

Die Heidenstraße – Pilgern auf alten Pfaden

Ein Abschnitt des Sauerland-Camino verläuft auf der historischen Heidenstraße, einer jahrhundertealten Fernhandels- und Pilgerroute. Schon im Mittelalter zogen Kaufleute, Ritter und vor allem Pilger über die Höhenzüge des Sauerlands – stets auf der Suche nach Orientierung, Begegnung oder einem Ziel jenseits des Alltags.

Heute führt der Sauerland-Camino auf weiten Strecken entlang dieser uralten Trasse. Die Route verbindet stille Waldpfade mit weiten Ausblicken, kleine Dörfer mit historischen Kirchen, Wegkreuze mit Orten der Einkehr. Wer auf der Heidenstraße unterwegs ist, spürt nicht nur die Geschichte unter den Füßen, sondern auch den eigenen Rhythmus – Schritt für Schritt.

Der Römerweg – unterwegs im Rhythmus der Zeit

Ein weiterer Abschnitt des Sauerland-Camino verläuft über den sogenannten Römerweg – ein historischer Höhenweg, der seit Jahrhunderten als Verbindung zwischen den Regionen genutzt wurde. Auch wenn es sich um eine historische Fernhandelsstraße handelt, hat der Weg heute vor allem eine tiefe kulturelle und spirituelle Bedeutung für die Pilgernden.

Der Römerweg führt durch sanft geschwungene Hügellandschaften, entlang alter Siedlungsspuren, durch Wälder und an sagenumwobenen Orten vorbei. Es ist ein Weg, der Stille schenkt – und gleichzeitig öffnet: für Gedanken, Erinnerungen, Fragen und neue Perspektiven.



Sauerland-Tourismus/Klaus-Peter Kappest

Das Losgehen

„Der Jakobsweg beginnt vor deiner Haustür“ besagt ein altes Pilgerspruchwort. Und da ist durchaus etwas Wahres dran. Wer dem Jakobsweg folgen möchte, orientiert sich auf seiner Pilgerschaft stets an der gelben Jakobsmuschel auf blauem Grund und findet so den richtigen Weg.



Handliche „Wander- und Pilgerführer“ geben weiterführende Informationen zu Sehenswürdigkeiten und besonderen Orten entlang des Weges, sodass Pilgerinnen und Pilger tiefer in die Geschichte eintauchen können.

Die Zeichnung der Jakobswege erfolgt grundsätzlich in eine Richtung (auf Santiago de Compostela zu). Pfeilwegweiser unterstützen bei der Wegfindung.

Ins Gepäck der Pilgernden geht nur das Allernötigste: Pilgerstab, Trinkflasche und Proviant – mehr braucht es nicht. Aber auch wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und der obligatorische Pilgerhut gehören selbstverständlich dazu. Die gewollte Leichtigkeit hat nicht nur praktische Gründe, sondern das Ablegen von Lasten gehört zu den „Zehn Geboten des Pilgerns“.

Eine weitere Empfehlung lautet: „Geh allein!“, daher sind auf dem Jakobsweg selten Gruppen anzutreffen. Pilgernde besinnen sich auf sich selbst, lernen den Körper kennen und sind achtsam für die Umgebung.

Herausgeber:

Sauerland-Tourismus e. V.
Bad Fredeburg
Johannes-Hummel-Weg 1
57392 Schmallenberg
Tel.: 02974-9698-0
E-Mail: info@sauerland.com
Internet: www.sauerland.com

3. Auflage, Stand 08/2025
Titelbild: Sauerland-Tourismus/
Klaus-Peter Kappest



Sauerland-Camino



Pilgern im Land
der 1000 Berge

Der Sauerland-Camino

Die Idee

Mit den beiden historischen Handelsstraßen Heidenstraße und dem Römerweg durchqueren gleich zwei bedeutende Pilgerrouten das Sauerland. Der **Sauerland-Camino** verbindet diese beiden historischen Wege zu einer spirituellen Route, die von den alten Hansestädten Marsberg und Korbach bis nach Meinerzhagen und weiter bis zur Domstadt Köln führt. Er folgt jahrhundertealten Pfaden, vorbei an Kirchen, Klöstern, Wegkreuzen und Orten der Stille – und lädt dazu ein, sich selbst im Gehen zu begegnen.

Der Weg ist Teil des europäischen Jakobswegenetzes und steht in der Tradition der „Déclaration de Saint-Jacques-de-Compostelle“ vom 23. Oktober 1987, mit der der Europarat die Wege nach Santiago als ersten Europäischen Kulturweg auszeichnete. Seitdem gelten sie als Symbol der europäischen Identität und Einheit, über Grenzen hinweg.

Der Sauerland-Camino knüpft an diese Vision an: Er verbindet das Sauerland nicht durch Eile, sondern durch Begegnung, Offenheit und gemeinsames Unterwegssein. Wer ihn geht, spürt: **Pilgern ist mehr als Bewegung. Es ist ein stilles Zeichen für Verbundenheit – mit sich selbst, mit der Natur und mit einem Europa, das Brücken baut.**



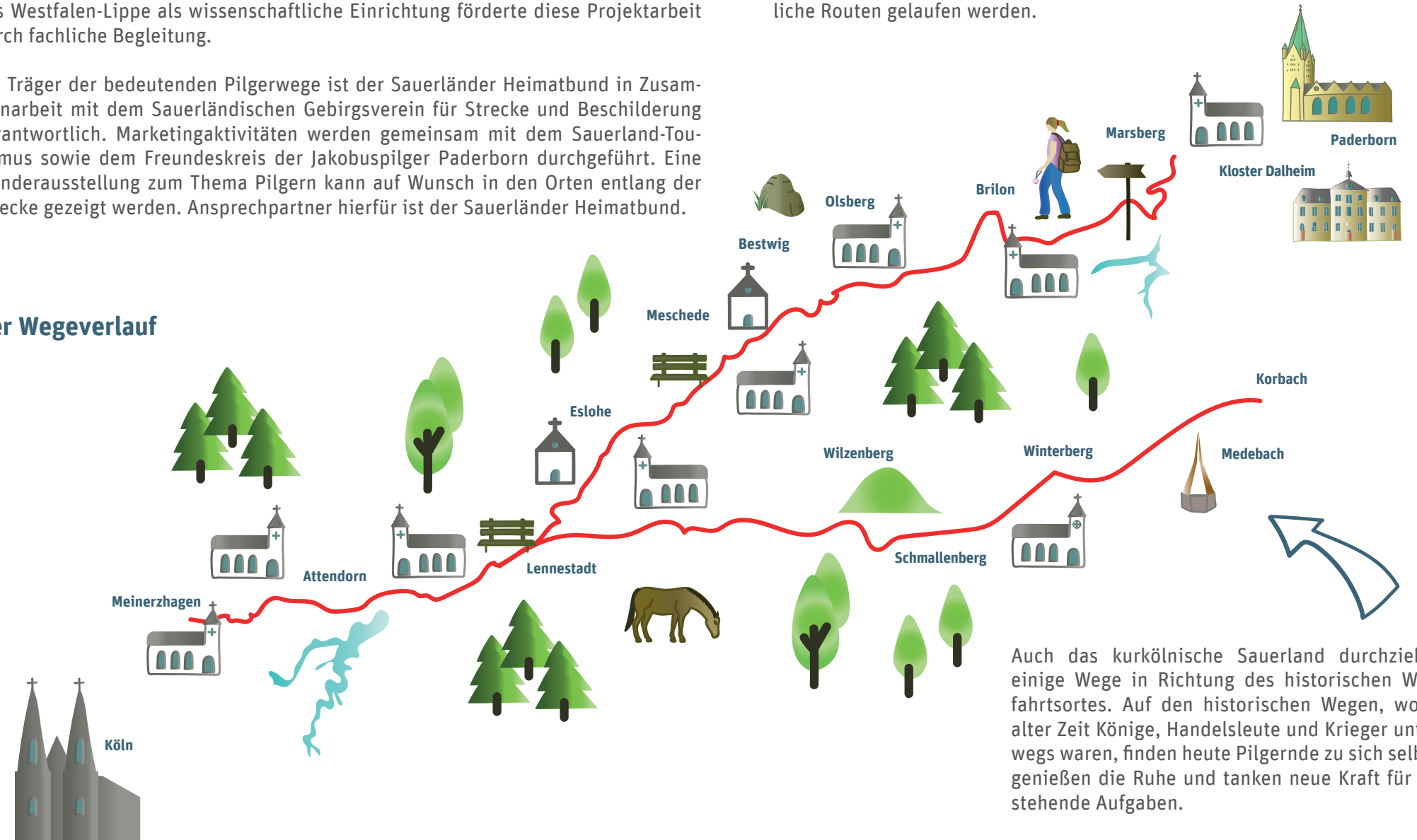
Alle Infos rund um den Sauerland-Camino
gibt es auch online auf www.sauerland.com/camino

Die Protagonisten

Das Gebiet des Sauerländer Heimatbundes durchqueren die alten Handels-, Heer- und Pilgerwege. Der **Sauerländer Heimatbund** hat sich gemeinsam mit dem **Freundeskreis der Jakobuspilger Paderborn** in Zusammenarbeit mit dem **Sauerländischen Gebirgsverein** sowie dem **Sauerland-Tourismus** zur Aufgabe gemacht, diese für alle Interessierten wieder zu beleben. Die Altertumskommission des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe als wissenschaftliche Einrichtung förderte diese Projektarbeit durch fachliche Begleitung.

Als Träger der bedeutenden Pilgerwege ist der Sauerländer Heimatbund in Zusammenarbeit mit dem Sauerländischen Gebirgsverein für Strecke und Beschilderung verantwortlich. Marketingaktivitäten werden gemeinsam mit dem Sauerland-Tourismus sowie dem Freundeskreis der Jakobuspilger Paderborn durchgeführt. Eine Wanderausstellung zum Thema Pilgern kann auf Wunsch in den Orten entlang der Strecke gezeigt werden. Ansprechpartner hierfür ist der Sauerländer Heimatbund.

Der Wegeverlauf



Die Geschichte

Santiago de Compostela im spanischen Galicien galt für die christlichen Wallfahrer seit dem frühen Mittelalter als einer der wichtigsten Fernwallfahrtsorte. Aus ganz Europa führten Wege in diese Richtung mit einem Ziel: Das Grab des Apostels Jakobus. Die nach dem Apostel benannten Jakobswege gibt es auf der ganzen Welt, allein in Deutschland können mehr als dreißig unterschiedliche Routen gelaufen werden.

Auch das kurkölnische Sauerland durchziehen einige Wege in Richtung des historischen Wallfahrtsortes. Auf den historischen Wegen, wo in alter Zeit Könige, Handelsleute und Krieger unterwegs waren, finden heute Pilgernde zu sich selbst, genießen die Ruhe und tanken neue Kraft für anstehende Aufgaben.