

# Der Sauerland-Höhenflug

## von Meinerzhagen nach Korbach in 12 Etappen































Etappe	Länge	Aufstieg	Abstieg	Gehzeit	Einkehr- und Übernachtung Startpunkt	Zielpunkt	Einkehrmöglichkeit außerhalb der Start- und Zielpunkte
01. Von Meinerzhagen, Schallershaus nach Valbert (inklusive Zugangsweg vom Höhenflug nach Valbert)	16,7 km	575 m	470 m	4 - 5 h			Möllsiepen
02. Von Valbert nach Windhausen (inklusive Zugangsweg von Valbert zum Höhenflug)	17,7 km	491 m	484 m	5 - 6 h			Robert-Kolb-Turm Roscheid via
03. Von Windhausen nach Lenhausen	17,4 km	415 m	632 m	4,5 - 5 h			Hülschotten Landemert via
04. Von Lenhausen nach Weuspert / Faulebutter	8,1 km	432 m	162 m	3,5 - 4 h			
05. Von Weuspert / Faulebutter nach Wenholthausen	17,9 km	434 m	657 m	4,5 - 5,5 h			
06. Von Wenholthausen nach Bad Fredeburg	22,3 km	719 m	551 m	5,5 - 6,5 h			Reiste Altes Forsthaus
07. Von Bad Fredeburg nach Altastenberg	19,0 km	707 m	398 m	4,5 - 5,5 h			Holthausen via
08. Von Altastenberg nach Hallenberg	24,1 km	583 m	947 m	6,0 - 7,0 h			Kahler Asten Mollseifen
09. Von Hallenberg nach Medelon	16,9 km	507 m	529 m	4,0 - 4,5 h			Liesen via Hesborn via
10. Von Medelon nach Küstelberg	13,6 km	516 m	229 m	3,5 - 4,0 h			
11. Von Küstelberg nach Düdinghausen	15,8 km	382 m	561 m	4,0 - 4,5 h			
12. Von Düdinghausen nach Korbach (inklusive Zugangsweg vom Eisenberg nach Korbach)	18,8 km	395 m	417 m	4,5 - 5,0 h			Goldhausen

# Der Sauerland-Höhenflug

## von Altena nach Korbach in 11 Etappen



Etappe	Länge	Aufstieg	Abstieg	Gehzeit	Einkehr- und Übernachtung		Einkehrmöglichkeit außerhalb der Start- und Zielpunkte
					Startpunkt	Zielpunkt	
01. Von Altena nach Neuenrade, Wilhelmshöhe	16,6 km	531 m	412 m	4,5 - 5 h	 	 	 Hegenscheid  Elfenfohren  Ihmert  Kohlberg
02. Von Neuenrade, Wilhelmshöhe nach Altenaffeln	11,2 km	330 m	299 m	3 - 3,5 h	 	 	 Affeln
03. Von Altenaffeln nach Wildewiese	19,3 km	596 m	368 m	5,0 - 6,0 h	 	 	 Hagen
04. Von Wildewiese nach Wenholthausen	18,5 km	340 m	667 m	4,5 - 5,5 h	 	 	
05. Von Wenholthausen nach Bad Fredeburg	22,3 km	719 m	551 m	5,5 - 6,5 h	 	 	 Reiste  Altes Forsthaus
06. Von Bad Fredeburg nach Altastenberg	19,0 km	707 m	398 m	4,5 - 5,5 h	 	 	 Holthausen via 
07. Von Altastenberg nach Hallenberg	24,1 km	583 m	947 m	6,0 - 7,0 h	 	 	 Kahler Asten  Mollseifen
08. Von Hallenberg nach Medelon	16,9 km	507 m	529 m	4,0 - 4,5 h	 	 	 Liesen via <b>x15</b>  Hesborn via <b>Hs5</b>
09. Von Medelon nach Küstelberg	13,6 km	516 m	229 m	3,5 - 4,0 h	 	 	
10. Von Küstelberg nach Düdinghausen	15,8 km	382 m	561 m	4,0 - 4,5 h	 	 	
11. Von Düdinghausen nach Korbach (inklusive Zugangsweg vom Eisenberg nach Korbach)	18,8 km	395 m	417 m	4,5 - 5,0 h	 	 	 Goldhausen