

2e dag - 1e etappe Ramsbeck Ostentrop (route 110-2)

0	Hagen	Vertrek Pension Nehlingshof naar beneden VRW LA dorp uit.
	Allendorf	In het dorp LA ...30 km zone in. RA en bij witte torentje RA + LA "Im Mühlenfeld" = klein weggetje EW RA bij groot boerenkasteelhof en dan bij VRW LA
6	Amecke	RA ri. Hachen / Sorpesee. Hele Sorpesee volgen (paar km)
	Langscheid	RD ri. Hachen....mooie afdaling
18	Tiefenhagen	EW / VRW RA ri. Arnsberg / Sundern [229]
	Hachen	DGW volgen langs de kerk
20	Reigern	1 ^e weg na Hachen RA ri. Wenningloh 2 km klim >>>
	Wenningloh	RD ri. Arnsberg, mooie afdaling
26	Arnsberg	VRW RA ri. Centrum Vóór spoorlijn RA ri. Sundern (Wenningloher Strasse) VL RA en meteen LA ri. Hellenfeld 10. = 7 km klim >>> Top bij bord 50, dan 3 km afdaling
40	Hellenfeld	RA ri Meinkenbracht / Linnepe VRW RD (PAS OP) ri. Meinkenbach
43	Linnepe	(pauze route 75) RD ri. Linneper Hütte / Meinkenbach = Vals plat + >>
	Meinkenbach	RA ri. Eslohe / Stockum en na paar honderd m. LA ri. Eslohe >
52		Na steile afdaling (15%) onderaan RA ri. Serkenrode (PAS OP) Bij camping RA ri. Weuspert VRW volgen ri Weuspert 3 >>>
	Weuspert	DGW volgen langs Faule Butter
60		Afdaling ri. Schönholtshausen
	Schönholtshausen	VRW -STOP- LA ri. Fretter
64	Ostentrop	2 x LA pauze bij <u>Gasthof Melcher</u>

2e dag - 2e etappe Ostentrop – Hagen (route 110-2)

64	Ostentrop	Na de pauze bij Gasthof Melcher terug en 2 x RA LA ri. Finnentrop
	Frettermühle	VRW RA ri. Finnentrop (fietspad links) 1e W LA ri. Finnentrop 1,2 km klim >>
	Weringhausen	weg vervolgen
	Bamenohl	EW, VRW Links Af ri. Grevenbrück; (fietspad) na 1,5 km Rechts Af ri. Attendorn
	Röllecken	Rechts Af ri. Silbecke (2e weg Rechts) >> op Y-splitsing Linksaf (bovenaan vóór Silbecke) smal weggetje door open vlakte. Op Y splitsing Rechts aanhouden klein klimmetje > VRW RA ri. Heggensteile afdaling topsnelheid, PAS OP
77	Heggen	VRW LA ri. Finnentrop In dorp LA ri. Ennest / Hülschotten >
79		Na kerk R. aanhouden + RA ri. Plettenberg 3 km. klim >>> afdalen naar Plettenberg (bijtrappen op de 13 / 14)
90	Plettenberg	1 ^e VL RD, (iets omhoog) 2 ^e VL RD, (Polizei) 3 ^e VL RA ri. Altena LA ri. Lennestad. Weg blijven volgend door bebouwing ri. Bahnhof brug over Lenne, dan viaduct over, RD ri. Lennestad
94		Na viaduct VRW bij VL LA ri. Lennestad stad uit ri. Finnentrop langs de rivier
96	Buiten bbk.	LA ri. Arnsberg / Allendorf 5,5 km. klim >>>
106	Allendorf	VRW RA ri. Rönckhausen / Wilde Wiese
	Hagen	Na 4 ^e huis RA (Auf den Kamp) 1 ^e W. RA (Am Heschede) laatste klim naar pension >>> einde <u>Pension Nehlingshof. ± 110 km.</u>