

Kneippwanderweg mit 6 natürlichen Wassertretstellen

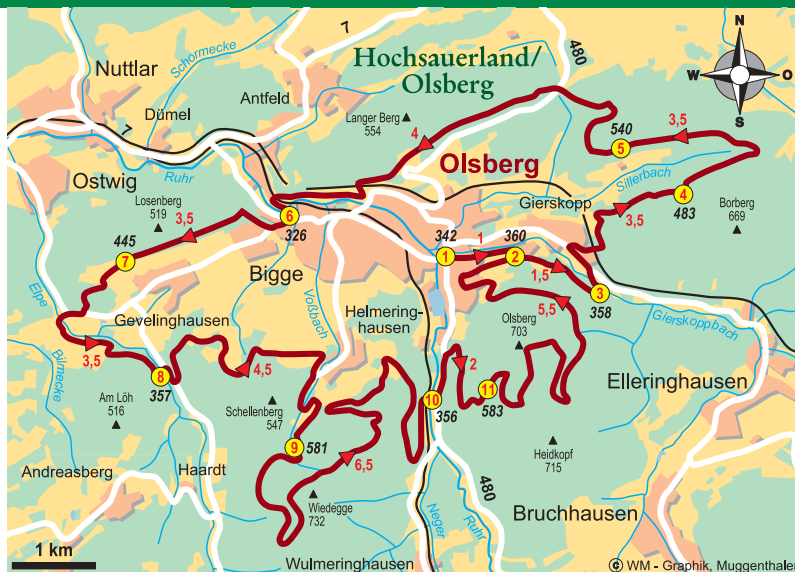


Hochsauerland / Olsberg

Mehrtageswanderung ca. 39 km

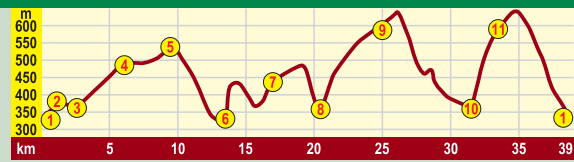
Olsberger Kneippwanderweg

Vielleicht war es die Ruhr, die einst Pfarrer Sebastian Kneipp inspirierte – in jedem Fall ist Olsberg bis zum heutigen Tage ein Kurstädtchen, das durch den Lauf der Ruhr geprägt wird. Auf einer Gesamtstrecke von ca. 39 km befinden sich sechs wunderschön gelegene, natürliche Tretstellen, die die Wanderer nutzen können. Der Weg führt Sie durch die Wälder, Wiesen und Felder rund um Olsberg und bietet Ihnen immer wieder großartige Aussichten, Sehenswürdigkeiten, Wassertretstellen und Einkehrmöglichkeiten. Der Kneippweg führt teilweise direkt am Rothaarsteig vorbei. Auf dem Zuweg zum Rothaarsteig liegt sogar eine kurze Strecke der Tour. Die Bewegung an der frischen Luft u. Wassertreten sind von Kneipp für die allgemeine Abhärtung empfohlen. Die 6 natürlichen Tretstellen in den Bachläufen sind „das Erlebnis“ auf dem Olsberger Kneippweg. An jeder Tretstelle ermöglichen Bänke die Meditation am fließenden Bach. Kurze Anleitung zum Wassertreten: Man sollte nur Wassertreten, wenn die Beine zuvor erwärmt wurden. Ein Bein sollte dabei immer vollkommen aus dem Wasser herausgezogen werden (Storchengang). Nach ca. 30 Sekunden spürt man dann ein starkes Kältegefühl in den Füßen und Unterschenkeln. Dann sollte man kurz das kalte Wasser verlassen, um die Füße wieder zu erwärmen. Diesen Vorgang wiederholt man mehrmals. Nach dem Wassertreten das Wasser lediglich abstreifen und zur Erwärmung ein wenig bewegen.



Entfernung / Höhenlage

Siehe Karte: Kilometer neben dem Richtungspfeil / Höhe (m) neben der Station



Markierung

einheitlich: mit Wellenlinie unterstriches blaues K im blauen Viereck, Ausnahme zwischen Station 5 und 6: A-Weg

Einkehr / Übernachtung

(Nummerierung: siehe Wegbeschreibung u. Tourkarte)

- für den gesamten Weg: Olsberg-Touristik, Tel. 02962/9737-0

Info:

**Olsberg-Touristik, Ruhrstr. 32, 59939 Olsberg,
Tel. 02962/97370, Fax 973737,
E-Mail: touristik@ts-olsberg.de,
Internet: www.olsberg-touristik.de**

Lage / Ausgangspunkt (Anfahrt mit Bahn und Bus schützt die Umwelt – Danke!) • Ausgangspunkt ist Olsberg Ortsmitte, überdachtes Tretbecken im Kurpark Dr. Grüne. An- und Abreise Pkw: A44 Abfahrt Wünnenberg über Brilon (B480) nach Olsberg, bzw. A46 Ausfahrt Bestwig, weiter B 7, B 480; An- und Abreise ÖPNV: DB Bhf. Olsberg Bahnlinie Hagen-Kassel/Dortmund, 1 Stunde – Takt (RE Ruhrthal-Express), RB Bestwig – Winterberg "Der Winterberger". **Karten / Literatur** • *Wanderkarte „Olsberg“ mit Kneipp-Wanderweg und Stadtplan*, 1:25.000, PUBLICPRESS Publikationsgesellschaft mbH, 59590 Geseke, ISBN 3-89920-134-5, € 3,95 • Faltpapier: Kneipp-Wanderweg – Wandern-Wasser-Wohlfühlen-, erhältlich bei: Olsberg Touristik **Tourplanung** • Übliche Wanderkleidung, empfehlenswert ist ein Kneipp-Handtuch (erhältlich in der Olsberg Touristik). Beste Wanderzeit für den Wanderweg ist ganzjährig, für die Tretstellen April-Oktober. Wer die Strecke für eine Tageswanderung abkürzen möchte, kann Teile mit dem Bus zurücklegen. Die SauerlandCard ermöglicht Ihnen von einer Vielzahl Bushaltestellen von und zum Kneippweg (Verkehr stündlich) den kostenlosen Rückweg mit dem Linienbus (Auskunft rund um die Uhr: RLG Schlaue Nummer, Tel. 0180/3504030), einige Beherbergungsbetriebe bieten Transfer zum bzw. vom Kneippweg.

Wegbeschreibung /

Sehens-, Wissenswertes (Nummerierung einzelner Stationen: siehe auch Karte und Einkehr)

Direkt am überdachten Tretbecken im Alten Kurpark Dr. Grüne (1) beginnt der Zuweg. Dr. Grüne war der Schüler von Pfarrer Sebastian Kneipp und Begründer des Kneippwesens in Olsberg. Zunächst entlang des Kurparks in Richtung OT Gierskopp und an der Häusersiedlung steil bergan bis zum Ende des Zuweges (2), dort mit dem ersten „Kneipp-Weg-Schild“ nach links Richtung Tretstelle Gierskopp. Oberhalb der Wohnsiedlung gelangen wir zur ersten Tretstelle „Scharfsbrück (Gierskopp)“ (3). Die Gierskopp entspringt als Medebach am Sternrodt Bruch-

hausen u. mündet als Gierskopp in Olsberg in die Ruhr. An der Tretstelle queren wir die Landstraße 743. Erste Bushaltestelle: Linie R31 (Olsberg-Bruchhausen-Olsberg). Weiter geht es durch die Wohnsiedlung, Richtung Helmahütte über die Bahnschienen (Achtung: Bahnverkehr alle 20 Min. vor und nach jeder vollen Stunde!) Nun folgen wir dem Zubringer zum Rothaarsteig. Links genießen wir einen besonders schönen Ausblick auf Olsberg. Unser Weg führt nun über den Strichweg zur nächsten Tretstelle „Am Papendiek“ (4). Dort finden wir Ruhe und Meditation im Mischwald am sprudelnden Papendiek-Bach. Oberhalb der „Roten Brücke“ gelangen wir dann zum Ausflugsgasthof „Zum Schinkenwirt“ (5). Das künstliche Tretbecken am

Haus steht allen Gästen zur Verfügung. Bei zünftiger Einkehr haben wir einen schönen Panoramablick oder können auch den Philipp-Stollen besichtigen. Weiter geht es über den Forstenberg und um den Eisenberg bis zur B 480, die wir nun queren. Zweite Bushaltestelle: Linie S30 (Olsberg-Brilon-Olsberg). Direkt nach der Straßenquerung erreichen wir einen Wanderparkplatz mit Rastmöglichkeit. Mit dem A-Weg wandern wir parallel zur Bundesstraße bis zum Fernsehumschwerer (550 m) mit schönem Blick auf die OT Olsberg und Bigge und weiter abwärts zur Straße „Unterm Hagen“ im OT Bigge. Dritte Bushaltestelle: Linie S30 (Olsberg-Brilon-Olsberg). Die Verlängerung der Straße „Unterm Hagen“ führt uns an einer Baumschule vorbei bis zu einem Bahnübergang und links zum Schloß Schellenstein (6). Vierte Bushaltestelle: Linie 350 (Olsberg-Gevelinghausen-Olsberg). Das Schloß war vermutlich ab 1180 kurkölnisches Lehen und ist heute als Ferienwohnungsanlage in Privatbesitz. Der Weg führt uns weiter oberhalb des Olsbergs durch den Kreisverkehr zur Gevelinghauser Mühle (7), einem restaurierten Mühlenhaus mit Kleinmuseum (Besichtigung auf Anfrage). Fünfte Bushaltestelle: Linie 350 (Olsberg-Gevelinghausen-Olsberg). An der Gevelinghauser Mühle geht es nun vorbei entlang der Hauptstraße. Diese wird gequert, bis der „Elper Fluß“ erreicht ist. Nun entlang des Baches und über eine alte Steinbrücke zur wunderschönen

Rastmöglichkeit und Tretstelle mit bequemen Bänken, der Tretstelle „An der Elpe“ (8). Nach der Kühlung wird die Straße erneut gequert und der Schellenberg in Richtung Helmeringhausen umwandert. Hier erreichen wir die Tretstelle „Vossbach“ (9). Der Vossbach ändert sich in Biege und mündet glasklar in Bigge in die Ruhr. Sechste Bushaltestelle: Linie 453 (Stadtverkehr Olsberg-Helmeringhausen-Gevelinghausen). Nun führt uns der Kneippweg über wunderschöne Waldwege um Ohlenberg und Schmalenberg herum nach Olsberg zur Tretstelle „Steinhelle an der Ruhr“ (10). Die noch junge Ruhr (15 km von der Quelle entfernt) lädt zum Erfrischen ein. Durch das Eichenwäldchen geht es weiter in Richtung Olsberg. Siebte Bushaltestelle: Linien 356 und 460 (Stadtverkehr und Olsberg-Winterberg-Olsberg). Ist die Landstraße gequert, geht es nun bergan, an der Helmahütte vorbei in Richtung auf den Olsberg. Unterwegs treffen wir auf die Tretstelle „Luisenquelle“ (11). Reinstes Quellwasser erfrischt die ermüdeten Wanderer. Nun folgt der Endspurt über den Olsberg zurück in den Ortskern und zum Ausgangspunkt, dem „Alten Kurpark Dr. Grüne“ (1). Achte Bushaltestelle: (alle Linien Olsberg- Ortsteile).