



Sommersonne lädt ein zur spritzigen Quellentour - Wandern in der Ferienwelt Winterberg mit angenehmen Erfrischungen

Sommersonne lädt ein zur spritzigen Quellentour - Wandern in der Ferienwelt Winterberg mit angenehmen Erfrischungen
Endlich ist der Sommer da. Doch drückende Hitze und schwüle Luft machen im Sommer den Menschen in den Ballungsbieten oft zu schaffen. Bei jeder Bewegung perlt der Schweiß, die Fitness-Studios sind leer, die Badeseen überfüllt. Erstaunlich aber wahr: Wanderern winken in der Ferienwelt Winterberg angenehme Erfrischungen. Im anerkannt gesunden Heilklima weht immer eine frische Brise. Eine eigens entworfene Quellentour führt durch kühle Täler, hin zu klaren Bächen, die herrliche Erfrischung versprechen. Darunter Ruhr- und Lennequelle. Vier kristallklare Bäche laden an heißen Tagen dazu ein, entspannt dem Gemurmel des fließenden Wassers zu lauschen. Die 15 Kilometer lange Quellentour macht Station an jedem von ihnen. Er ist wahlweise durchgehend oder in zwei Etappen zu erwandern. Nach einem knapp einstündigen Marsch erreicht der Wanderer den Kahlen Asten. Er ist Ursprung von NRW's höchstgelegener Quelle. Die Lenne entspringt unweit der bekannten Wetterstation. Das Berghotel Kahler Asten mit seiner Sonnenterrasse und die Rastmöglichkeiten an der Lennequelle laden gleichermaßen zu einer ersten Pause ein. Nicht weit davon entfernt trifft der Wanderer gleich auf die nächste Erfrischung. Die Odebornquelle liegt am Südosthang des Kahlen Astens. Vom Helleplatz aus nimmt der Bach seinen Lauf Richtung Postwiesen-Skigebiet Neuastenberg. Der Wanderer jedoch lässt die im Sommer satt grünen Skihänge hinter sich und wandert Richtung Winterberg, von dort aus durch Elkeringhausen nach Küstelberg. Gleich am Ortsrand in einer engen Schlucht liegt die Orkequelle. Nach der bis dahin rund dreistündigen Tour ist sie eine willkommene Gelegenheit, sich der Wanderschuhe zu entledigen und die Füße im frischen Bergquellwasser zu kühlen. Gut die Hälfte der Tour hat der Wandere an dieser Stelle hinter sich gebracht. Mitten im Grünen genießt er die Ruhe und die mitgebrachte Brotzeit. Nach dieser Stärkung führt der Weg zurück nach Winterberg. An Grönebach vorbei, gegen Ende der Tour, erreicht der Wanderer die wohl bekannteste Quelle. Direkt am Ruhrquellenhang entspringt der Fluss, der dem gut 100 Kilometer entfernten Ballungsraum, dem Ruhrgebiet, seinen Namen gab. Wer die Ruhr in Witten, Mülheim oder Duisburg kennt, kann sich kaum vorstellen, welch winziges Rinnsal in direkt am Skigebiet Ruhrquelle dem Naturschutz stehenden morastigen Waldboden entspringt. Etwa drei Kilometer vom Ausgangspunkt der Wanderung, von Winterberg, entfernt lädt ein Rondell mit einem Gedenkstein zu einer weiteren Pause ein. Winterberger Höhenklima - Höhenluft mit Gütesiegel. Winterberg ist einer der wenigen Mittelgebirgsorte, die das Gütesiegel "Staatlich anerkannter Heilklimatischer Kurort" tragen dürfen. Dort herrscht ein Klima wie sonst nur im Hochgebirge oder an der See. Winterberg bietet besonders hohe Luftreinheit, günstige Strahlungsverhältnisse mit ausreichend Licht und Schatten sowie klimatisch ausgeglichene Bedingungen von Temperatur, Wind und Feuchtigkeit. Wandern im Heilklima ist ein regelrechtes Breitbandtherapeutikum mit Doppelwirkung. Der Körper reagiert sowohl auf Bewegung als auch auf das Klima. Dadurch können positive Effekte in doppelter Hinsicht wirken und das Wohlbefinden entscheidend steigern. Die nachweislich therapeutische Wirkung tritt insbesondere bei gemäßigter Bewegung ein. Möglichkeiten dazu bieten sich viele: Tourentipp: Quellentour in zwei Varianten: Variante 1: Winterberg Pforte über den Rothaarsteig zum Kahlen Asten / Lennequelle, weiter Richtung Helleplatz über den Sauerlandhöhenflug bis zum Bürbisplatz, von dort über den M2 bis zum Schneese (Skigebiet Postwiese) von dort der Winterberger Hochtour (WHT) folgen bis zur Zwistmühle. Dort rechts halten auf den N1 (auch Themenweg Neuastenberg) bis Langewiese und von dort über den Rothaarsteig zurück nach Winterberg. Variante 2: Winterberg Pforte über den Brücken und Schluchtenpfad und weiter den W2 Richtung Ehrenscheider Mühle. Von dort über die Winterberger Hochtour (WHT) bis zur Wüstung Wernsdorf und weiter über den A2 Richtung Marienkapelle Am Landschaftskino Elkeringhausen empfiehlt sich ein Picknickstopp. Weiter nach Elkeringhausen dann der WHT folgen bis zum Kreuzungspunkt mit dem Rothaarsteig nun weiter auf dem RHS bis zur Ruhrquelle und diesem dann folgen zurück nach Winterberg. Presstext, Abdruck honorarfrei

Pressekontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Firmenkontakt

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.