



# Der Uplandsteig



## Einleitung

Wir haben den Uplandsteig in drei komplette Wandertage eingeteilt, die gut zu schaffen sind. Da es wenige Übernachtungsmöglichkeiten direkt am Weg gibt, empfiehlt es sich, in der Tourist-Information nachzufragen, welche Unterkünfte einen Bring- und Holdienst morgens und abends anbieten.

Vor Usseln teilt sich der Uplandsteig in die über das Naturschutzgebiet „Kahle Plön“ führende Berg- und die Talvariante über Usseln. Landschaftlich wesentlich attraktiver ist die Bergvariante. An der Diemelquelle führen beide Wege wieder zusammen. Von hier sind es dann auch nur noch 1,5 km bis Usseln, wo Übernachtungsmöglichkeiten zur Genüge zur Verfügung stehen.

Die Markierung ist hervorragend an Extra-Holzpfählen (ca. 1,20 m hoch) angebracht. Wenn das nicht möglich war, sind besonders in Siedlungen Klebeschilder mit dem weißen „U“ auf schwarzem Grund an bestehende Metall oder Holzpfosten angebracht worden. An jeder Kreuzung oder Weggabelung sind die Pfosten eindeutig in Wegerichtung postiert, unterwegs gibt es auch auf unverzweigter Strecke sogenannte „Beruhigungszeichen“. Der Weg ist in beide Richtungen begehbar und nach je einem Kilometer wird die Gesamtkilometerzahl angezeigt.

## Rundweg Willingen (ca. 64 km)

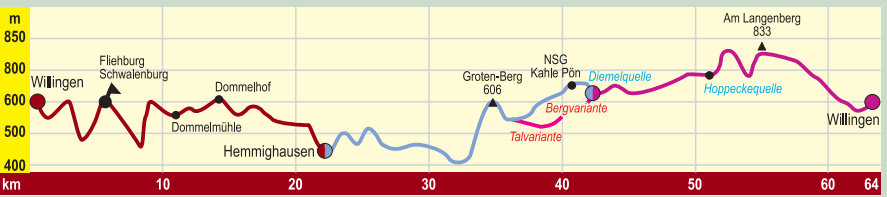
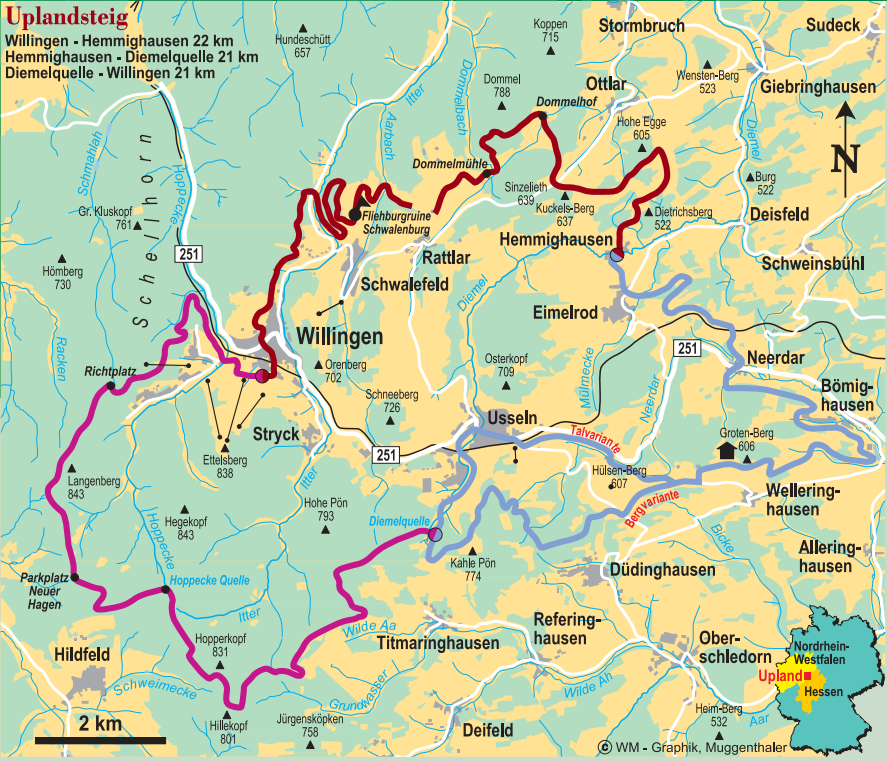
Hessisches Sauerland /  
Upland

Text & Recherche:  
Andreas Vierkötter

Tageswanderungen:  
Willingen –  
Hemmighausen (22 km) –  
Diemelquelle (21 km) –  
Willingen (21 km)

# Uplandsteig

Willingen - Hemmighausen 22 km  
 Hemmighausen - Diemelquelle 21 km  
 Diemelquelle - Willingen 21 km



# SERVICE

## Entfernungen:

Siehe grüne Ziffern (km / von...bis) in der Beschreibung.

## Markierung:

Der Weg ist fast durchgängig mit Holzpfehlern ausgestattet, auf denen die schwarzen Schilder angebracht sind mit dem weißen „U“ und dem Schriftzug „Uplandsteig“. Wo keine Pfehle aufgestellt sind, besonders in Ortschaften, weisen Aufkleber den Weg. Nach jedem Kilometer gibt es einen Holzpfehl mit der Angabe der Gesamtkilometerzahl.

## Karten und Literatur:

Wandererlebnis Uplandsteig,  
1:25.000, Hg. Tourist-Information

Willingen. Mit Höhenlinien und Höhenprofil. Dazu gibt es in Kombination die Broschüre Uplandsteig – Ein Landschaftsraum mit detaillierter Wegbeschreibung, Informationen zur Gastronomie in den durchquerten Ortschaften und Informationen zur Natur, durch die der Uplandsteig führt.

## Einkehr / Übernachtung:

- Willingen: Tourist-Information, Tel. 05632-401180
- Schwalefeld: Tourist-Information, Tel. 05632-6511
- Rattlar: Verkehrsverein, Tel. 05632-5387
- Hemmighausen: Verkehrsverein, Tel. 05632-1375

- Eimelrod: Touristik-Service, Tel. 05632-960866
- Nearder: Verkehrsverein, Tel. 05632-7222
- Bömighausen: Verkehrsverein, Tel. 05632-5397
- Usseln: Tourist-Information, Tel. 05632-5202

## Betreuung des gesamten Wanderweges:

Tourist-Information,  
Waldecker Straße 12,  
34508 Willingen,  
Tel. 05632-401180, Fax: 401150,  
E-Mail: [willingen@willingen.de](mailto:willingen@willingen.de)  
Internet: [www.willingen.de](http://www.willingen.de),

durch den Wald hinab zur Diemelquelle (2,5). In dem Wiesental treffen beide Varianten wieder aufeinander (1,5 km auf der Talvariante nach Usseln).

## km 43

### 3. Wandertag

#### Diemelquelle – Willingen

Von der Diemelquelle (Schutzhütte, Sitzbänke) geht es ein kurzes Stück bergan über einen Pfad, dann über einen breiten Wirtschaftsweg eben in Richtung Südwesten, parallel mit einem Rothaarsteig Zubringerweg zu einer Schutzhütte mit Aussicht über Titmaringhausen hinweg (1,5). Nach einem ansteigenden Waldstück folgt eine weitere tolle Aussicht vom Waldrand über Wiesen tief in die Landschaft hinein. Bevor der Uplandsteig dann für den Rest des Weges für den allergrößten Teil wieder im Wald verschwindet, läuft der Weg noch über eine Waldwiese. Knapp unterhalb des Hillekopfes trifft der Uplandsteig dann auf den Rothaarsteig (4,5). Leicht auf und ab geht es im folgenden bis zur Hoppecke

Quelle (3). Unter einem riesigen Markierungsstein tritt aus einer kleinen, dunklen, grasumwachsenen Höhle das Wasser aus. Rund um die Quelle hat sich ein kleines Moor gebildet, an dem an weiteren Stellen noch Wasser austritt. Die Hoppecke Quelle ist auch der östlichste Punkt des Naturschutzgebietes Neuer Hagen, einer Bergheide mit vereinzelt Kiefernbebewuchs. Der Weg führt erst noch auf der Grenze zwischen Wald und Heidefläche auf grasigen Wegen zum Aussichtspunkt Clemenswerk und danach direkt durch die Heide. Kurz vor dem Parkplatz Neuer Hagen (2) führt der Steig wieder in den Wald. Dann geht es an einer Waldwiese vorbei und immer weiter auf ähnlichem Höhenniveau. Der höchste Berg Nordrhein-Westfalens, der Langenberg, wird passiert und dann folgt die Schöne Aussicht (1) mit Blick auf Bruchhausen und einen Teil der Bruchhauser Steine. Danach geht es zum Richtplatz (3) bergab, wo sich der Rothaarsteig Richtung Bruchhauser Steine trennt, wäh-

rend der Uplandsteig am Hang des Hoppernkopf leicht absteigt. Unter dem Skilift (Blick auf Willingen und Ettelsberg) geht es hindurch und dann sehr steil in das Hoppecke Tal hinab. Oberhalb der Bundesstraße 251 und den Eisenbahnschienen bis zur Talstation des Ritzenhagen Skiliftes (4), wo im Sommer die Sommerrodelbahn geöffnet hat. Am Skihang entlang geht man bergab und quert die Hoppecke. Wer zur Bahn, zum Bus oder Taxi will, geht die erste Brücke über die Schienen und dann nach rechts zum Bahnhof. Der Uplandsteig selber endet noch einen Kilometer weiter an seinem Startpunkt.

## km 64

# Beschreibung der Etappen

## 1. Wandertag Willingen – Hemmighausen

Startpunkt des Weges ist eine hölzerne Tafel mit der Aufschrift „Uplandsteig“ auf dem Parkplatz am Haus des Gastes, gegenüber vom Lagunen-Erlebnisbad, beides oberhalb von Innenstadt und dem Hotelkomplex „Sauerland-Stern“. Auf Sichtweite entfernt liegt die Talstation des Ski- und Wanderliftes am Hang des Ettelsberges. Von hier führt der Weg – dessen Markierung in der Stadt meistens aufgeklebt ist, während die typischen Holzpfähle hier nur vereinzelt stehen – erst über die Eisenbahnschienen und dann auf Bürgersteigen zum kleinen Kurpark bergab, bevor es über die Hauptstraße und die Stichstraße „Zum Treis“ wieder bergauf zum Hotel Panorama geht (1). Hinter dem Hotel beginnt nach einem Wanderkilometer durch die Stadt Willingen eine offene Wiesenlandschaft mit Blick über Willingen hinweg unter anderem zum Hochheideturm auf dem Ettelsberg und zur Matten- oder Sommersprungschanze am Orenberg. Nach einem weiteren Kilometer taucht der Weg in Wald ein (1). Relativ eben geht es durch abwechselnd Buchen- und Fichtenwald zum Cafe Fernblick, oberhalb von Schwalefeld mit tatsächlich schönem Fernblick.

Erst noch auf einer Höhe weiter, bevor dann der steile Abstieg ins Tal der Itter folgt (1). Über die Landstraße und durch das klassische Flußtal (steile Hänge, flacher Talboden, mäandrierender Flußlauf) geht es hinter dem Sonnenhof vorbei auf Schwalefeld zu. Kurz vor den ersten Häusern macht der Uplandsteig eine 180° Kehrtwende und führt wieder in das Ittertal hinein, diesmal jedoch den Hang hinaufsteigend, später auf halber Höhe eben. Dann geht es kurz auf einem neu angelegten Pfad sehr steil den Hang bis zum Kamm hinauf (2). Man tritt aus dem Wald heraus und hat einen weiten Blick in das Aarbachtal und auf Schwalefeld (Schutzhütte). Auf dem Kamm gelangt

man zu den Ruinen der Schwalenburg, einer mittelalterlichen Fliehbürg, deren drei Schutzmauern noch zu erkennen sind (0,5). Auf der anderen Seite nach dem Aussichtsturm auf der äußersten Mauer am Waldrand entlang hinab bis zu einer Holzbank mit schöner Aussicht. Von hier geht es zwischen Feldern und auch einige hundert Meter ohne direkt ersichtlichen Weg über Felder am Hang entlang und hinab. Im Tal wird der Aarbach überschritten (2,5), danach geht es anfangs sehr steil durch Wald wieder hinauf. Der Uplandsteig führt am Höhepunkt wieder aus dem Wald heraus. Hier ist es ein wenig unübersichtlich. Der Weg geht jedoch geradewegs leicht bergauf und nicht zu den Sitzbänken links hinab. Nach wenigen Metern sieht man auch Rattlar vor sich liegen, auf das man geradewegs zusteuert. Vor Rattlar knickt der Weg jedoch nach einer Holzbank links ab (1,5) und führt am Fußballplatz und einem Bauernhof vorbei. Danach geht es auf einen Berg Rücken hinauf, hinüber und wieder hinunter in das Wiedbachtal zur bewohnten Dommelmühle (2). Weiter am Hang des Dommel durch lichten Buchenwald, bis man kurz vor dem Dommelhof (2,5) durch eine Wiesenlandschaft wandert. Als kurzer Abstecher vom Weg (ca. 1 km) empfiehlt sich ein steiler Aufstieg zum Aussichtsturm Dommel, der mit weitem Panorama belohnt. Nochmal kurz durch den Wald und nach Querung der Kreisstraße über einen Berg Rücken zum Niegelscheid (3,5) mit Aussicht bis zum Diemelsee. Von hier geht es an Feldern vorbei, teilweise über grasige Wege, stetig bergab in das kleine Dorf Hemmighausen (2,5).

### km 22

## 2. Wandertag Hemmighausen – Diemelquelle

Durch das Dorf Hemmighausen halb hindurch und dann links zwischen zwei Bauernhöfen steil bergauf, dann zwischen Feldern auf der Höhe nach Eimelrod (1). Am nördlichen Dorfende nur ca. 300 Meter durch das Dorf, dann hinab zur Mülmecke, über sie hinüber und durch ein trichterförmiges Tal hinauf bis zu einer Schutzhütte. Der Weg

geht weiter erst oberhalb von Eisenbahnschienen, dann darunter hindurch und steigt steil nach Neerdar hinab (4,5). Einmal quer durch das kleine Dorf und über den gleichnamigen Fluß hinweg. Nach leichtem Anstieg geht es südlich der Neerdar am Hang auf einer Höhe durch Wald nach Bömighausen (2). Vor Erreichen der Ortschaft wendet sich der Weg nach Westen und führt an einer Ferienwohngensiedlung erst oberhalb entlang, dann hinab. Leicht oberhalb von Bömighausen führt der Weg an einer Kneippanlage vorbei und zum östlichsten Punkt des Uplandsteiges, dem Weiher von Bömighausen (2,5). An dem Badesee liegt eine Grillhütte und ein kleiner Campingplatz. Von dort folgt der Weg einem sehr schönen Bachtal aufwärts durch eine weite Felderlandschaft. Allgemein ist die Landschaft im Südosten des Uplandsteiges etwas gemäßigter und flacher. Einen weiten Blick über diese Landschaft hat man vom Groten Berg aus (3). Unterhalb des Gipfels und an der Grenze zum Naturschutzgebiet bietet der Weg, nach kurzem und steilem Aufstieg, einige Bänke und eine Schutzhütte. Danach geht es hinunter zur Kreisstraße von Welleringhausen und ca. 200 Meter auf ihr, bis ein Wirtschaftsweg nach links abzweigt. Ein kurzes Stück auf ihm weiter und man kommt zur Gabelung des Uplandsteiges (1,5). Rechts führt die Talvariante auf vier Kilometern nach Usseln und von dort zur Diemelquelle, wo sie sich mit der Bergvariante wieder vereinigt. Diese ist landschaftlich wesentlich attraktiver. Über eine kleine Höhe führt sie von hier ein kurzes Stück auf der Landstraße nach Usseln und dann am Hang des Ostern-Berges wieder in den Wald hinein und auf die Hochfläche der Kahlen Pön. Direkt nach einer Grillhütte mit weiter Aussicht beginnt das Naturschutzgebiet Kahle Pön (4,5). Hier führt der Pfad direkt durch eine Hochheide mit vereinzelt Kiefern. Blick über Usseln zum Osterkopf. Dann oberhalb des Skiliftes an weiteren Heideflächen vorbei und wieder in den Wald hinein. Später am Waldrand entlang und ein kleines Stück steil