

# Inhalt

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

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

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