

Vorwort	6
Über dieses Buch	7

Frühlingstouren

Tour 1 – Ebene Wege auf hoher Kante	11
Von Köln-Sülz zur Berrenrather Börde, <i>30 km</i>	
Tour 2 – Die vielen Gesichter des Wassers	19
An der Wupper entlang, <i>43 km</i>	
Tour 3 – Auf königlichen Spuren	25
Durch die Rheinebene und den Kottenforst, <i>49 km</i>	

Sommertouren

Tour 4 – Rustikal über Stock und Stein	33
Durchs Bergische abseits des Autoverkehrs, <i>28,5 km</i>	
Tour 5 – Radeln, rutschen, spielen	39
Variante reiche Kindertour durch die Voreifel, <i>24,5 km</i>	
Tour 6 – Die rheinische Panorama-Runde	45
Das Siebengebirge im Blick, <i>37 km</i>	
Tour 7 – Stadt, Land, Fluss	51
Von Siegburg entlang der Agger, Sieg und Sülz, <i>34 km</i>	
Tour 8 – Einmal rund um Köln herum	57
Die Stadt der vielen Gesichter von „außen“, <i>44 km</i>	

Herbsttouren

- Tour 9 – Achterbahn der starken Beine** 67
Herrliche Ausblicke im Bergischen Land, 37 km
- Tour 10 – Auf und nieder immer wieder** 75
Frühherbstliche Rundtour in der Nordeifel, 29 km
- Tour 11 – Auf den höchsten Berg Kölns** 81
Im Spätherbst durch den Königsforst, 20 km
- Tour 12 – Mit dem Drahtesel durchs Pferdeland** 87
Herbsttour um Langenfeld, 41 km
- Tour 13 – Nah am Wasser** 93
Die Rursee-Runde von Heimbach entlang der
Talsperre, 38 km

Wintertouren

- Tour 14 – Im Burgenland der nördlichen Eifel** 101
Winterspazierfahrt rund um Euskirchen, 26 km
- Tour 15 – Zu Maria, Josef und dem Jesuskind** 107
Tour zu ungewöhnlichen Krippen in Köln, 18 km