

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