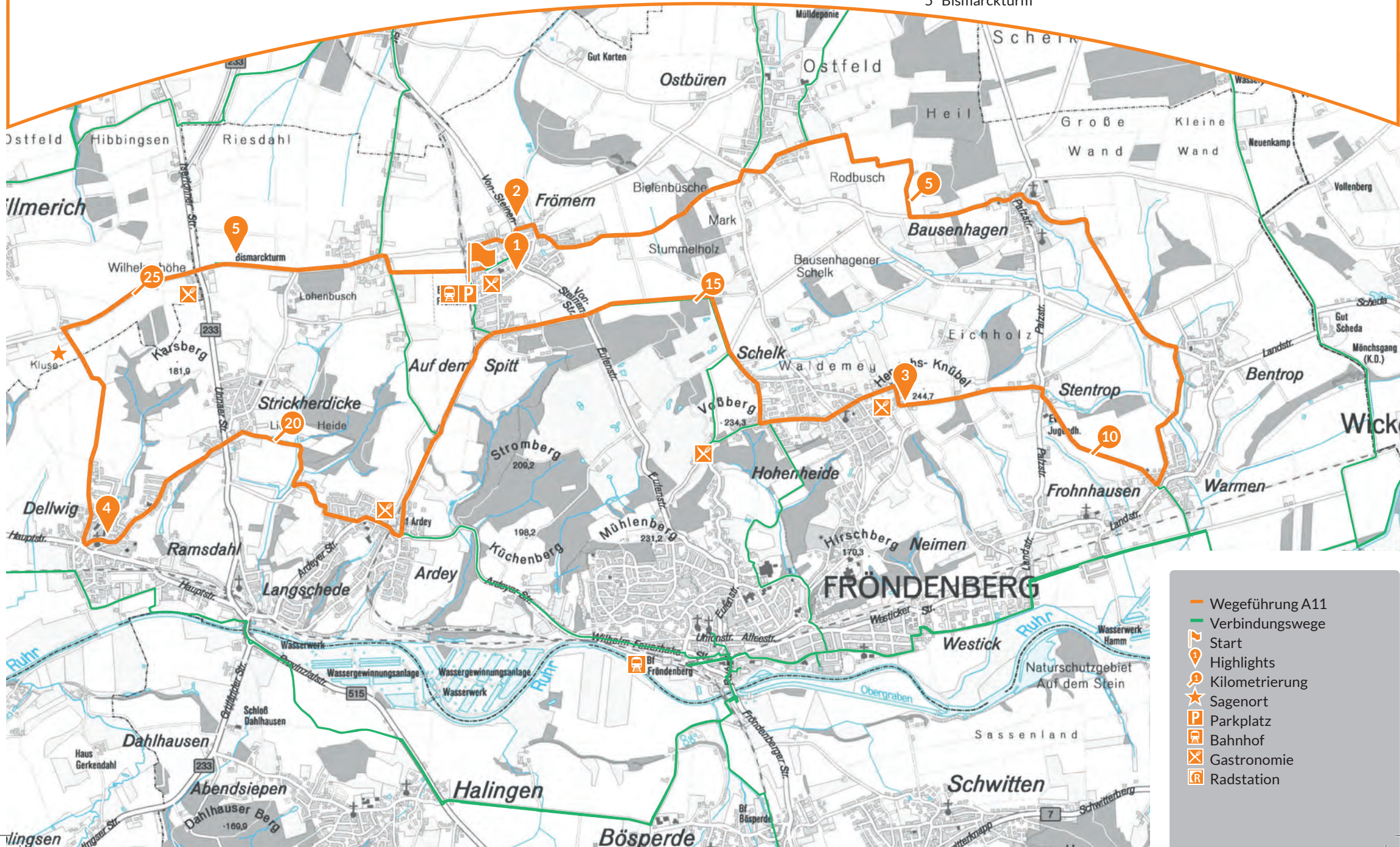


# A11 FRÖNDENBERG

↕ 27,6 km  
🕒 1:45 h  
🚉 Bahnhof Fröndenberg  
⚠️ 280 m | mittelschwer

- 1 Kirche Fröndern
- 2 Hof Sümmern
- 3 Henrichsknübel
- 4 Freibad Dellwig
- 5 Bismarckturm

KREIS **UNNA**





# A11 FRÖNDENBERG

## Sehenswürdigkeiten



### 1 Kirche Frömern

Die Vorläuferin der Johannes-Kirche wurde im 12. Jahrhundert als romanische Hallenkirche errichtet. Über die Jahrhunderte wurde die Kirche mehrfach umgebaut. Die heutige Kirche wurde 1876 errichtet, als dritter Bau in der Gemeindemitte. Nur der Westturm stammt noch vom ersten nachweisbaren Kirchenbau aus romanischer Zeit.



### 2 Hof Sümmermann

„Landleben von seiner schönsten Seite“ verspricht der Hof Sümmermann. Die Natur, die historische Architektur der Hofanlage und die zahlreichen Hofläden sowie die Gastronomie sorgen für eine erholsame Auszeit. Aktuelle Öffnungszeiten der Hofläden und des Cafés erfahren Sie unter [www.hof-suemmermann.de](http://www.hof-suemmermann.de)



### 3 Henrichsknübel

Der Henrichsknübel ist mit 245 m über NN in Stentrop die höchste Erhebung Fröndensbergs. Bei guten Wetterverhältnissen hat man einen weiten Überblick über die Palzdörfer, das Ruhrtal bis hin ins Sauerland. Die Stadtwerke Fröndenberg ernten hier seit 1994 Windkraft-Strom.



### 4 Freibad Dellwig

2011 wollten die Stadtwerke Fröndenberg das Freibad aufgeben. Das mobilisierte Bürgerproteste. 2011 gründete sich ein Förderverein, der seit 2012 das Bad erfolgreich betreibt. Das Bad bietet ein beheiztes Sportbecken und ein Kinderbecken, rundum eine große Liegewiese für über 2.000 Gäste.



### 5 Bismarckturm

1900 wurde der unter Denkmalschutz stehende Bismarckturm auf der Wilhelmshöhe eingeweiht. Bis 1918 diente er als Ort nationaler Feiern. Heute ist der Turm Ziel von Ausflüglern und Wanderern. Die Aussichtsplattform des Turmes bietet einen Blick über den gesamten Kreis Unna und in das angrenzende Sauerland. Von April bis Oktober ist der Turm sonn- und feiertags von 11 bis 15 Uhr geöffnet.

## Empfohlener Startpunkt

Bahnhof Frömern

Brückenstraße 3, 58730 Fröndenberg | Brauerstraße 5, 58730 Fröndenberg

## Beschreibung der Route

Die Rundtour zeigt die Vielseitigkeit Fröndensbergs, von Industrierelikten, über alte Dorfkirchen, Wälder und Felder, weite Blicke ins Ruhrtal sowie vom Haarstrang in die Börde. In Frömern ist die neuromanische Hallenkirche, deren Turmmauerwerk zum Teil noch aus dem 12. Jahrhundert stammt, zu bestaunen. Auf dem Hof Sümmermann laden Hofläden und Gastronomie am Wochenende zum Besuch ein. Weiter geht es durch die attraktiven Naturgebiete hoch über den Haarstrang nach Ostbüren, Bausenhagen, Bentrop und Stentrop zum Henrichsknübel. Die höchste Erhebung in Fröndenberg bietet wieder Ausblicke. Die Tour führt durch Waldgebiete über Ardey und Strickherdicke bis nach Dellwig. Ein Besuch in dem von einer Bürgerinitiative betriebenen Freibad sorgt für Abkühlung. Nun geht es wieder bergauf in Richtung Wilhelmshöhe. Dort steht der Bismarckturm aus dem Jahre 1900, dessen Aussichtsplattform an Sonn- und Feiertagen einen wundervollen Blick über das gesamte Kreisgebiet und angrenzendes Sauerland bietet. Über den Haarstrang führt die Tour zurück nach Frömern.

## Sagenhaftes

### Der Riesen Backofen

» Den Riesen und Hünen muss das Hellweggebiet recht zugesagt haben, denn auch auf der Klüse am Haarstrang zwischen Billmerich und Dellwig lebte ein Riese. Er war keiner von den wohlhabenden Kerlen aus dem Riesengeschlecht, denn er besaß keinen eigenen Backofen, sondern benutzte ihn zusammen mit einem anderen Riesen, der auf der anderen Seite der Ruhr in Altgruland wohnte. Der Backofen stand bei ihm auf der Klüse. Sobald der Riese von Altgruland mit dem Teigneten fertig war, brüllte er über die Ruhr zur Haar – »Sall'k ne brengen?« (Soll ich ihn bringen?) Und wenn sein Freund den Backofen schon angeheizt hatte, schritt der Altgruländer über den Fluss, tat noch ein paar Schritte die Haar hinauf, und beide schoben gemeinsam den Brotteig in den Backofen. Eines Tages geriet dem Riesen vom anderen Ruhrufer ein Stein in seinen Holzschuh. Da ihn der Brocken drückte, zog er den Schuh aus und schüttelte den Stein, ein tüchtiges Stück, auf den Boden. Es war das mehrere hundert Kilo schwere Felsstück, das in Dellwig auf dem Schulufer gezeigt wurde. «

Weitere spannende Sagen unter:

[www.sagenhaftes-ruhrgebiet.de/Kreis\\_Unna](http://www.sagenhaftes-ruhrgebiet.de/Kreis_Unna)

