

Zeichenerklärung.....	1
Vorwort	4
Übersichtskarte.....	6
Radprojekte in NRW	8

Ostwestfalen

Tour 1 Von Höxter Rathaus nach Bad Karlshafen	10
Tour 2 Von Rheda-Wiedenbrück nach Paderborn Hbf	12

Münsterland

Tour 3 Von Rheine nach Bad Bentheim	16
Tour 4 Von Rheine nach Ahaus	20
Tour 5 Von Billerbeck-Lutum nach Burgsteinfurt	23
Tour 6 Von Drensteinfurt nach Münster Hbf	25
Tour 7 Von Rheine nach Münster Hbf	28
Tour 8 Von Münster Hbf nach Lüdinghausen	32
Tour 9 Von Dortmund Hbf nach Lüdinghausen	35

Niederrhein

Tour 10 Von Kempen nach Kaldenkirchen	38
Tour 11 Von Kempen nach Viersen	40
Tour 12 Von Moers nach Krefeld-Forsthaus	42
Tour 13 Von Krefeld-Forsthaus nach Mönchengladbach-Lürrip	44
Tour 14 Von M'gladbach-Lürrip nach M'gladbach-Wickrath	46
Tour 15 Von Rheinberg nach Xanten	48
Tour 16 Von Duisburg-Ruhrort nach Rheinberg	50

Tour 17	Von Düsseldorf-Wehrhahn nach Duisburg-Ruhrort	52
Tour 18	Von Düsseldorf-Wehrhahn nach Krefeld-Linn	54
Tour 19	Von Düsseldorf-Garath nach Düsseldorf-Wehrhahn	56
Tour 20	Von Köln Hbf nach Düsseldorf-Garath	59
Tour 21	Von Bad Honnef nach Köln Hbf (rechtsrheinisch)	62
Tour 22	Von Rolandseck/Bad Honnef nach Köln Hbf (linksrheinisch) ..	66
Tour 23	Von Nideggen Brück nach Jülich Forschungszentrum	70

Ruhrgebiet

Tour 24	Von Hamm nach Ahlen.....	72
Tour 25	Von Lünen-Preußen nach Hamm	74
Tour 26	Von Unna-Königsborn nach Lünen-Preußen	76
Tour 27	Von Haltern am See nach Lünen-Preußen.....	79
Tour 28	Rundkurs von und zum Dortmunder Hbf	82
Tour 29	Rundkurs von und nach Recklinghausen-Süd	84
Tour 30	Von Recklinghausen-Süd nach Bochum Hbf.....	86
Tour 31	Von Dortmund-Löttringhausen nach Bochum-Langendreer ...	88
Tour 32	Von Essen-Zollverein Nord nach Gelsenkirchen-Zoo	89
Tour 33	Von Essen-Altenessen nach Gelsenkirchen-Zoo	92
Tour 34	Von Dorsten nach Friedrichsfeld.....	94
Tour 35	Rundkurs von und nach Oberhausen-Sterkrade.....	96
Tour 36	Von Duisburg Hbf nach Duisburg-Meiderich Süd	98
Tour 37	Von Duisburg Hbf nach Essen-Werden	101
Tour 38	Von Essen-Werden nach Hattingen (Ruhr)	104
Tour 39	Von Essen-Steele Ost nach Essen Hbf	108
Tour 40	Von Hattingen (Ruhr) nach Wetter (Ruhr).....	110
Tour 41	Von Wetter (Ruhr) nach Schwerte	114

Bergisches Land/Sauerland

Tour 42	Von Wülfrath-Aprath nach Essen-Kettwig Stausee.....	116
Tour 43	Von Hattingen-Mitte nach Wuppertal-Langerfeld	118
Tour 44	Von Herdecke nach Hagen-Hohenlimburg	121
Tour 45	Von Wuppertal-Zoolog. Garten nach Wuppertal-Sonnborn.....	122
Tour 46	Von Solingen-Grünewald nach Wuppertal-Vohwinkel.....	124
Tour 47	Von Haan-Gruiten nach Mettmann-Neanderthal	126
Tour 48	Von Remscheid-Lennep nach Leverkusen-Opladen	128
Tour 49	Von Remscheid-Lennep nach Marienheide	130
Tour 50	Von Brilon Stadt nach Soest.....	132

Mit dem Fahrrad in die Bahn	135
Rabatt-Gutscheine	136-156
Orts- und Stichwortregister	157-160