

- | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| #1 | Boten des Glücks (11 km / 4 Std.)
<i>Im Oppenweher Moor</i> | Seite 14 |
| #2 | Es fährt ein Zug ins Nirgendwo (14,8 km / 3 Std. 30)
<i>Durchs Lübbecker Land</i> | Seite 24 |
| #3 | Einmal Kur und zurück (13,3 km / 3 Std. 30)
<i>Durchs Wiehengebirge bei Bad Holzhausen</i> | Seite 34 |
| #4 | Feuerwerk der Farben (8,4 km / 2 Std. 30)
<i>Laubwälder und weite Blicke im Wiehengebirge</i> | Seite 44 |
| #5 | Die Kunst der Entschleunigung (9 km / 2 Std. 45)
<i>Eine Runde durchs Kalletal</i> | Seite 54 |
| #6 | Dem Alltag entrückt (10,5 km / 2 Std. 30)
<i>Ins tiefste Lipperland rund um Bergkirchen</i> | Seite 64 |
| #7 | Grüner wird's nicht (11,8 km / 3 Std.)
<i>Landpartie bei Bardütingdorf</i> | Seite 74 |
| #8 | Selig im Sumpf (7,7 km / 2 Std.)
<i>Vom Kloster Marienfeld zum Hühnermoor</i> | Seite 84 |
| #9 | Grandioser Grenzgang (7,7 km / 2 Std.)
<i>Von Kirchdornberg nach Werther</i> | Seite 94 |
| #10 | Schnurstracks übern Teuto (7,9 km / 2 Std.)
<i>Von Bielefeld-Senne zur Sparrenburg</i> | Seite 104 |

- #11 Geschenke für die Sinne** (10,1 km / 2 Std. 30) Seite 114
Unterwegs in und um Oerlinghausen
- #12 Skandi-Feeling** (8,8 km / 2 Std. 30) Seite 124
Wandervergnügen im Hiddeser Bent
- #13 Blaues Wander-Wunder** (8,7 km / 2 Std.) Seite 134
Um Schloss Brake bei Lemgo
- #14 Einfach sagenhaft** (10,9 km / 3 Std.) Seite 144
Panoramataour in Alverdissen
- #15 Zwischen Wald und Wasser** (15 km / 3 Std. 45) Seite 154
Im Niesetal bei Schieder
- #16 Hoch hinaus** (11 km / 3 Std.) Seite 164
Auf den Weserhängen bei Höxter
- #17 Ein Weg wie ein Gedicht** (9,5 km / 2 Std. 30) Seite 174
Über Bökendorf nach Bellersen
- #18 Urlaub für die Augen** (14,5 km / 3 Std. 45) Seite 184
Eine Runde um Altenbeken
- #19 Frühling am Fluss** (11,6 km / 3 Std.) Seite 194
Spaziergang durch Paderborn
- #20 Über den Dächern der Stadt** (13,5 km / 4 Std.) Seite 204
Von Warburg ins Diemeltal