

Über die Autoren 8

Symbole 9

Vorwort 10

Einleitung 11

Hermannshöhen 12

Etappenübersicht 12

Geografie 13

Geologie 13

Name 14

Flora 15

Fauna 16

Besiedlungsgeschichte 17

Naturparks 18

Reise-Infos von A bis Z 19

An- und Abreise 20

Ausrüstung 20

Landkarten 20

Nützliche Telefonnummern/Notruf 21

Reisezeit 21

Unterkunft 22

Updates 22

Wanderrichtung 23

Wegmarkierungen und Wegbeschaffenheit 23

 **Etappen-Übersicht** 26-27

 **Höhenprofil-Übersicht** 28-29

Hermannshöhen - Wegbeschreibung in 11 Etappen	24
Etappe 1: Rheine - Hörstel	28
Etappe 2: Hörstel - Tecklenburg	38
Etappe 3: Tecklenburg - Bad Iburg	53
Etappe 4: Bad Iburg - Borgholzhausen	61
Etappe 5: Borgholzhausen - Bielefeld	71
Etappe 6: Bielefeld - Oerlinghausen	92
Etappe 7: Oerlinghausen - Externsteine/Horn	100
Etappe 8: Externsteine/Horn - Bad Driburg	115
Etappe 9: Bad Driburg - Willebadessen	127
Etappe 10: Willebadessen - Blankenrode	135
Etappe 11: Blankenrode - Marsberg	145
Index	157