

Udo Telaar

RAD ELN FÜR DIE SEELE



Wohlfühl Touren

Sauerland

DROSTE



Udo Telaar

Sauerland

Radeln für die Seele

15 Wohlfühl Touren



Alle Touren auf einen Blick



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 1 AUF DEN ETTELSBERG
Rund um Willingen
14,7 km 280 Hm 1,5 Std. Rundtour | 7 |
| 2 ASTENBLICK
Zwischen Ruhr- und Lennequelle
26,1 km 410 Hm 2 Std. Rundtour | 17 |
| 3 DRAHT & ADEL
Erlebnistrunde durchs Lennetal
35,9 km 450 Hm 2 Std. Rundtour | 27 |
| 4 HOCH UND RUNTER
Im Ebbegebirge bei Lüdenscheid
42,4 km 710 Hm 3 Std. Rundtour | 41 |
| 5 DIE BLAUE LAGUNE
Vom Felsenmeer zur Lagune
36 km 650 Hm 3 Std. Rundtour | 55 |



ENTSCHLEUNIGUNG

- | | |
|--|------------|
| 6 ALTE STEINE
Bruchhauser Steine ab Olsberg
31,1 km 520 Hm 2,5 Std. Rundtour | 69 |
| 7 104-QUELLEN-TOUR
Von Brilon zur Almequelle
36 km 480 Hm 2,5 Std. Rundtour | 81 |
| 8 BITTE MIT SAHNE!
Schmallenberg mit grünem Umland
27,7 km 380 Hm 2 Std. Rundtour | 91 |
| 9 BAHNROMANTIK
An der Lenne bei Plettenberg
42,4 km 670 Hm 3 Std. Rundtour | 105 |



10 FLUSS & TRASSE

Von Iserlohn an die Ruhr

47,5 km | 290 Hm | 3 Std. | Rundtour

121



ERFRISCHUNG

11 GRENZENLOS

Von Willingen an den Diemelsee

44,5 km | 470 Hm | 3 Std. | Rundtour

133

12 MÖHNEMEER

Rund um den Möhnesee

38,9 km | 390 Hm | 3 Std. | Rundtour

143

13 HENNE & SEE

Am Hennesee bei Meschede

41,3 km | 480 Hm | 3 Std. | Rundtour

153

14 DAMMHOPPING

An Bigge und Lister entlang

44,6 km | 550 Hm | 3 Std. | Rundtour

165

15 SOMMER & SORPE

Rund um die Sorpetalsperre

28,9 km | 320 Hm | 1,5 Std. | Rundtour

181

Naturschutzgebiet Blumenstein





Brilon Willingen 21 6.4



Diemelquelle 0.7



Liebe Radlerinnen und Radler,

das Sauerland – das sind **stille Wälder, sanfte Hügel**, glitzernde Seen und weite Blicke über das „Land der tausend Berge“. Mit diesem Buch lade ich Sie ein, die schönsten Ecken dieser vielfältigen Region vom Fahrradsattel aus zu entdecken.

Wir folgen den Wegen der Ruhr und der Lenne, umrunden die großen Stauseen wie Möhne-, Henne- und Diemelsee, radeln auf alten Bahntrassen durch Tunnel und Täler und genießen die **Ruhe kleiner Ortschaften** genauso wie das lebendige Treiben touristischer Orte wie Willingen oder Winterberg.

Die Touren führen vorbei an **Naturhighlights**, historischen Orten, Kneippanlagen, **Aussichtstürmen** und Badestellen. Und immer wieder gibt es Gelegenheiten zum Einkehren, Entspannen oder einfach nur Staunen.

Alle Strecken wurden von mir persönlich erkundet, sind abwechslungsreich, meist autofrei und so ausgewählt, dass sie Genuss und Erholung gleichermaßen bieten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Radeln für die Seele – und unterwegs viele kleine Momente des Glücks.



Ihr Udo Telaar 



Mühlenkopfschanze und Skywalk

Auf den Ettelsberg

Rund um Willingen

Diese Runde im Hochsauerland ist kurz, aber reich an Erlebnissen. Ein paar Höhenmeter gehören dazu, doch die Steigung verläuft stets angenehm und gleichmäßig. So bleibt genug Luft, um unterwegs die Vielfalt zu genießen: den stillen Kyrillpfad, den weiten Blick vom Hochheideturm, den Speichersee, Siggis urige Hütte und die imposante Mühlenkopfschanze. Eine kompakte Tour, die Bewegung, Natur und Abenteuer in harmonischem Gleichgewicht verbindet.

Wir starten am Parkplatz der imposanten **1 Mühlenkopfschanze**, der größten Großschanze der Welt, wo sonst die Skispringer für Gänsehautmomente sorgen. Seit 1951 wird in Willingen Skispringen auf höchstem Niveau betrieben. Mit einem Schanzenrekord von 155,5 Metern und Platz für 34.000 Zuschauer ist sie Schauplatz packender Weltcupatmosphäre. Auf dem unteren Weg rollen wir gemütlich los und folgen der **Straße Am Dicken Stein**.

Hinter den letzten Häusern der kleinen Siedlung biegt unser Radweg halb links ab, und schon öffnet sich ein weiter Blick auf Willingen. Besonders markant ist dabei das **2 Viadukt**, das wie ein steinernes Tor die Landschaft durchzieht.

Leichte Wellen im Weg lassen uns näher an die Stadt heranrücken. An einer T-Kreuzung schwenken wir nach rechts und gleich wieder links in die Straße Vor den Weiden, die uns direkt auf die **3 Ettelsberg-Seilbahn** zu führt. Die moderne Kabinenbahn bringt täglich in knapp 5 Minuten Besucher von 590 auf 830 Meter über Normalnull. Über die Strecke



Kilometer: **14,7**

Höhenmeter: **280**

Stunden: **1,5**

RUNDTOUR



Willinger Viadukt



Bach mit Weg



von 1,4 Kilometern werden auch Fahrräder und Kinderwagen transportiert.

Rechts vorbei geht es über den Parkplatz und die **Straße Zur Hoppecke** hinaus aus dem Ort. Wer mit der Bahn anreist, kann sich den Schlenker zur Seilbahn sparen und direkt vom Bahnhof kommend rechts in die Straße Zur Hoppecke fahren. Hinter der Kletterhalle biegen wir links auf die Hoppecketalstraße ein. Dort schauen wir ein paar Minuten dem lebhaften Treiben am **4 K1-Sessellift** zu: Bunte Trikots und vollgefederte Mountainbikes schweben unermüdlich hoch zum Ettelsberg.

Wir nehmen nicht den Lift, sondern schlagen den Wirtschaftsweg ein, der hinter den letzten Häusern von Willingen nach links abzweigt. Von hier an beginnt der gleichmäßige Anstieg auf den Ettelsberg – knapp 300 Höhenmeter bis hinauf zum Turm auf der Kuppe des Erlebnisbergs. Die Strecke ist überschaubar, doch spürbar. Mit ruhigem Tritt kurbeln wir uns Meter um Meter höher, ohne dass es jemals zu steil wird. Unterwegs zeigt sich der Berg von seiner schönsten Seite: mal durchschattet von dichtem Wald, mal offen, mit weidenden Kühen, plätschernden Bachläufen und stillen Passagen, in denen die Hektik des Alltags ganz weit weg scheint.

Der Wirtschaftsweg zieht sich gradeaus den Hang hinauf, bis wir an der **5 Schutzhütte am Streit** eine erste Verschnaufpause einlegen können. Umgeben von gemütlichen Bänken ist dies ein willkommener Ort, um den Blick schweifen zu lassen und nach dem ersten Anstieg durchzuatmen. Danach halten wir uns links und folgen dem Weg weiter bergauf in Richtung **6 Große Grube**. Nach rund 2 Kilometern erreichen wir den historischen Platz, der im 16. und 17. Jahrhundert Schauplatz der Eisenverhüttung war. Damals wurde hier Holzkohle in großen Meilern hergestellt, wovon die „Grube“ noch heute im Namen erzählt. Inzwischen

Für die Seele

Hoch oben, wo der Kopf frei wird.



Die 294 m lange und 31 m hohe **Itterbrücke** prägt seit 1917 das Ortsbild Willingens. Mit ihren elf Bögen führt sie die Uplandbahn über das Tal und gilt als technisches Wahrzeichen des Sauerlands. 2003 wurde das Viadukt umfassend saniert.



Große Grube



Kyrillpfad



ist es ein Rastplatz mit Sitzgruppen und einer Schutzhütte – ein Stück Kulturgeschichte, das sich harmonisch in die Landschaft eingefügt hat und uns eine weitere kleine Pause schenkt, bevor wir zum Gipfel des Ettelsbergs aufbrechen.

Nur noch etwa 700 Meter trennen uns von der nächsten Station. Auf breiten Schotterwegen steigen wir weiter dem Berg entgegen, den Hinweisschildern folgend. Etwa auf halber Strecke begegnen wir einem besonderen Mahnmal der Natur: dem **7 Kyrillpfad**. Er erinnert eindrücklich an die Orkannacht des Jahres 2007, als der Sturm ganze Waldflächen des Sauerlands verwüstete. Noch heute liegen die Bäume hier so, wie sie damals vom Wind umgeknickt wurden. Ein kurzer Rundgang führt uns durch das Chaos aus umgefallenen und gesplitterten Stämmen – ein stiller Zeuge der



Hochheideturm

WEITBLICKE 1



*Erbsensuppe im Bierkrug, dazu eine Wurst als „Stroh-halm“ – auf **Siggis Hütte** ist das Kult. Deftig, rauchig, lecker. Genau das Richtige nach dem Aufstieg. Dazu ein Platz mit Weitblick: Hausmannskost trifft Hochsauerlandpanorama.*

Naturgewalten, der uns Demut lehrt und die Kraft der Natur auf besondere Weise spürbar macht.

Am Ettelsberg-See angekommen, öffnet sich vor uns ein überwältigendes Panorama: Tief unten liegt Willingen, dahinter erstrecken sich die Höhen des Rothaargebirges und die Berge des Sauerlands bis zum Horizont. Ein Ausblick, der jede Anstrengung des Aufstiegs vergessen lässt. Wer noch höher hinausmöchte, steigt die Stufen des 62 Meter hohen **8 Hochheideturms** hinauf. Auf seiner Plattform in 875 Metern Höhe erleben wir den höchsten Aussichtspunkt in Nordwestdeutschland – täglich tagsüber zugänglich. Gleich nebenan lockt ein weiteres Highlight: die **9 Ettelsberg-Hütte** von Hüttenwirt Siggis. Hier ist der perfekte Ort für eine Pause, bevor wir bergab fahren. Doch Vorsicht: Manchmal geht es auch zünftig zu – kein Wunder, da die Hütte längst Kultstatus hat und Ziel vieler Stammtische und Kegelclubs ist.





So schön der Ettelsberg auch ist – wir haben noch zwei echte Highlights vor uns. Über den Wirtschaftsweg rechts neben der Seilbahn gleiten wir talwärts. An der T-Kreuzung beim „Wilddieb“ halten wir uns erneut rechts und folgen dem Weg stetig bergab. Die Abfahrt macht Freude, doch Vorsicht: Lose Steine können auch weiter unten auf dem Asphalt tückisch werden. Am **Romantik Hotel Stryckhaus** umrunden wir das Gebäude rechter Hand und rollen über den Schotterweg zurück zum Ausgangspunkt an der Mühlenkopfschanze. Zum Abschluss lohnt sich ein Abstecher in die gewaltige Welt der Großschanze. Von hier aus führt auch der **10 Skywalk** in 100 Metern Höhe auf 665 Metern Länge über das Tal – ein schwindelerregendes Erlebnis mit weitem Blick.

Und wer nach so viel Abenteuer hungrig geworden ist, kehrt im **11 Café-Restaurant Aufwind** am Fuße der Schanze ein. Ob kleiner Imbiss oder herzhaftes Menü – hier lässt sich die Tour entspannt und genussvoll beenden.



Die längste tibetische **Fußgängerhängebrücke** der Welt: 665 m lang, 100 m hoch und seit 2023 eine Attraktion zwischen Mühlenkopfschanze und Musenberg. Ganzjährig geöffnet. Weitere Infos auf der Internetseite.



Willingen (Upland)

Hoppertkopf

Iberg

251

Zur Hoppecke



Schwefelder Straße

Vor den Weiden

Hoppecketalstraße
Hoppecke

Am Ettelsberg

Am Tiasbusch

Mühlgraben

Ettelsberg-See

Ruthenar

Mittelsberg

Stryck

Am Dicken Stein

Zur Mühlenkopfschance

Grebensteine bei Willingen

Mühlenkopf

Große Grube

Hegekopf

Hermeke

Hohe Pön

Lütkefeld

Alter Hagen bei Willingen

Neuer Hagen

Krutenberg

ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Überwiegend Schotter und Straße. Beste Zeit von April bis Oktober oder an trockenen Tagen in der kalten Jahreszeit.

HIN & WEG

Auto: Parkplatz Schanze, Zur Mühlenkopfschanze 1, 34508 Willingen

ÖPNV: Bahnhof Willingen (Einstieg vor Wegpunkt 3)

ESSEN & ENTSPANNEN

- ⑨ **Ettelsberg-Hütte**, Am Ettelsberg, 34508 Willingen, Tel. (0 56 32) 67 50, siggishuette.de
- ⑪ **Café-Restaurant Aufwind**, Zur Mühlenkopfschanze 1, 34508 Willingen, Tel. (0 56 32) 96 05 00, cafe-aufwind.de

ENTDECKEN & ERLEBEN

- ① **Mühlenkopfschanze**, Zur Mühlenkopfschanze 1, 34508 Willingen, Tel. (0 56 32) 96 00, weltcupschanze-willingen.de
- ② **Viadukt Willingen**
- ③ **Ettelsberg-Seilbahn**, Zur Hoppecke 5, 34508 Willingen, Tel. (0 56 32) 96 98 20, ettelsberg-seilbahn.de
- ④ **K1-Sessellift**, Zur Ruthenaar 3, 34508 Willingen, skigebiet-willingen.de
- ⑤ **Schutzhütte am Streit**
- ⑥ **Große Grube**
- ⑦ **Kyrillpfad**
- ⑧ **Hochheideturm**, Am Ettelsberg 3, 34508 Willingen, Tel. (0 56 32) 96 98 20, ettelsberg-seilbahn.de
- ⑩ **Skywalk**, Auf dem Wakenfeld, 34508 Willingen, Tel. (0 56 32) 96 63 24, skywalk-willingen.de