

Inhalt

Nordrhein-Westfalen – Land und Leute	6
Praktische Hinweise	14

Die Touren



MÜNSTERLAND

1 Westfälischer Frieden	20
-------------------------	----

 6 bis 8 Stunden  198 Kilometer

TEUTOBURGER WALD

2 Auf den Spuren der Germanen	32
-------------------------------	----

 3 bis 4 Stunden  75 Kilometer



NIEDERRHEIN

3 Hoch am Niederrhein	46
-----------------------	----

 5 bis 7 Stunden  157 Kilometer

RUHRGEBIET

4 Bunter Pott	58
---------------	----

 4 bis 5 Stunden  83 Kilometer

SAUERLAND

5 Grüne Freuden	68
-----------------	----

 7 Stunden  168 Kilometer

BERGISCHES LAND

6 Heimatkunde	80
---------------	----

 5 Stunden  151 Kilometer

KÖLN

7 Kölner Schauspiel 92

 1 Stunde  9 Kilometer



MITTELRHEIN

8 Burgen-Tour 102

 4 Stunden  128 Kilometer



EIFEL

9 Am Ring 118

 5 bis 6 Stunden  95 Kilometer

MOSELTAL

10 Oh Mosella 130

 4 bis 5 Stunden  135 Kilometer

Register 144