

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8	6	Runde durch die Schneifel	56
			Durch das Gebiet um den Schwarzen Mann bei Prüm 1134 Hm 51,9 km 4.30 Std.	
Einleitung	10	7	Durch die Schönecker Schweiz	62
Die Eifel – Landschaft und Geschichte Hier ist's gut sein...	10		Runde durch das Prümer Land 1244 Hm 41,1 km 5 Std.	
Mountainbike-Touren in der Eifel Die Eifel ist rau, aber herzlich	13			
Umwelt- und naturverträgliches Verhalten Rücksichtnehmen ist angesagt	14			
Die Singletrail-Skala Hart, aber herzlich...	18			
Tourenregion Nordeifel	23		Tourenregion Vulkaneifel	70
1 Zum »Tor der Eifel«	24	8	Durch die Vulkaneifel	72
Trailrunde um Bad Münstereifel und zum Effelsberg 1205 Hm 40,5 km 5 Std.			Sportliche Runde um die schönsten Maare und Burgen der Eifel 1434 Hm 49 km 6.30 Std.	
2 Um das Staubecken Obermaubach	32	9	Um das Meerfelder Maar	80
Runde bei Nideggen 1585 Hm 35,4 km 4.30 Std.			Rund um Manderscheid 1304 Hm 29 km 5.30 Std.	
3 Rund um die Abtei Mariawald	38			
Tour am Stausee bei Heimbach 1580 Hm 42,7 km 5 Std.				
4 Zwischen Ahreifel und Vulkaneifel	44			
Rund um Üxheim, durchs Lamperts- tal und zur Burgruine Dollendorf 860 Hm 41,5 km 4 Std.				
5 Rund um den Nürburgring	50			
Tour entlang der Nordschleife 736 Hm 25,5 km 3.30 Std.				

Inhalt

- 10 Zwischen Vulkan- und Moseleifel** 86
Durch das Gebiet rund um
Bad Bertrich
1069 Hm 27,1 km 5 Std.
- 11 MTB-Wallfahrt zum Kloster
Maria Martental** 92
Die »Expert-Wallfahrt« bei Ulmen
1069 Hm 36,2 km 5 Std.
- 12 Zisterzienser-Runde in der
Vulkaneifel** 98
Zwischen Meerfelder Maar und
Kloster Himmerod
999 Hm 34,7 km 5 Std.
- Tourenregion Südeifel und
Moseleifel** 104
- 13 Rundfahrt um Biersdorf** 106
Familientour rund um den
Stausee Biersdorf
657 Hm 17,3 km 3.30 Std.
- 14 Prümaltour am Biersdorfer
Stausee** 110
Zwei-Täler-Tour im Islek
1153 Hm 31,5 km 5 Std.
- 15 Sportliche Runde im Islek** 116
Durchs Prümatal bei Waxweiler
1005 Hm 30,5 km 5 Std.
- 16 Durchs Heckenland im
Meulenwald** 122
Runde im Wittlicher Land
1305 Hm 44 km 5 Std.
- 17 Durchs untere Kylltal** 128
Trailrunde um Kordel und
die Burg Ramstein
1720 Hm 43,6 km 6 Std.
- 18 Freeride-Runde in der Moseleifel** 134
Tour durchs Trierer Land
1005 Hm 21,7 km 4 Std.

19 Durchs Felsenland und die Teufelsschlucht	140	22/1 Eifel-Cross Tag 1	169
In der felsigen Südeifel		2142 Hm 66,8 km 8 Std.	
1665 Hm 42,7 km 5.30 Std.		22/2 Eifel-Cross Tag 2	174
20 Entlang der Moselhöhen		2268 Hm 61,9 km 8 Std.	
Runde durch die Moseleifel		22/3 Eifel-Cross Tag 3	181
133 Hm 38,4 km 5 Std.		2060 Hm 64,1 km 8 Std.	
Mehrtagestouren	152	Epilog – Danke an alle...	187
21/1 Felsenland-Cross Tag 1	155	Register	189
1978 Hm 61,4 km 8 Std.		Impressum	192
21/2 Felsenland-Cross Tag 2	162		
1416 Hm 45,7 km 6 Std.			