

Einführung	
Vorwort	7
(Dr. Albert Hüser)	
Einleitung	8
(Helmut Depping, Johannes Kopel-Varchmin)	
Übersichtskarte	10
Lass deine Augen offen sein – Kurze Blicke in die Geschichte des Wanderns in Lippe	12
(Johannes Kopel-Varchmin)	
Kleiner Führer durch die Vielfalt der Wanderwege in Lippe	20

Wanderungen

Südostlippe mit Blomberger Becken

Südostlippe

1 Den Köterberg entdecken	24
(Elke Schäfer)	
2 Salkenbruch und Westerberg – Der unbekannte Süden des Schwalenberger Waldes	38
(Matthias Füller, Elke Schäfer)	
3 „NaturZeitReise“ – Waldgeschichte erwandern im Schwalenberger Wald	48
(Matthias Füller, Johannes Kopel-Varchmin)	
4 Am Rande des Lügde-Pyrmonter Talkessels	56
(Matthias Füller)	

Blomberger Becken

5 Von Blomberg zum Hurn und zurück	64
(Rolf Grünewald)	

Nordlippisches Bergland mit Lemgo, Bad Salzuflen und Leopoldshöhe

Nordlippisches Bergland

6 Auf dem Zwerg-Anton-Weg von Alverdissen zum Windmühlenstumpf	70
(Matthias Füller)	
7 Wandern und Eisenbahnfahren – Von Dörentrup nach Bösingfeld	78
(Helmut Depping, Johannes Kopel-Varchmin)	

8	Panoramawanderung rund um das Schwelentruper Becken (Matthias Füller, Bernd Mühlenmeier)	84
9	Von Linderhofe zum Steinberg und zurück (Helmut Depping, Johannes Kopel-Varchmin)	94
10	Über die Extertaler Randhöhen (Helmut Depping, Matthias Füller)	100
11	Die Kükenbrucher Mühlendrift (Hans Böhm)	108
12	Auf den Spuren der Wilddiebe an der Grenze zwischen Lippe und Schaumburg (Helmut Depping, Matthias Füller)	114
13	Ein Wanderziel mit außergewöhnlicher Aussicht – Der Familienplatz oberhalb von Heidelberg (Manfred Behrend, Helmut Depping, Roland Linde)	126
14	Durch die Buchenwälder des Rotenberges – Zwischen Wester- und Osterkalle (Matthias Füller)	130
15	Eine Waldinsel mitten in Lippe – Blomenstein und Lühberg (Helmut Depping, Holger Sonnenburg)	140

Lemgo, Bad Salzuflen und Leopoldshöhe

16	Mit offenen Augen durch die Alte Hansestadt Lemgo (Horst Bradtmüller, Jürgen Möller)	148
17	Von Hollenstein über den Vierenberg mit Bismarckturm und Bachler-Stein (Helmut Depping, Holger Sonnenburg)	156
18	Wandern in der Gemeinde „Auf der Höh“ (Klaus Sunkovsky)	164

Teutoburger Wald und Senne

Teutoburger Wald

19	Auf historischen Spuren im Lager Stadtwald (Christina Pohl)	172
20	Hörster Egge, Hermannsweg, Rethlager Quellen – Der Familienwanderweg in Hörste (Wolfgang Thevis)	178

21	Entspanntes Wandern mit schönen Ausblicken und ein Paradies für Kinder – Der Leistruper Wald bei Diestelbruch (Heinz Bornemeier)	186
22	Im Reich des Rotmilans – Zwischen Teutoburger Wald, Paderborner Hochfläche und Senne (Dirk Tornede)	192
23	Trockentäler und Kalkscherbenäcker im westlichen Eggevorland (Matthias Füller, Johannes Kopel-Varchmin)	202
24	In der lippischen Schweiz (Wolfgang Tettenborn)	210
25	Die Wanderoute Römer – Ritter – Riten: Externsteine, Bärenstein, Vogeltaufe, Falkenburg (Adolf Nagel)	216
26	Silberbachtal, Preußische und Lippische Velmerstot (Matthias Füller)	224
27	Rund um den Norderteich und das Beller Holz (Wolfgang Engel, Holger Sonnenburg)	232
<i>Senne</i>		
28	Auf Ochsentour zu den Waldrindern und Wildpferden in der Wistinghauser Senne (Daniel Lühr)	240
29	Schluchten, Moore, Dünen am oberen Furlbach – Eine Sennewanderung am Ortsrand von Augustdorf (Joachim Biere)	252
30	Senne erleben – der Augustdorfer Dünenpfad Eine Sennewanderung am Ortsrand von Augustdorf (Peter Rüther)	258
	Empfehlenswerte Wanderliteratur für Lippe	264
	Literatur und Internetadressen	265
	Bildnachweis	267