

INHALT

Orts- und Sachverzeichnis	9
Wie radeln Sie richtig?	17
10 Regeln beim Radfahren	18
Albert Schöndorf: Wer fürchtet sich vor Wind und Wetter?	19
Günther Schumacher: Ein ideales Radsport-Revier	21
Hennes Junkermann: Radwandern in meiner Heimat	22
Rudi Altig: Der Altenberger Dom – ein herrliches Ziel	23
Übersichtskarte	24/25
Zwischen Maas und Lippe: Vorbemerkungen zu 100 Wanderungen .	26
Fahrrad am Bahnhof	326
Anschriften-Verzeichnis	327
Jugendherbergen	328
Naturfreundehäuser	330
Weitere Kompass-Wanderführer u. a.	331

Am südlichen Niederrhein

Nr.		Seite
1	Rund um den Kölner Dom (43 km)	29
2	Chorbusch und Chorweiler (39 km)	33
3	Rund um die Feste Zons (48 km)	35
4	Vom Erfttal zur Glessener Höhe (40 km)	38
5	Von Elsdorf in die Bürge (24 km)	41
6	Durch die Jülicher Börde (25 km)	43
7	Durch das Rurtal nördlich von Jülich (26 km)	45
8	Von Schloß Rimbürg in die Teverner Heide (33 km)	47
9	Beiderseits der Wurm bei Geilenkirchen (27 km)	49
10	Selfkant-Rundfahrt (48 km)	51

Im Naturpark Schwalm-Nette

11	Durch die Grenzwälder bei Wassenberg (27 km)	54
12	Zum Wassenberger Horst (43 km)	57
13	Von Schloß Wickrath zur Burg Wegberg (33 km)	60
14	Von Niederkrüchten zum Meinweg (22 km)	63
15	Durch den Elmpter Grenzwald (27 km)	65
16	Schwalm – das Tal der Mühlen (49 km)	67
17	Rund um die Burg Brügggen (41 km)	70
18	Der Grenzwald nördlich der Schwalm (38 km)	74
19	Durch das Gebiet der Nette-Seen (48 km)	77
20	Im weiten Bogen rund um Venlo (42 km)	80

Am mittleren Niederrhein

21	Durch das Tal der Erft (40 km)	83
22	Zu den Schlössern Dyck und Rheydt (35 km)	86
23	Radwege im Norden von Mönchengladbach (38 km)	89
24	Beiderseits der Süchtelner Höhen (31 km)	92
25	Vom Forstwald an die Niers (31 km)	94
26	Von Krefeld an den Rhein (42 km)	96
27	Rund um den Hülser Berg (26 km)	99
28	Von Moers ins Kullgebiet (41 km)	101
29	Über die Rheurder Höhen (31 km)	104
30	Von Kempen ins Kerkener Bruch (33 km)	106

Am nördlichen Niederrhein

31	Von Geldern in die Leucht (47 km)	109
32	Hinunter ins Tal der Maas (56 km)	113
33	Rund um den Wallfahrtsort Kevelaer (57 km)	116
34	Beiderseits des Rheins bei Rheinberg (59 km)	119
35	Xanten – auf den Spuren der Römer (26 km)	123
36	Von Xanten in den Hochwald (50 km)	125
37	Durch die Rheinauen bei Kalkar (39 km)	128
38	Der Reichswald bei Kleve (38 km)	131
39	Von Kranenburg in den Reichswald (29 km)	134
40	Von Emmerich Abstecher in die Niederlande (57 km)	136

Im Naturpark Hohe Mark

41	Von Wesel in den Diersfordter Forst (42 km)	140
42	Durch das Tal der Lippe (50 km)	143
43	Von Dinslaken in die Kirchheller Heide (41 km)	146
44	Kreuz und quer durch den Dämmerwald (26 km)	149
45	Von Dorsten in den Freudenberger Wald (34 km)	151
46	Rund um Schloß Lembeck (44 km)	154
47	Durch die Hohe Mark (30 km)	157
48	Durch die Haard (37 km)	159
49	Rund um den Halterner Stausee (30 km)	162
50	Zu den Wildpferden bei Dülmen (38 km)	164

Zwischen Rhein und Ruhr

51	Ardeygebirge und Hengsteysee (41 km)	167
52	Die Hügellandschaft am Harkortsee (38 km)	170
53	Rund um den Kemnader Stausee (25 km)	173
54	Durch das Ruhrtal und über die Ruhrhöhen (38 km)	176

55	In die Elfringhauser Schweiz (36 km)	179
56	Rund um den Wallfahrtsort Neviges (32 km)	181
57	Rund um den Baldeneysee (36 km)	184
58	Zwischen Mülheim und Kettwig (28 km)	186
59	Durch das Angertal zur Ruhr (32 km)	189
60	In die Wälder südlich von Duisburg (36 km)	192

Am Rande des Bergischen Landes

61	Nach Kaiserswerth und durch das Angerland (45 km)	195
62	Im großen Bogen rund um Erkrath (37 km)	198
63	Am Oberlauf der Düssel (29 km)	201
64	Drei-Täler-Fahrt zur Müngstener Brücke (35 km)	203
65	Durch die Ohligser und Hildener Heide (30 km)	204
66	Von Benrath nach Hitdorf und zurück (42 km)	208
67	Von Leichlingen ins Tal der Wupper (38 km)	211
68	Von Opladen in die Bergische Obstkammer (29 km)	214
69	Durch das Dhünntal zum Altenberger Dom (49 km)	216
70	Kreuz und quer durch den Königsforst (49 km)	220

Zwei-Städte-Touren

71	Von Jülich nach Geilenkirchen (33 km)	223
72	Von Neuss nach Mönchengladbach (44 km)	226
73	Von Rheydt nach Roermond (48 km)	229
74	Von Viersen nach Venlo (32 km)	232
75	Von Krefeld nach Geldern (42 km)	234
76	Von Kempen nach Kevelaer (38 km)	236
77	Von Wesel nach Weeze (46 km)	239
78	Von Xanten nach Kleve (49 km)	241
79	Von Kalkar nach Kranenburg (31 km)	244
80	Von Goch nach Nimwegen (43 km)	246

Etappenfahrten

Am Rhein entlang: Von Köln nach Nimwegen

81	Von Köln nach Düsseldorf (56 km)	249
82	Von Düsseldorf nach Duisburg (38 km)	253
83	Von Duisburg nach Xanten (53 km)	258
84	Von Xanten nach Emmerich (68 km)	262
85	Von Emmerich nach Nimwegen (40 km)	267

Die Niederrhein-Tour: Von Aachen nach Emmerich

86	Von Aachen nach Mönchengladbach (73 km)	270
87	Von Mönchengladbach nach Nettetal (35 km)	275
88	Von Nettetal nach Kevelaer (41 km)	279
89	Von Kevelaer nach Kleve (70 km)	283
90	Von Kleve nach Emmerich (46 km)	289

Quer durch das Rheinland und die Hohe Mark:

Von Venlo nach Dülmen

91	Von Venlo nach Krefeld (41 km)	292
92	Von Krefeld nach Duisburg (33 km)	296
93	Von Duisburg-Homberg nach Wesel (41 km)	298
94	Von Wesel nach Dorsten (33 km)	301
95	Von Dorsten nach Dülmen (52 km)	303

Tour durch das Rechtsrheinische: Von Bocholt nach Köln

96	Von Bocholt nach Rees (34 km)	309
97	Von Rees nach Dinslaken (59 km)	310
98	Von Dinslaken nach Mülheim (37 km)	315
99	Von Mülheim nach Düsseldorf (52 km)	318
100	Von Düsseldorf-Benrath nach Köln-Deutz (43 km)	322