



SEIT 1852

**Apollinaris**

THE QUEEN OF TABLE WATERS®

**INTERSPORT**  
**KRUMHOLZ**

Neuwied • Mayen • Mülheim-Kärlich  
Bad Neuenahr-Ahrweiler  
www.sporthaus.de



Weitere Infos unter  
[www.ahrsteig.de](http://www.ahrsteig.de)

[facebook.com/ahrsteig.wandern](https://www.facebook.com/ahrsteig.wandern)

Ahrtal-Tourismus Bad Neuenahr-Ahrweiler e.V.  
Hauptstraße 80 • Blankartshof 1 • 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Telefon 0 26 41 9171-0 • Telefax 0 26 41 9171-51  
info@ahraltourismus.de • www.ahrtaal.de



- ① **BLANKENHEIM – FREILINGER SEE (11,1 KM)**
- ② **FREILINGER SEE – AREMBERG (11,7 KM)**
- ③ **AREMBERG – INSUL (18,7 KM)**
- ④ **INSUL – KREUZBERG (17,4 KM)**



- ⑤ **KREUZBERG – WALPORZHEIM (17,2 KM)**
- ⑥ **WALPORZHEIM – BAD NEUENAUHR (12,2 KM)**
- ⑦ **BAD NEUENAUHR – SINZIG (17,6 KM)**



- ▶ **ETAPPEN**
- ▶ **INFOS**
- ▶ **VERLAUF**

### ETAPPE 1: Blankenheim – Freilinger See (11,1 km)

Schwierigkeit: **mittel**  
Aufstieg: **343 m**



Schon die erste Etappe beeindruckt durch ihren Reichtum an Naturdenkmälern und Kulturschätzen. Die Quelle der Ahr in Blankenheim bildet den Startpunkt der ersten Etappe. Vorbei am Eifelmuseum und am Römerstraßen Infozentrum schlendert

Abstieg: **361 m**  
Dauer: **ca. 3 Std.**

man durch Gassen, am Schwanenweiher entlang, dem Oberlauf der Ahr folgend. Dann geht es durch die Bahnunterführung. Jetzt wird es anspruchsvoller und man wandert steil bergan. Durch dichtes Buchengehölz kommt man zur Hochfläche des Birker Berges. Spektakuläre Aussichten auf die südlich gelegenen Eifelhöhen belohnen den Aufstieg. Vorbei an Feldern, über stille Waldpfade des 484 Meter hohen Bohrsbergs erreicht man das Ufer des Freilinger Sees.

### ETAPPE 2: Freilinger See – Aremberg (11,7 km)

Schwierigkeit: **mittel**  
Aufstieg: **304 m**

Idyllische Wälder, Streuobstwiesen und beeindruckende Ausblicke bis in die Ardennen und die Schneifel lassen das Wandererherz auf dem Weg nach Aremberg höher schlagen. Vom Freilinger See startet man in Richtung Lommersdorf. Über Wiesenpfade geht es hinauf zum 534 Meter hohen Hühnerberg mit herrlichem Panoramablick. Durch großflächigen Forst und der alten Römerstraße folgend, über Wiesenwege und Feldraine erreicht man den südöstlich

Abstieg: **211 m**  
Dauer: **ca. 3 Std.**

des gleichnamigen Berges gelegenen Ort Aremberg. Das malerische Kleinod wartet mit schmucken Gassen auf. Von hier aus eröffnen sich phantastische Fernblicke bis hinüber zur majestätischen Nürburg.



### ETAPPE 3: Aremberg – Insul (18,7 km)

Schwierigkeit: **schwer**  
Aufstieg: **545 m**



Steil bergan geht es zur Schlossruine Arenberg – mit 623 Metern der höchste Punkt des gesamten Ahr-Steigs. Über steile Waldpfade erreicht man Eichenbach. Durch den Eichenbacher

Abstieg: **873 m**  
Dauer: **ca. 5 1/2 Std.**

Forst und nach Überquerung der Ahr folgt ein knackiger Anstieg über versteckte Pfade zu spektakulären Felspassagen und entlang schroffer Sandsteinwände nach Schuld. Ein Abstecher zur Schornkapelle sowie zur Freilichtbühne lohnt. Weiter über Forstwege, hinauf zu dem beeindruckenden Felsmassiv der Spicher Ley mit imposanten Blicken auf das Ahrtal führt die Route über den letzten Etappen-Anstieg durch Wälder und Wiesen hinab nach Insul mit der Hahnensteiner Mühle.

### ETAPPE 4: Insul – Kreuzberg (17,4 km)

Schwierigkeit: **schwer**  
Aufstieg: **657 m**

Durch schattige Auenwälder wandert man nach Sierscheid. Hinauf zur Dümpelhardt streift man karge Heideflächen. Der Bergrücken bietet fantastische Ausblicke. Weitab jeglicher Bebauung geht es durch Wiesen und Wälder weiter ins Liersbachtal, steil bergauf zur Hönninger Hochfläche und durch kleine Waldstücke zur 487 Meter hohen Linder Höhe. Die Panoramaaussicht entschädigt für das Auf und Ab. Etwas unterhalb der Anhöhe befindet sich die

Abstieg: **702 m**  
Dauer: **ca. 5 Std.**

beeindruckende Krippenkapelle. Über moosbewachsene Waldpfade durch lichte Mischwälder geht es hinab ins Ahrtal – hier beginnt das Weinanbaugebiet Ahr. Die Etappe endet am Bahnhof im Ortsteil Kreuzberg.



### ETAPPE 5: Kreuzberg – Walporzheim (17,2 km)

Schwierigkeit: **schwer**  
Aufstieg: **576 m**

„Felsen, Burgen, Wasser und Wein“ - die Etappe führt durch einen der schönsten Bereiche des mittleren Ahrtals und bietet atemberaubende Ausblicke in das weinbautreibende Ahrtal und bis weit über die Ahrhöhen hinaus. Zum überwiegenden Teil wandert man auf naturbelassenen Pfaden, streckenweise hat der Weg Steigcharakter und verlangt daher vom Wanderer Trittsicherheit und gute Kondition.

Mit Blick auf die Burg Kreuzberg führt der Weg zunächst auf schmalen Pfad bergauf. Trittsicherheit ist erforderlich auf dem Abschnitt durch die spektakuläre Felslandschaft rund um das Teufelsloch bei Altenahr. Ein abwechslungsreicher Aufstieg führt zur Krähhardt und zur Teufelslei. Zwischen Wald und Reben führt der Weg vorbei an der Saffenburg Ruine nach Rech. Der Abstecher zur Ruine Saffenburg wird mit einem grandiosen 360° Panoramablick rund um Mayschoß belohnt.



Abstieg: **671 m**  
Dauer: **ca. 7 Std.**

Entlang der Ahr führt der Weg nach Dernau. Steil bergauf über einen Hohlweg, später über einen felsigen Steig wird das Wahrzeichen von Dernau, der Krausberg erreicht. Vom Krausbergturm bietet sich ein herrlicher Rundblick bis weit über die Ahrhöhen hinaus. Durch Mischwald, über einen Serpentinengang bergab, vorbei am Felsvorsprung „Bunte Kuh“ wird das Etappenziel Walporzheim erreicht.

### ETAPPE 6: Walporzheim – Bad Neuenahr (12,2 km)

Schwierigkeit: **mittel**  
Aufstieg: **366 m**



Vor dem eigentlichen Etappenstart lohnt der Besuch der historischen Altstadt der Rotweinmetropole Ahrweiler. Ab dem Wanderparkplatz in Walporzheim geht es durch schattige Auenwälder und über

Abstieg: **391 m**  
Dauer: **ca. 3 1/4 Std.**

kleine Holzbrücken, hinter dem Kloster Calvarienberg vorbei durch Weinberge und Wald zur Lourdeskapelle. Vorbei am Aussichtspunkt Karlsberg wandert man durch den Neuenahrer Wald zum Waldkletterpark. Über den markierten Zuweg geht es dann bergab nach Bad Neuenahr. Großzügige Parkanlagen kommen ins Blickfeld. Die Spielbank Bad Neuenahr lädt zum Glücksspiel ein, während man sich in den Ahr-Thermen eine verdiente Auszeit nach der Wanderung gönnt.

### ETAPPE 7: Bad Neuenahr – Sinzig (17,6 km)

Schwierigkeit: **mittel**  
Aufstieg: **562 m**

Über den markierten Zuweg geht es von Bad Neuenahr vorbei am Waldkletterpark über einen Steilanstieg zum Neuenahrer Berg – mit Aussicht auf das Ahrtal und die Landskrone. Über weich federnde Waldpfade erreicht man das Idienbachtal. Feldwege führen in Richtung Heimersheim. Man passiert das Dorf Ehlingen und gelangt durch die Weinberge hinauf zur Ehlinger Ley. Weiter geht es am Höhenzug des Mühlenbergs vorbei bis zum Feltenturm. Ein

Abstieg: **585 m**  
Dauer: **ca. 5 Std.**



letztes Mal geht es bergab bis zum Etappenziel Schloss Sinzig nahe dem Kirchplatz mit der spätromanischen Basilika St. Peter. Über den markierten Zuweg erreicht man das Naturschutzgebiet der Ahrmündung.