal

Bei der Entdeckungstour entlang der Buchheller finden sich immer wieder Zeugnisse der vergangenen Bergbautätigkeit. Besonderes Augenmerk der Wanderung liegt auf den mineralstoffreichen Braunerden (Basaltverwitterungsböden), die einer Vielzahl an Pflanzen eine Lebensgrundlage bieten und sonst kaum im Siegerland vorkommen.



- Termin: 19.05.2023 · 14.00 Uhr
- Länge: 5 km, ca. 3 Stunden
- Schwierigkeit: mittel
- Start: Parkplatz Kreisverkehr B54/Flughafen in Burbach-Lippe
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- keine Anmeldung erforderlich



### Naturgarten und Wildwiese

Eine ganz besondere Entdeckungstour in Rudersdorf: Ausgehend von einer bunten und vielfältigen Naturgartenanlage am Höhwäldchen, bei der viele Elemente eines Naturgartens zu sehen sind, führt die Wanderung weiter zu den artenreichen Rudersdorfer Weidekämpen. Diese sind neben den Gernsdorfer Weidekämpen die größten Extensivwiesenflächen der Gemeinde Wilnsdorf.

- Termin: 18.06.2023 · 14.00 Uhr
- Länge: 2 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Unterer Parkplatz an der Tennishalle Höhwäldchen in Wilnsdorf
- Kosten: 5 € Erwachsene, Kinder und Jugendliche kostenlos
- keine Anmeldung erforderlich



BIRGIT STÜBE



Die Liebe zu den  
Kräutern geht  
durch den Magen.  
Wollen wir sie gemeinsam entdecken?

## Kräuterführungen

Märkischer Kreis, Iserlohn und Hemer



**Kosten:**

5 € Erwachsene,  
Kinder/Jugendliche  
kostenlos

### Frühling im Kalkbuchenwald

Mit allen Sinnen genießen: die Stille, die Vögel, den Geruch und den Geschmack der Wildkräuter, dazu Geschichten aus dem Volksglauben und über die Heilkraft der Pflanzen. Auf dem Spaziergang durch den Frühlingswald begegnen euch bunte Blüten von Buschwindröschen, Veilchen und Lerchensporn.

- Termin: 28.04.2023 · 17:00 Uhr
- Länge: 2 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Parkplatz Kleingartenanlage
- Emberg (Saatweg, Iserlohn-Emberg)
- keine Anmeldung erforderlich



### Spaziergang über die Sonderhorst

Zusammen gilt es, die Frühjahrsboten im Kalk-Buchenwald zu entdecken, zu erkennen, zu genießen und etwas über ihre Heilkräfte und ihre Verwendung in der Küche zu erfahren. Es wird Spitzwegerich, Heilziest und Löwenzahn gefunden, die schon seit Jahrhunderten als Lebensmittel und bei gesundheitlichen Beschwerden genutzt werden.

### Die Natur erobert einen Truppenübungsplatz – Blütenvielfalt auf einem Magerwiesen-Trockenrasen

Seit Jahrhunderten genutzt, dann lange Zeit vergessen und als Unkraut angesehen: Auf dem ehemaligen Truppenübungsplatz können die Vielfalt und Schönheit von leckeren Kräutern für Küche und Gesundheit entdeckt werden.

- Termin: 20.05.2023 · 10.30 Uhr
- Länge: 3 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Parkstreifen unter der Hochspannungsleitung, Kühlenstück (nahe Nr. 4 in Iserlohn-Dröschede)
- keine Anmeldung erforderlich



- Termin: 10.06.2023 · 10:30 Uhr
- Länge: 3 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Naturpark-Infozentrum Hemer (Deilinghofer Str. 71, Hemer) für Kinderwagen geeignet
- keine Anmeldung erforderlich



### Von Einwanderern und Pionieren

Eine Wanderung durch ein feuchtes Waldgebiet. Hier finden sich pflanzliche Einwanderer, heimische Kräuter und nach den letzten Einschlägen und Sturmschäden, viele Pionierpflanzen.

### Kräuterbuschen zum 15.08.

Viele Kräuter haben jetzt ihren höchsten Gehalt an heilenden Inhaltsstoffen. Als Hausapotheke, zum Räuchern oder als Erntedank: Heilende Kräuter wurden in früheren Zeiten zu Sträußen gebunden und zu Ehren Marias am 15. 8 in der Kirche gesegnet.



- Termin: 22.07.2023 · 15.00 Uhr
- Länge: 4 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Wanderparkplatz Hompferturm (Schwerterstr., unterhalb der Gaststätte „Zum Schälk“ in Iserlohn-Letmathe)
- keine Anmeldung erforderlich

- Termin: 12.08.2023 · 15.00 Uhr
- Länge: 4 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Naturpark-Infozentrum Hemer (Deilinghofer Str. 71, Hemer)
- keine Anmeldung erforderlich



### Zeit der Ernte - Samen und Früchte

Die Heilkräuter setzen langsam Samen an und Ziel aller ist die Verbreitung und Vermehrung. Welche Früchte sind für uns ungiftig und genießbar und welche überlassen wir besser den Tieren? Eine bunte, herbstliche Kräuterwanderung über die Saat.

- Termin: 01.09.2023 · 17:00 Uhr
- Länge: 3 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Parkplatz Kleingartenanlage
- Emberg (Saatweg, Iserlohn-Emberg)
- keine Anmeldung erforderlich



### Magie der Bäume - von Kuchenbäumen und Zaubernüssen

Oberhalb des Iserlohner Bahnhofes wurde vor vielen Jahrzehnten ein Park zu Erholung angelegt. Arten wie Kuchenbaum, Schwarznuss, Mammutbäume und Zaubernuss erzählen viele Geschichten.

- Termin: 03.10.2023 · 10:30 Uhr
- Länge: 2 km, ca. 2 Stunden
- Schwierigkeit: leicht
- Start: Parkplatz Alexanderhöhe (Südstraße, Iserlohn)
- keine Anmeldung erforderlich



## WEITERE INFOS

Alle Führungen findet ihr online in unserem Veranstaltungskalender.



### Kontakt



02974-96928920



info@npsr.de



01578 8337705



naturpark.sauerland.rothaargebirge



naturparksr



www.npsr.de

# Wir suchen euch!

**Werdet Botschafterin und Botschafter für den Naturpark**

Möchtet auch ihr selbständig Führungen für den Naturpark anbieten?

Der Naturpark sucht qualifizierte Naturparkführerinnen und -führer, die den Besuchern und Einheimischen die Natur, Landschaft, Kultur oder Geschichte ihrer Heimat vermitteln und erlebbar machen.

Wir bilden auch aus und bieten Lehrgänge zur Ausbildung zum „Zertifizierten Natur- und Landschaftsführer (ZNL)“ in Zusammenarbeit mit der Natur- und Umweltschutzakademie an.

Interesse?  
Nähere Informationen  
findet ihr unter  
**www.npsr.de**



## LUST AUF WEITERE NATURERLEBNISSE?



Dann bucht die **Trekkingplätze des Naturparks Sauerland Rothaargebirges** rund um Hallenberg und genießt Ruhe und Natur bei einer Nacht unter freiem Himmel!

Weitere Informationen und Buchungen unter

[www.trekking.npsr.de](http://www.trekking.npsr.de)



Oder schnürt die Wanderschuhe und entdeckt den **Fernwanderweg Sauerland-Höhenflug**.

Der 250 km lange Wanderweg von Altena oder Meinerzhagen nach Korbach bietet die schönsten Aussichten des Sauerlandes und zeigt eine beeindruckende Natur.

[www.sauerland-hoehenflug.de](http://www.sauerland-hoehenflug.de)





## IMPRESSUM

### Herausgeber

Naturpark Sauerland Rothaargebirge e.V.  
Im Ohle 12, 57392 Schmallenberg  
Mail: [info@npsr.de](mailto:info@npsr.de)  
Tel.: 02974-96928920  
[www.npsr.de](http://www.npsr.de)

### Konzept und Gestaltung

Naturpark Sauerland Rothaargebirge e.V. , Mues + Schrewe GmbH, Warstein

### Druck klimaneutral und auf FSC-zertifiziertem Papier

### Fotos und Illustrationen

Sauerland-Tourismus e.V.- Paul Masukowitz Photography - REACT-EU, Pixabay.com, Heidi Bücker, Ulrike Wesely, Sauerland-Wanderdörfer e.V./Klaus-Peter Kappest, Sauerland-Tourismus e.V.- Jonas Duelberg - REACT-EU, Sauerland-Tourismus e.V. / Andre Geißler, Sauerland-Tourismus e.V. / Tanja Evers, VDN-Fotoportal/Rudi Thalhäuser, Sauerland-Tourismus e.V. / Steffi Rost, Touristikverband Siegerland-Wittgenstein / Klaus-Peter Kappest, Kerstin Prutti sowie alle Naturparkführerinnen und Naturparkführer





Entdeckt die  
**NATUR**  
im Naturpark.

[www.npsr.de](http://www.npsr.de)