

1. Zum Auftakt: Zu Fuß durch Dülmen	11
2. Mit der Bahn nach Hiltrup bei Münster	31
3. Mit Bahn und Rad nach Vussem bei Mechernich	53
4. Mit Bahn und Rad nach Kleve	71
5. Mit Bahn und Rad nach Hamm und Oeventrop	87
6. Mit der Bahn nach Paderborn	111
7. Noch einmal: Zu Fuß durch Dülmen	125