

Inhalt

Legende zu den Karten	8
Wanderführer – wofür?	10
Eine Region – zwei Naturparks	
Teutoburger Wald	12
Wiehengebirge	17
Wandertouren – Kurz und bündig	20
ROUTE 1:	
Grüße aus Skandinavien, Hünen und schwarze Finger – von Venne nach Belm	22
ROUTE 2:	
Dinosauriern auf der Spur, ein wuchtiger Bergfried und Kammwege zwischen zwei pittoresken Heilbädern – von Bad Holzhausen nach Bad Essen	32
ROUTE 3:	
Von grünen Tunneln, Panoramafenstern, frommen Stätten und der großen Geste eines preußischen Kaisers – von Neue Mühle nach Porta Westfalica	42
ROUTE 4:	
Vom Nassen Dreieck entlang an Felsen und Klippen zum „Kleinen Hermann“ im Westen – von Hörstel nach Leeden	54
ROUTE 5:	
Von Bergen und Burgen, Varus und Arminius sowie dem Absturz eines Zeppelins unter Schneelast – von Hagen nach Bad Iburg	66

ROUTE 6: Frömmigkeit und Frieden – auf den Spuren von Jakobspilgern und Kurierreitern – von Osnabrück nach Lengerich	78
ROUTE 7: Bärlauch, Lerchensporn, steingewordene Grenzen und fantastische Ausblicke – von Hilter nach Halle	90
ROUTE 8: Kammwege im Grünen, Querung von Pässstraßen, schützende Burgen und fabelhafte Fernblicke entlang des Hermannsweges – von Halle nach Oerlinghausen	102
ROUTE 9: Schöne Aussichten, zwei Bismarck-Türme und Kur, Kunst und Kultur als Tourenbegleiter – von Herford nach Lemgo	114
ROUTE 10: Doppelspitze, Wackelstein, Silberfunde und der Held auf der Grotenburg – von Altenbeken zum Hermannsdenkmal	124
WINTERWANDERN	138
Wandern zu allen Jahreszeiten!	140
Ausrüstung für eine Tageswanderung	143
Tipps für sichere Orientierung durch Felder und Wälder	144
Wanderkarte richtig lesen oder mein Smartphone kann alles?	146
Wandergenuss – aber was ist Wanderqualität?	149

Absturzrisiko, Gewitter, Wolf oder Greifvogelattacke	151
Wenn es zwickt: Schwachstellen Knie und Füße	154
Günstig und gut ÖPNV fahren	156
Wanderweisheiten – schlau durch Wald und Feld	158
Literatur zur Tour	160
Übersicht der Zusatz-Infos	163