

| | | |
|-----------------|--|-----------|
| Route 01 | Xanten und Umgebung Einmal Südsee und zurück | 6 |
| Route 02 | Von Twisteden zum Schloss Wissen Nicht in die Irre, aber weit über Land | 12 |
| Route 03 | Pilgern nach Kevelaer Auf traditionsreichem Weg | 18 |
| Route 04 | Zum Kloster Kamp Ein Terrassengarten und sein stolzes Nachbardorf | 28 |
| Route 05 | Von Kempen nach Mülhausen Durchs Landschaftsschutzgebiet zum Kloster | 34 |
| Route 06 | In der Kempener Altstadt Auf Schritt und Tritt von der Vergangenheit begleitet | 38 |
| Route 07 | Durch den Naturpark Schwalm-Nette Junges Abteilleben | 44 |
| Route 08 | Von Grefrath ins Hinsbecker Land Aus dem städtischen Trubel auf den Hügel der Stille | 50 |
| Route 09 | In Krefeld Ruhepunkte in der Stadt | 58 |

| | | |
|-----------------|---|------------|
| Route 10 | Von Meerbusch nach Niederdonk Sieben Schmerzen und ein Gut | 64 |
| Route 11 | Am Rheinufer in Düsseldorf Gegen den Strom und mit ihm | 70 |
| Route 12 | Von Dornbusch nach Süchteln Der Legende auf der Spur | 80 |
| Route 13 | In Neersen Pilgern bis „Jerusalem“ | 86 |
| Route 14 | Von Uedding nach Bettrath Pilgern in der Stadt | 92 |
| Route 15 | Von Schloss Rheydt ins Mönchengladbacher Zentrum Über Renaissance und Hochmittelalter in die Gegenwart | 98 |
| Route 16 | Vor den Toren Mönchengladbachs Von Schloss zu Schloss | 104 |
| Route 17 | Am Hardter Wald Ein fast vergessener Wallfahrtsort | 112 |
| Route 18 | Von Hehn nach Wegberg Über Land und Dorf | 118 |
| Route 19 | Zum Kloster Langwaden Mit Energie aufs Land | 124 |