

Ingmar Bojes

WAN DERN FÜR DIE SEELE



Wohlfühlwege
Teutoburger Wald
DROSTE

The background of the cover is a photograph of a person with a backpack hiking away from the camera on a grassy path. In the foreground, there are several purple thistle-like flowers in sharp focus. The sky is blue with some clouds.

Ingmar Bojes

Teutoburger Wald

Wandern für die Seele

20 Wohlfulwege

D

Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---|-----------|
| 1 Blumiger Berg
Der Freden in Bad Iburg
11 km 150 Hm 2,5 Std. Rundweg | 7 |
| 2 Durch den Frühling
Leberblümchenweg Amshausen
8,3 km 175 Hm 3 Std. Rundweg | 15 |
| 3 Im Kalkreich
Auf dem Hermannsweg
16,5 km 286 Hm 4,5 Std. Strecke | 25 |
| 4 Bunte Wegbegleiter
Auf dem Hitgenheierweg
12,1 km 189 Hm 4 Std. Rundweg | 35 |



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 Auf zwei Gipfel
KlimaErlebnisRoute
17,3 km 353 Hm 5 Std. Rundweg | 45 |
| 6 Sagenhafte Felsen
Teutoschleife Dörenther Klippen
9,5 km 405 Hm 3,5 Std. Rundweg | 55 |
| 7 Von Burg zu Berg
Highlight-Hopping in Bielefeld
8 km 185 Hm 2,5 Std. Rundweg | 67 |
| 8 Viadukt im Blick
Panoramaweg V 3 in Altenbeken
13,8 km 224 Hm 4 Std. Rundweg | 75 |



GENUSS

- | | |
|--|-----------|
| 9 Fachwerk satt
Streifzug in Detmold
8 km 140 Hm 4 Std. Rundweg | 83 |
| 10 Naturnah genießen
Teutoschleife Holperdorper
13,2 km 273 Hm 4 Std. Rundweg | 93 |



- 11 Süßes und Luise** **101**
Rund um Borgholzhausen
11,1 km | 302 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

ENTSCHLEUNIGUNG

- 12 Idyll und Andacht** **111**
Tecklenburger Bergpfad
10,5 km | 239 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 13 Historische Spur** **121**
Oerlinghausen und der Tönsberg
7 km | 140 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 14 Bunte Bilder** **129**
Kaleidoskopweg Bad Driburg
5,8 km | 138 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 15 Sinne schärfen** **139**
Weg für Genießer bei Werther
16 km | 387 Hm | 5 Std. | Rundweg
- 16 Ritter und Riten** **147**
An den Externsteinen
10,4 km | 288 Hm | 3 Std. | Rundweg

ERFRISCHUNG

- 17 Zu 200 Quellen** **157**
Stadtwanderung an der Pader
11,7 km | 35 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 18 Im Sennesand** **167**
Von Hövelhof zu den Emsquellen
16,7 km | 40 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
- 19 Flussromantik** **177**
Durch das Furlbachtal
6,1 km | 21 Hm | 1,5 Std. | Rundweg
- 20 An den Quellen** **185**
Zum Hase-Ursprung bei Dissen
13,6 km | 177 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



Liebe Wanderfreunde und Auszeitsucher,

Sie sollen sich beim Wandern im Teutoburger Wald rundum wohlfühlen! Daher haben wir 20 Touren für Sie zusammengestellt, die nicht nur alle Facetten dieser Wanderregion erlebbar machen, sondern die ganz besonders zum **entschleunigten Wandern** einladen.

Damit sich auch die Wegfindung zu jeder Zeit entspannt gestaltet, folgen wir bei unseren Erkundungstouren fast ausschließlich **gut markierten Themenrouten**. Etwa beim nördlichsten Tourentipp, der Teutoschleife Tecklenburger Bergpfad, die uns das hübsche Fachwerk- und Bergstädtchen Tecklenburg zeigt. Selbstverständlich darf der Hermannsweg nicht fehlen. Wir durchstreifen dichte Wälder und entdecken Quellen – allein in Paderborn begegnen uns davon 200 an der Zahl! Hoch hinaus geht es ebenfalls, zum Beispiel auf den Velmerstot und die Dörenther Klippen. Auf den Spuren der Römer sind wir unterwegs und besuchen den mystischsten aller Orte im Teutoburger Wald, die Externsteine. Wir erkunden Eisenbahngeschichte in Altenbeken, sehen Taschentuchbäume in Bad Driburg und lassen uns in Willebadessen von Schmetterlingen umflattern.

So viel wandern macht hungrig, und so finden sich zu allen Tourentipps auch Einkehrmöglichkeiten – **handverlesen und persönlich getestet**. Westfälische Küche ist darunter, aber auch Ausgefallenes wie die Lebkuchen-Kunstwerke in Borgholzhausen. So sind diese Wanderungen nicht nur für die Seele, sondern auch für den Gaumen ein Erlebnis!

Viel Freude beim Lesen, Wandern und Genießen wünscht







Blumiger Berg

Der Freden in Bad Iburg

Wenn im März oder April die ersten Frühblüher ihre bunten Köpfe aus dem Boden strecken und den Duft aufkeimender Natur verströmen, spätestens dann ist endlich wieder Wanderzeit! Eine der schönsten Wanderrouen des Teutoburger Walds im Frühjahr erwartet uns am Großen Freden in Bad Iburg. Denn hier verzaubert alljährlich die Lerchenspornblüte Tausende Besucher und Ausflügler. Weil sich dieser Weg im Frühjahr besonders großer Beliebtheit erfreut, empfiehlt es sich, möglichst früh zu starten. So haben wir gute Chancen, dem Naturspektakel noch ein wenig intimer zu begegnen.

Wir beginnen unsere Tour am Wanderparkplatz in der Straße **Zum Freden**, an der auch die sehr schön angelegte **① Wassertretstelle** liegt. Wer die im Anschluss an die Wanderung nutzen möchte, tut gut daran, ein Handtuch im Kofferraum zu haben.

Bei unserer Wanderung folgen wir dem Weg **Freudenblüte** des Natur- und Geoparks TERRA.vita. Der Weg ist mit einem **roten T auf weißem Grund** durchgängig gut markiert. Er verläuft über einige Passagen gemeinsam mit dem **Hermannsweg**, auf den wir ebenfalls gleich am Wanderparkplatz treffen. Und wenn wir ihn schon mal da haben, dann gehen wir ihn auch. Und zwar rechts herum um den Freden beziehungsweise hinauf auf den Kleinen Freden. Dem **weißen H** des Hermannswegs folgen wir nun ebenfalls fast 4 Kilometer und können uns so wahrlich nicht verlaufen.



Kilometer: 11

Höhenmeter: 150

Stunden: 2,5

RUNDWEG

AUSZEITEN 1

Beim Anstieg auf den Kleinen Freden geht es auch gleich ganz anständig bergauf – bis auf rund 200 Meter gehen wir hoch. Ganz vereinzelt sehen wir hier schon den lilafarbenen Lerchensporn, zunächst aber vorrangig weiß strahlende Buschwindröschen. Auch sie zählen zu den Frühblühern und gedeihen am Freden ganz prächtig.

Nach gut 1 Kilometer flacht die Steigung ab und wir wandern ein ganzes Stück auf dem Bergkamm entlang. Der Weg ist schmal und ausgesprochen schön. Hier häufen sich nun auch die Lerchensporn-Sichtungen. Unser Weg knickt an der nächsten Gabelung nach links ab und führt in einer Kurve wieder hinab vom Kleinen Freden. Zwei Wege, die je nach links und rechts abbiegen, können wir getrost ignorieren. Am Fuß des Kleinen Fredens angekommen, treffen wir auf einen wahrlich idyllischen Ort: Neben einem kleinen Canyon, über den eine hölzerne Brücke führt, steht die **2 Fredenhütte**. Ein Tisch mit zwei Bänken lädt zur Rast ein. Da lassen wir uns natürlich nicht zweimal bitten und packen unser zweites Frühstück aus.

Nach der Stärkung folgen wir weiter dem **Hermannsweg**. Er verläuft nun an der Südflanke des Berges und



Rast an der Fredenhütte



wir blicken rechts auf die Ortschaft Sentrup und links den bewaldeten Hang hinauf. Einen guten Kilometer verläuft der eher breite Weg nun ohne Steigung. Dann knickt er kurz nach rechts ab, führt ein kleines Stück über eine Teerstraße und schlägt sich dann sogleich wieder links in den Wald.

Nach gut 200 Metern heißt es für uns Abschied nehmen vom Hermannsweg. Denn der biegt nun nach rechts ab und geleitet den Wanderer hier bis nach Dissen. Wir dagegen halten uns links und schauen nun nur noch nach dem Wegzeichen des Naturparks TERRA.vita, dem **roten T auf weißem Grund**. Das führt uns ein Stück entlang des Baches Sentruper Graben auf breiten Forstwegen durch den Wald. Durch einen Hohlweg, dessen Wände mit Moos dicht bewachsen sind, geht es dann noch einmal bergauf.

An der nächsten Wanderwegkreuzung steht eine weitere Schutzhütte am **③ Georgsplatz**. Direkt gegenüber führt ein kleiner Weg auf den Großen Freden, der jedoch gesperrt ist. Wenn wir ein wenig an der Georgshütte verweilen, stellen wir fest, dass diese Sperrung zumindest von den Einheimischen offenbar nicht besonders ernst genommen wird.

Wir wollen an der Nordflanke des Fredens weitergehen. An der Wanderwegkreuzung hinter der Hütte halten wir uns links und betreten die asphaltierte **Waldchaussee**, die uns bis zum Ende unserer Wanderung begleiten wird.

Hier an der Nordseite brauchen die Frühblüher oft etwas länger, um sich zu zeigen – im Vergleich zu ihren Artgenossen auf den sonnenreicheren Südabschnitten oder auf dem Kammweg. Doch auch hier kann der Lerchensporn zu gegebener Zeit bestaunt werden. Und zugleich blicken wir auch zur Linken auf einen ganz und gar naturbelassenen Wald. Rund 40 Hektar **④ Urwald**, der nicht bewirtschaftet wird, erstreckt sich hier längs unseres Wanderweges.

Für die Seele

„Der Freden blüht“, heißt es im April, wenn der Hohle Lerchensporn die Hänge in einen einzigartigen Farbenrausch taucht.



Auf dem Kamm des **Großen Fredens** ist die Blütenpracht des Lerchensorns besonders ausgeprägt. Große Mengen Bärlauch machen das Naturschauspiel – auch für die Nase – noch intensiver. Leider ist der Weg dorthin seit 2017 wegen akuter Baumbruchgefahr aufgrund des Eschensterbens gesperrt.

AUSZEITEN 1



Im **Gasthof zum Freden** wartet ein großer, sonnenverwöhnter Biergarten auf uns, in dem die Stärkung doppelt schmeckt. Die Medaillons vom Teutoburger Landschwein, gefolgt von den Mousse-Variationen, seien allerwärmstens empfohlen!



Das **Schloss** ist das unbestrittene Wahrzeichen Bad Iburgs. Das Schlossmuseum bietet Einblicke in das Leben im Schloss, das vom 11. bis 17. Jahrhundert den Osnabrücker Bischöfen als Sitz diente. Besonders der prunkvolle Rittersaal lohnt einen Besuch.

Wir folgen weiter der Straße. Sie wird auf den letzten Metern vom Freedenbach begleitet, der hier ganz in der Nähe entspringt. Das klare, fröhlich plätschern-de Wasser macht direkt Lust, die Wanderschuhe auszuziehen und die Füße hineinzuhalten!

Glücklicherweise können wir – am Wanderparkplatz angekommen – ganz genau das tun. Denn hier wartet die schön gemachte, sehr saubere Wassertretstelle, die wir schon beim Start unserer Freden-Erkundungstour bemerkt haben. Wir holen also das Handtuch aus dem Wagen, ziehen die schweren Wandertreter aus und kühlen unsere Füße im eiskalten Wasser des Freedenbachs. Herrlich!

Wenn wir mit unserer Wandertour früh gestartet sind, ist inzwischen die Mittagszeit, und nach getaner Wanderung ist gut essen. Das können wir zum Beispiel im **5 Gasthof zum Freden**. Dazu gehen wir die gleichnamige Straße ein Stück bergauf und stehen schon nach wenigen Hundert Metern am Gasthaus. Der Lorenz lacht und wir auch, denn so können wir im Biergarten ein leckeres Mahl verkosten.

Wer nach einer solchen Stärkung neuen Wander-Elan verspürt, kann an die bereits absolvierten 7,8 Kilometer noch den schönen Abstecher nach Bad Iburg dranhängen. Ab dem Wanderparkplatz richten wir uns wieder nach dem Wanderzeichen des **Hermannswegs**, nun jedoch in Richtung Bad Iburger Innenstadt. Er führt uns über die Straße **Hagenberg**, der wir einen knappen Kilometer folgen. An der Gabelung bei der Sparkasse nehmen wir rechts die Straße **Am Gografenhof** und biegen sofort wieder links ab in die **Schloßstraße**. Ihr und der Ausschilderung des Hermannswegs folgen wir noch ein Stück weiter und erreichen nach einem kurzen Anstieg das **6 Schloss Bad Iburg**, das hoch über den Dächern der Stadt thront.

Links daran vorbei führt der **Hermannsweg** hinab bis zum **7 Charlottensee**, wo wir uns in den verschie-



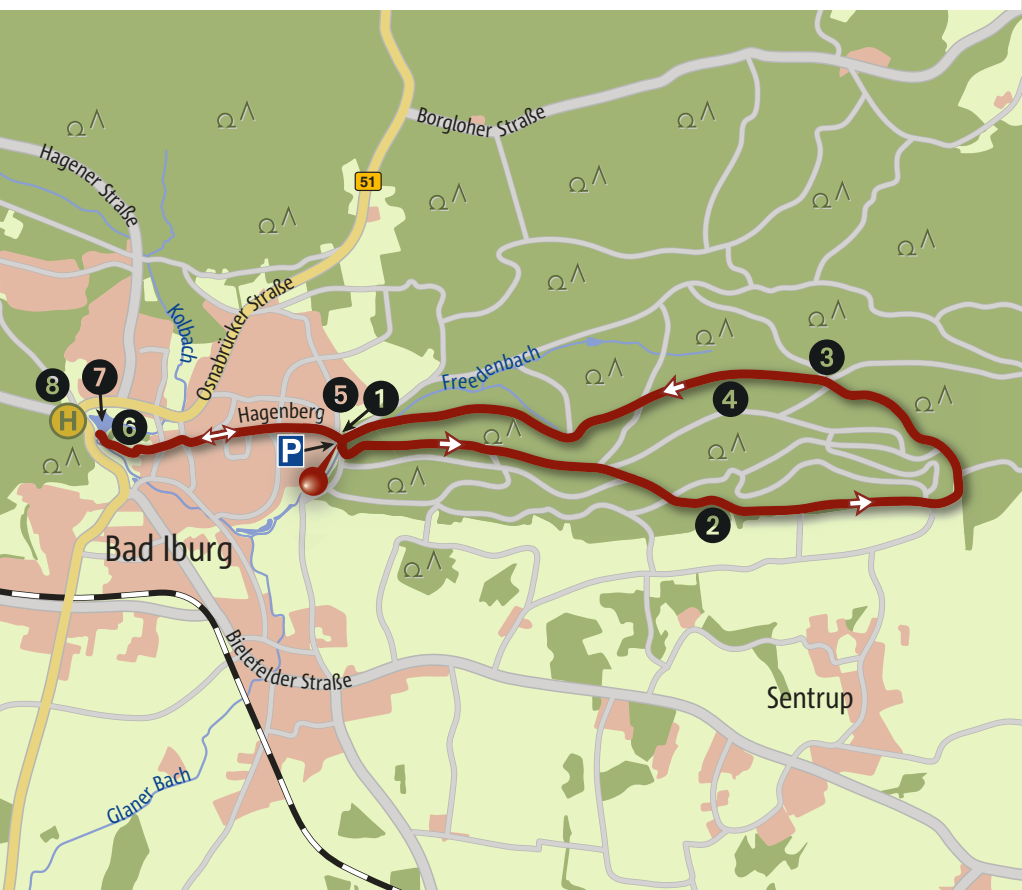
Schloss und Benediktinerabtei Iburg

AUSZEITEN 1

denen Gastronomiebetrieben noch einen Kaffee genehmigen können.

Über eine Fußgängerbrücke queren wir vom See kommend den Charlottenburger Ring und gehen dann schon auf den **8 Baumwipfelpfad** zu, der 2018 zur Landesgartenschau errichtet wurde. Auf fast 30 Meter Höhe führt er auf über 400 Meter Strecke durch die Baumwipfel am Nordhang des Teutoburger Walds und bietet neben spektakulären Blicken allerlei Lehrreiches über die uns umgebende Flora und Fauna.

So oder so führt uns nach diesem Abstecher in den Kneipp-Kurort Bad Iburg der Hermannsweg auf derselben Strecke wieder zurück zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Kleine Waldpfade, breitere Wanderwege und asphaltierte Abschnitte ohne Autoverkehr wechseln sich ab; beste Wanderzeit zur Lerchenspornblüte im März und April

HIN & WEG

Auto: Parkplatz Zum Freden, Zum Freden, 49186 Bad Iburg

ÖPNV: Haltestelle Bad Iburg, Charlottensee; dort Einstieg in die Tour

ESSEN & ENTSPANNEN

- 5** Gasthof zum Freden, Zum Freden 41, 49186 Bad Iburg, Tel. (0 54 03) 40 50, hotel-freden.de

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1** Wassertretstelle
- 2** Fredenhütte
- 3** Georgsplatz
- 4** Urwald
- 6** Schloss Bad Iburg, Kontakt und Buchung von Führungen: Stadt Bad Iburg, Tourist-Information, Tel. (0 54 03) 4 04-66, badiburg.de/Tourismus
- 7** Charlottensee
- 8** Baumwipfelpfad

