

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Allgemeine Hinweise	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	11
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	13
Zur Region	16
Touristische Informationen	28
Weitere Sport- und Freizeitangebote	31

Nordöstliches Emsland mit Hümmling

1	2.30 h	Großer Sand bei Holte-Lastrup	38
2	2.15 h	Apeldorner Sandberge mit Radde-Schleifen	40
3	6.00 h	Staverner Steingrabberrunde	42
TOP 4	5.30 h	Hümmlinger Pilgerweg bei Sögel	46
5	3.45 h	Börger – Ohetal	50
6	2.30 h	Wacholderpatt bei Börger	53
7	2.45 h	Loruper Kateekerpatt	56
8	2.00 h	Moor bei Esterwegen	58

Nordwestliches Emsland mit Grenzgebiet Niederlande

TOP 9	2.00 h	Von Aschendorf nach Papenburg	61
10	3.45 h	Aschendorf – Tunxdorfer Waldsee	64
11	1.30 h	Borsumer Berge und Flaarsee	67
12	3.30 h	Dörpen – Ems	69
13	2.30 h	Lathen	72
14	2.15 h	Dankernsee und Dünen	75
15	1.30 h	Hafenstadt Haren an der Ems	78
16	2.00 h	Festung Bourtange	81
TOP 17	3.00 h	Westerwoldsche Aa	84
18	4.15 h	Von Vlagtwedde nach Sellingen	88
19	3.00 h	Runde bei Sellingen	92
TOP 20	2.00 h	Ter Apel – Ruiten Aa	95
21	3.00 h	Emmerdennen – »Muur van Emmen«	98
22	5.00 h	Von Klazienaveen nach Emmen	102
23	2.30 h	Schoonebeek – Grenzaa	105
TOP 24	4.15 h	Weiteveen – Bargerveen	108
25	1.15 h	Fullener Moorweg	112
26	3.30 h	Groß Heseper Moor	114
27	4.15 h	Von Geeste nach Meppen	117

Mittleres und südliches Emsland

28	3.00 h	Esterfelder Forst und Borkener Paradies	120
29	2.30 h	Meppen – Möllersee	123
30	2.30 h	Stadtrundgang Meppen	126
TOP 31	4.00 h	Meppen – Bokeloh	130
32	6.00 h	Von Haselünne nach Meppen	134
33	3.30 h	Haselünne mit Wacholderhain	138
34	3.00 h	Von Herzlake nach Haselünne	142
35	4.15 h	Herzlake – Hahnenmoor – Hase	145
36	1.30 h	Speicherbecken Geeste	148
37	0.45 h	Bienerbusch	151
TOP 38	2.00 h	Naturerlebnis-Lehrpfad Wachendorf	153
39	1.30 h	Stadtrundgang Lingen	156
40	2.45 h	Freren – Saller See – Windmühlenberg	160
41	3.15 h	Von Salzbergen nach Rheine	163

Südliche Grafschaft Bentheim und Grenzgebiet Niederlande

42	5.15 h	Von Rheine nach Schüttorf	168
43	4.00 h	Von Schüttorf nach Gildehaus	173
44	1.45 h	Schüttorf – Quendorfer See	177
45	1.30 h	Bentheimer Klippen	180
46	3.45 h	Von Gildehaus zum Dreiländersee	183
TOP 47	2.45 h	Dreiländersee – Gildehauser Venn	188
48	2.00 h	Lutterzand	191
TOP 49	2.30 h	Denekamp – Dinkel	193

Nördliche Grafschaft Bentheim

50	2.00 h	Stadtrundgang Nordhorn	196
51	5.15 h	Nordhorn – Niederlande	201
52	3.30 h	Von Nordhorn nach Neuenhaus	206
53	2.45 h	Von Neuenhaus nach Uelsen	209
54	3.00 h	Uelsen – Lönsberg	212
55	3.30 h	Hügelgräberheide Halle-Hesingen	215
TOP 56	3.15 h	Itterbecker Heide	219
57	1.45 h	Wilsumer Berge	222
58	2.30 h	Von Emlichheim nach Hoogstede	225
59	1.45 h	Emlichheim – Vechte	228
60	4.00 h	Von Gramsbergen nach Emlichheim	230

Stichwortverzeichnis	234
----------------------------	-----