

Über dieses Buch	6	<b>Tour 7 – Pronsfeld – Neuerburg</b>	69
<b>Tour 1 – Blankenheim-Wald – Ahrdorf</b>	9	Viadukte, Tunnel und eine Kaffeemühle	
Die obere Ahrtalbahn		<i>52 km, mittel</i>	
<i>40 km, mittel</i>		<b>Tour 8 – Prüm – Waxweiler</b>	79
<b>Tour 2 – Ahrdorf – Dümpelfeld</b>	19	Von der Basilika Minor zum Eifelodom	
Von der Kalk- in die Vulkaneifel		<i>40 km, leicht</i>	
<i>44 km, leicht</i>		<b>Tour 9 – Steinebrück – Prüm</b>	87
<b>Tour 3 – Dümpelfeld – Ahrweiler</b>	29	Biber, Blei und Bergwerke	
Auf dem Weg zum Rotwein		<i>54 km (bei Rückfahrt mit dem Bus 35 km), leicht</i>	
<i>54 km, leicht</i>		<b>Tour 10 – Daun – Plein</b>	97
<b>Tour 4 – Ahrdorf – Boldsdorf</b>	39	Von Schlitzöhren und Lavabomben	
Von Wasser, Mühlen und Kriminalgeschichten		<i>62 km (bei Rückfahrt mit dem Bus 38 km), leicht</i>	
<i>44 km, leicht</i>		<b>Tour 11 – Plein – Bernkastel-Kues</b>	107
<b>Tour 5 – Kronenburg – Gerolstein</b>	49	Von Tunneln, Tabak und der Säubrennersage	
Zwischen Bahntrasse und Kyll		<i>54 km (bei Rückfahrt mit dem Bus 34 km), leicht</i>	
<i>63 km (bei Rückfahrt mit der Bahn 40 km), mittel</i>		<b>Tour 12 – Mayen-Münstermaifeld-Ochtendung</b>	117
<b>Tour 6 – Gerolstein – Kyllburg</b>	59	Auf dem Maifeld Radwanderweg	
Von Quellen, Höhlen und einem blühenden Fluss		<i>56 km (in Teilstücken zu befahren), leicht</i>	
<i>26 km, leicht</i>		<b>Bett &amp; Bike-Hotels</b>	127