

Vorwort	6
Tourenübersicht	8
Nordeifel als Mountainbikegebiet	9
Tourensystem	11
Navigation	12
Internetportal	14
Gut zu wissen	15
Tourenknigge	17
Nettersheim	19
Tour 1 – Mystik für Durchstarter	21
Tour 2 – Feuchtgebiete	29
Tour 3 – Urftauslese bester Hanglage	39
Dahlem	49
Tour 4 – Künstlernerst am Zitterwald	51
Tour 5 – Und das Schaf schuf	61
Hellenthal/Schleiden	70
Tour 6 – Lokis gelber Traum	73
Tour 7 – Im Ländchen nichts Neues	81
Tour 8 – Verspielte Bergwertung	91
Simmerath	101
Tour 9 – Zum Glück verrechnet	103
Tour 10 – Kaiser meets Düttchen	111
Tour 11 – Rurseechallenge	121
Nideggen	131
Tour 12 – Auf Grafenspuren	133
Tour 13 – Harter Ritt im wilden Wald	143
Tour 14 – Himmlische Pfade und St. Mokka	153
Nordeifelmarathon	162
Tour 15 – Kein Skandal im Sperrbezirk oder eine Friedensmission auf Umwegen	165
Danke	183
Die Autoren & Bildnachweis	184