

INHALT

| | |
|------------------------|----|
| Raus aufs Rad | 6 |
| Tourenplanung | 8 |
| Kaufberatung Pedelec | 12 |
| Radeln mit Kindern | 16 |
| Pannentipps | 20 |
| Naturschutz und Radeln | 24 |

| Ziel | Tourname | Region | | Charakter | Schwierigkeit | Länge in km | Höhe in m | Dauer in h | Seite |
|---------------|-----------------------------------|--------------|--|------------------|---------------|-------------|-----------|------------|-------|
| Rhein | Einmal am Rhein | Köln-Bonn RR | | Zwei-Tages-Tour | Leicht | 55/90 | 30 | 4/10 | 28 |
| Sieg | Die Sieg stets im Blick | Köln-Bonn RR | | Tagestour | Mittel | 65 | 400 | 5 | 38 |
| Bergisches | Mit Motor durchs Bergische | Köln-Bonn RR | | E-Bike | Mittel | 40 | 500 | 6 | 50 |
| Bröltal | Durch den wilden Osten | Köln-Bonn RR | | Mountainbike | Schwer | 27 | 470 | 3 | 60 |
| Siebengebirge | Entdeckungstour durch den Oberhau | Köln-Bonn RR | | E-Bike | Mittel | 41 | 500 | 4,5 | 72 |
| Köln | Gärten, Glanz und Gruben | Köln-Bonn LR | | Feierabendtour | Leicht | 35 | 50 | 4,5 | 82 |
| Brühl | Wie Kurfürsten reisten | Köln-Bonn LR | | Tour mit Kindern | Leicht | 30 | 680 | 3,5 | 92 |
| Kottenforst | Wunderbäume im Kottenforst | Köln-Bonn LR | | Feierabendtour | Mittel | 25 | 80 | 2 | 102 |
| Voreifel | Auf der Spur der Wasserburgen | Köln-Bonn LR | | E-Bike | Mittel | 37 | 120 | 4 | 112 |
| Ahr | Von der Ahrquelle bis zur Mündung | Ahr | | Zwei-Tages-Tour | Schwer | 75 | 540 | 6,5 | 122 |
| Euskirchen | Talsperre und Tuchfabrik | Eifel | | Tour mit Kindern | Leicht | 30 | 150 | 2,5 | 132 |
| Eifel | Eine Eifeler Zeitreise | Eifel | | Tour mit Kindern | Leicht | 28 | 310 | 3,5 | 142 |
| Lieser | Zwischen Maar und Mosel | Eifel | | Tagestour | Mittel | 60 | 400 | 4 | 154 |
| Ruhr | Industriegeschichte im Ruhrgebiet | Ruhr | | Tagestour | Leicht | 40 | 30 | 3 | 164 |