

Einführung	6	Tour 7 – Im Grenzland	69
		Kirchen zwischen Düsseldorf und Duisburg	
		<i>66 km, mittel bis schwer</i>	
<i>Kirche vor Ort – in Stadt und Land</i>		9	<i>Monastisches Leben im Rheinland: Klöster und Stifte</i>
Tour 1 – Frühes Christentum im Rheinland		Tour 8 – Historische geistliche Zentren	79
Von Bonn ins Vorgebirge		Kirchen und Klöster zwischen Rhein und Sieg	
<i>23 km, leicht</i>		<i>43 km, leicht</i>	
Tour 2 – Geistliches Leben an der Sieg	19	Tour 9 – Ein ökumenischer Trail	89
Von Hennef bis Dattenfeld		Kirchen und Klöster am Rande des Siebengebirges	
<i>43 km, mittel</i>		<i>29 km, mittel bis schwer</i>	
Tour 3 – Orte ländlich-religiösen Lebens	29	Tour 10 – Bedeutende Klöster in der nördlichen Kölner Bucht	99
Kirchen und Kapellen im Eifelvorland		Von Frechen bis Neuss	
<i>45 km, mittel bis schwer</i>		<i>57 km, mittel</i>	
Tour 4 – Sportliche und geistige Trainingsrunde	39	<i>Pilgerstätten und Wallfahrten</i>	
Kirchen im Drachenfelder Ländchen		Tour 11 – Vergessene Pfade	109
<i>32 km, mittel bis schwer</i>		Alte Pilgerwege im Vorgebirge	
		<i>31 km, mittel</i>	
<i>Kirchen an der Rheinschiene</i>		Tour 12 – Auf Pilgerspuren	119
Tour 5 – Kirchen rechts und links des Rheins	49	Wallfahrtsorte und Dorfkirchen am Kottenforst	
Von Godesberg bis Erpel und zurück		<i>39 km, mittel</i>	
<i>39 km, leicht</i>			
Tour 6 – Dom und Dömchen	59		
Von Köln bis Zons			
<i>44 km, leicht bis mittel</i>			