

- Route 01 | Der Königsforst zwischen Kleineichen und Forsbach** – Eine Wanderung auf breiten Waldwegen und einer stillgelegten Eisenbahntrasse **6**
- Route 02 | Entlang der Sülz und des Kupfersiefer Bachs** – Von Haus Eulenbroich in Rösrath zum Kupfersiefer Bach und nach Hoffnungsthal **12**
- Route 03 | Rund um den Lüderich** – Von Untereschbach durch das Tal der Sülz und über den Lüderich nach Steinenbrück **18**
- Route 04 | Von Burgen, Kirchen und Werften an der Agger** – Eine Wanderung von Honrath über Haus Auel, Schiffarth und die Höhen bei Honrath **24**
- Route 05 | Die Umgebung von Wahlscheid** – Von Wahlscheid zum Naafbach und über Hausdorp zurück **30**
- Route 06 | Über die Höhen zwischen Agger und dem Naafbachtal** – Aus dem Aggertal nach Oberstehöhe, durch das Naafbachtal und nach Neuhonrath **36**
- Route 07 | Berge und Täler bei Overath** – Von Overath zur Propstei St. Cyriax und durch das Naafbachtal **42**
- Route 08 | Ein altes Backhaus, ein verstecktes Naturdenkmal und der Schlingenbach** – Von Vilkerath über die Agger nach Hülsen und durch das Tal des Schlingenbachs **48**
- Route 09 | Zu den ehemaligen Bergwerken Silberkaule und Bliesenbach bei Loope** – Eine Wanderung über den Hohheister und durch das Tal des Heckbachs **54**
- Route 10 | Drabenderhöhe und der Heckberg** – Beschauliche Orte, Waldwanderwege und herrliche Fernsichten **60**

- Route 11 | Rund um den Hohnsberg** – Vom Naafbachtal über die Höhen bei Much und Eckhausen **66**
- Route 12 | Über den Lyrikweg bei Much und zu den „Mücher Heufressern“** – Kapellen, leichte Anstiege und schöne Aussichtspunkte rund um Much **72**
- Route 13 | Von Much nach Marienfeld** – Weite Landschaften, ein Dorf mit interessanter Vergangenheit und Erinnerungen an Heinrich Böll **78**
- Route 14 | Neunkirchen und Umgebung** – Am Rande des „Dschungels“ zur Horbacher Mühle und über Eischeid zurück **84**
- Route 15 | Eine Berg- und Talwanderung bei Winterscheid** – Von der Winterscheider Mühle zum Hatterscheider Kreuz **90**
- Route 16 | Täler und Höhen entlang der Bröl** – Bröleck, Burg Herrstein und die Hermerather Mühle **96**
- Route 17 | Von Schönenberg über die Höhen nach Bröleck und durch weite Wälder bis Herrenbröl** – Kirchen, Wälder, beschauliche Orte und eine V1-Abschussrampe **102**
- Route 18 | Die Höhen um Ruppichteroth zwischen der Bröl und dem Waldbrölbach** – Von Ruppichteroth um den Hambuchen ins Tal des Dehrenbachs **110**
- Route 19 | Wandern im Windecker Ländchen** – Von Herchen-Bahnhof nach Stromberg, über die Sieg nach Werfen und zurück **116**
- Route 20 | Über die Höhen des Nutscheid und durch die Täler des Windecker Ländchens** – Steile Anstiege, Aussichtspunkte und verschwegene Täler **122**