



# INHALT

Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort .....	8

## Die Touren

<b>1 DAS TOR ZUM SAUERLAND</b>	
Streckentour Wetter – Hagen – Iserlohn-Letmathe, 32 km .....	14
<b>2 DIE SPITZENTOUR: NADELN, STALMITEN, STALAGTITEN</b>	
Rundtour von Iserlohn – Sümmern - Letmathe, 40 km .....	24
<b>3 KÖNIG ALBERICHS FELSENMEER</b>	
Rundtour Iserlohn – Hemer – Frönsberg, 34 km .....	36
<b>4 HÖHLENFORSCHUNG</b>	
Streckentour Neuenrade – Hemer – Menden, 30 km .....	44
<b>5 WO RICHARD SCHIRRMANN DIE JUGENDHERBERGE ERFAND</b>	
Rundtour Neuenrade – Altena, 30 km .....	50
<b>6 EINMAL „UMME SORPE“</b>	
Rundtour Balve – Wocklum – Amecke, 33 km .....	56
<b>7 VIEL LICHT AN DER RUHR</b>	
Streckentour Arnsberg – Fröndenberg/Ruhr, 37 km .....	62



Im Sauerland können wir die Seele  
und die Beine baumeln lassen

## 8 RUND UM'S MEER

Rundtour Soest um die Möhnetalsperre, 65 km ..... 70

## 9 ZWISCHEN BIER UND TROPFSTEINEN

Rundtour Warstein – Hirschberg – Belecke, 35 km ..... 76

## 10 SAUERLANDRING - DIE „NORDSCHLEIFE“

Rundtour Freienohl – Eslohe – Meschede, 47 km ..... 84

## 11 HENNESEE? DEN KENNE ICH!

Rundtour Meschede – Hennesee – Remblinghausen, 24 km ..... 90

## 12 IN DEN TÄLERN VON MÖHNE UND ALME

Rundtour Brilon – Siddinghausen – Niederalme, 39 km ..... 100

## 13 WILLINGEN - BEKANNT, BELIEBT, BERÜCHTIGT?

Rundtour Willingen – Bontkirchen – Diemelsee, 39 km ..... 106

## 14 MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE RUHR?

Rundtour Winterberg – Niedersfeld – Siedlinghausen, 40 km ..... 112

## 15 DIE ZWEITKLEINSTE STADT VON NRW

Rundtour Winterberg – Hallenberg, 43 km ..... 126

## 16 DER PROMINENTESTE BERG DES SAUERLANDES

Streckentour Winterberg – Schmalleberg – Lennestadt, 46 km ..... 132



Früh morgens liegt über dem Hennesee eine besondere Atmosphäre

<b>17 SCHIEFER – MAL AM HAUS, MAL IM BODEN</b>	
Rundtour Bad Berleburg – Aue – Erndtebrück, 38 km .....	138
<b>18 WILDE TIERE UND EINE WILDE ABFAHRT</b>	
Rundtour Kirchhundem – Oberhundem, 37 km .....	144
<b>19 „NEUER KLASSIKER“ FÜR ZWEI TAGE – DER SAUERLANDRADRING</b>	
Rundtour Lennestadt – Finnentrop – Schmallebenberg, 83 km .....	152
<b>20 DER WILDE WESTEN IM SAUERLAND</b>	
Rundtour Finnentrop – Elspe – Fretter, 47 km .....	166
<b>21 BEEINDRUCKEND – DIE BURGRUINE HOCH ÜBER DER LENNE</b>	
Streckentour Lennestadt – Plettenberg – Werdohl, 45 km .....	172
<b>22 UNTERWEGS AN BIGGE, LENNE, VEISCHEDE UND REPE</b>	
Rundtour Attendorn – Finnentrop, 45 km .....	178
<b>23 VIELE ZUFLÜSSE, ABER DIE BIGGE IST EINMALIG</b>	
Rundtour Attendorn – Olpe, 36 km .....	190
<b>24 BITTE (NACH) WENDEN</b>	
Rundtour Olpe – Wenden, 27 km .....	196



<b>25 AUF ALLEENRADWEG INS BERGISCHE LAND</b>	
Streckentour Olpe – Drolshagen – Gummersbach, 30 km .....	204
<b>26 SIND WIR NOCH IM SAUERLAND ODER SCHON IM BERGISCHEN?</b>	
Rundtour Meinerzhagen – Valbert, 48 km .....	212
<b>27 WUPPER ODER WIPPER</b>	
Rundtour Marienheide – Kierspe – Holzwipper, 31 km .....	218

## Mit Ortsporträts von

Hagen .....	20
Iserlohn .....	30
Meschede .....	96
Winterberg .....	120
Schmallenberg .....	162
Attendorf .....	184
Impressum .....	224