



Erlebniswandern

Unterwegs auf dem Sintfeld-Höhenweg

Der Sintfeld-Höhenweg ist einer der abwechslungsreichsten Fernrundwanderwege Deutschlands.

Stille Mittelgebirgswälder, geheimnisvolle Hochmoore und Heidelandschaften, die Felsenmeere der Egge und die sanften Geländewellen des Sintfeldes, einer Hochebene, prägen gleichermaßen diesen Weg, der immer wieder zu einzigartigen Zeugnissen einer fernen Vergangenheit führt.

Im Herzen der Paderborner Hochebene erstreckt sich eine in Jahrtausenden geprägte Kulturlandschaft von einzigartigem natürlichen Reichtum: das Sintfeld. Die wasserreiche Region am Schnittpunkt von drei westfälischen Großlandschaften – der Westfälischen Bucht, dem Weserbergland und dem Sauerland – bot seit jeher einen idealen Lebensraum für Mensch und Tier. Deshalb findet der Wanderer am Wege nicht nur Jahrtausende alte Spuren menschlichen Siedelns und Schaffens, mit etwas Glück kann er auch den selten gewordenen Schwarzstorch oder den Eisvogel hier erspähen. Selbst der Waschbär als amerikanischer Gast in der Region hat hier einen intakten Lebensraum gefunden.

Diese Naturidylle voller historischer Spuren durchzieht der Sintfeld-Höhenweg auf 144 Kilometern und berührt dabei bedeutende Wander- und Themenwege, wie den Europäischen Fernwanderweg E1, den Westfalenwanderweg, den Nethe-Almeweg, den Uplandweg oder den Annette-von-Droste-Hülshoff-Wanderweg und verläuft über 40 Kilometer auf dem vom Deutschen Wanderverband prämierten Eggweg.

Auf historische Fährte • Mit der Einrichtung des Sintfeld-Höhenweges im Jahr 2006 wurde auch gleichzeitig das gesamte Wanderwegenetz überarbeitet, neu markiert und mit modernen Weg-



weisern und Orientierungstafeln ausgestattet. Damit wurde das Sintfeld zu einem Wanderknotenpunkt, einem Gebiet, in dem sich individuelle Wanderwünsche variantenreich verwirklichen lassen. Der Zauber einer wildromantische Streckenführung wird vertieft durch die uralten Spuren menschlicher Zivilisation in der Region. Schon vor 6.000 Jahren besiedelten germanische Stämme das Sintfeld und die Gebirgszüge der Egge und des Alme-Afte-Berglandes. Noch heute zeugen Hügel- und Steinkistengräber von den frühen Kulturen. Unzählige Ruinen, Kirchen und Klosteranlagen erzählen Geschichten vergangener Tage und lassen eine Wanderung auf dem Sintfeld zur Zeitreise werden. Vielleicht erinnert man sich hier an Karl den Großen, der seine Panzerreiter auf dem Sintfeld gegen die Sachsen anführte und 799 in Paderborn seine militärischen Triumphe demonstrierte. Vielleicht möchte man aber auch über den Lauf der Erdgeschichte nachsinnen, denn das Sintfeld ist auch geologisch interessant. Zahlreiche Wasserläufe begleiten den Wanderer auf seinem Weg, die mitunter unverhofft im Erdreich verschwinden, um anderswo ans Tageslicht zu sprudeln. Für den geologisch interessierten Beobachter ist dies nicht das einzige spannende Phänomen am Sintfeld. Auch die traumhaften Ausblicke über die Karsthochflächen zeugen von einer bewegten Erdgeschichte – eine wundervolle Symbiose aus Natur und Kultur. Lange Streifzüge durch die Wälder von Eggegebirge und Alme-Afte-Bergland, die Einsamkeit des Hochmoors, die lichte Weite der Heidelandschaften und immer wieder das freundliche Grün der Auentäler von Alme, Altenau, Aa und Afte bilden die landschaftlichen Glanzlichter des Weges, der sich dem staunenden Betrachter zu jeder Jahreszeit in einem neuen Gewand präsentiert.

Highlights satt • Der Sintfeld-Höhenweg führt aber auch direkt zu zahlreichen touristischen Anziehungspunkten der Region. Eine sympathische Mischung aus ländlichem Charme und urbaner Infrastruktur macht die Städte Lichtenau, Bad Wünneburg und Büren nicht nur zu attraktiven Etappenzielen des Rundwanderweges, sondern auch zum idealen Ausgangspunkt für Wanderurlauber. All jene, die gerne auf historischen Spuren wandeln, werden der Wewelsburg einen ausgiebigen Besuch abstatten oder dem Klostermuseum Dalheim, vielleicht auch der Burgruine Ringelstein, der mittelalterlichen Stadtwüstung Blankenrode oder dem Pestfriedhof Leiberg. Zweifellos reizvoll ist auch ein Besuch der Bleikuhlen im Naturschutzgebiet Blankenrode oder ein Abstecher ins schöne Dorf Herbram Wald. Der Sintfeld-Höhenweg präsentiert sich in großer Vielfalt! (eh)



INFO

Touristinformation Kloster Dalheim
Am Kloster 9, 33165 Lichtenau
Tel. 05292/9 31 92 -25, Fax -26
tourist-dalheim@lwl.org
www.sintfeld-hoehenweg.de