

Route 01	Auf der Ville bei Walberberg	
17,5 km	Tiefer Wald und grandiose Fernblicke über die Kölner Bucht	7
Route 02	Schloss Augustusburg und Jagdschloss Falkenlust	
8,5 km	Prunkvolle Bauten am „Gemüsegarten“ von Köln	15
Route 03	Um die Ville-Seen bei Ertstadt-Liblar	
11 km	Naturromantik in alter Industrielandschaft	23
Route 04	Vom Kierberger Forst um den Bleibtreusee	
9,5 km	Prachtvoller Kaiserbahnhof und Kölner Badetraum	29
Route 05	Vom Forstbotanischen Garten durch den Weißer Bogen bis zur Kölschen Riviera	
15 km	Ein abwechslungsreiches Stadt-, Land- und Flusserlebnis im Kölner Süden	35
Route 06	Im Raderthaler Grüngürtel	
13 km	Citynaher Grüngürtel mit ländlichem Idyll und historischer Wehrhaftigkeit	43
Route 07	Rund um den Decksteiner Weiher und Fort VI	
8 km	Durch traumhafte Alleen und historische Festungsanlagen	49
Route 08	Von Bocklemünd an die Baggerseen im Nordwesten	
13 km	Viel mehr als nur Kölner Kies	53
Route 09	Im Naturschutzgebiet Worringer Bruch	
9,5 km	Vielfältiges Landschaftsbild am alten und neuen Flussbett	61

Route 10	Am Rhein zwischen Leverkusen und Hitdorf	
11 km	Brücken, Schiffe und Uferwege	65
Route 11	Zwischen Dünnwald und Schlebusch	
9 km	Waldwanderung zwischen Badespaß und Besinnlichkeit	71
Route 12	Vom Höhenfelder See durch den Stadtwald	
11 km	Wald, Wasser und Wildpark	77
Route 13	Durch den Thielenbruch und die Schluchter Heide	
9,5 km	Ruhiges Waldidyll im Kölner Osten	83
Route 14	Im Bensberger Norden	
12 km	Bergtour durch das „Kölner Alpenvorland“	89
Route 15	Bäche und Weiher im Bensberger Königsforst	
13 km	Erholung am Rand städtischer Betriebsamkeit	97
Route 16	Im Naturschutzgebiet Königsforst bei Rath-Heumar	
10 km	Die grüne Lunge Kölns	103
Route 17	Der Königsforst bei Rösrath-Stümpen	
10 km	Wald, Wasser, Licht und Schatten in Ruhe und Besinnlichkeit	109
Route 18	Durch die Wahner Heide	
13 km	Vom Truppenübungsplatz zum Naturschutzgebiet	115
Route 19	Von Zündorf durch den Rheinbogen bei Langel	
16 km	Kölner Ausflugsperle: die Freizeitinsel Groov	123