

<b>TOUR 1: WALDESRUH</b>	<b>7</b>
Durch Reichswald und Niersauen 21,6 km   113 Hm   2 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 2: QUINTETT VON DEICHEN</b>	<b>19</b>
Zwischen Altrhein und Flussmarschen 32,6 km   134 Hm   3 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 3: RADELGENUSS</b>	<b>29</b>
Zum Bongert in der Hansestadt 29,3 km   103 Hm   2,5 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 4: PILZE UND KRÄUTER</b>	<b>39</b>
Durch den Dämmerwald zur Femeiche 30 km   196 Hm   2,5 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 5: DIE SEELE BRENNT</b>	<b>49</b>
Von Mühlen geführt zum Mythospark 33,5 km   197 Hm   3 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 6: SCHLUFFSPURT</b>	<b>63</b>
Im ländlichen Krefelder Norden 23,8 km   155 Hm   2 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 7: WALD- UND WALLFAHRT</b>	<b>75</b>
In die Limburger Maasduinen 39,3 km   218 Hm   3,5 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 8: AUF DER PIRSCH</b>	<b>87</b>
Am Wesel-Datteln-Kanal entlang 37,3 km   256 Hm   3 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 9: IM PARADIES</b>	<b>101</b>
Zu den Terrassen von Kamp 41 km   290 Hm   3,5 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 10: RAD VORAUS</b>	<b>115</b>
Auf Bahntrassen und an der Niers 30,5 km   134 Hm   2,5 Std.   Rundtour	

<b>TOUR 11: HEIDE, WALD &amp; WASSER</b>	<b>129</b>
<b>In die Schwalmauen</b> 25,7 km   168 Hm   2 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 12: KUNSTSTÜCKE</b>	<b>141</b>
<b>An Erft, Rhein und Norfbach</b> 35,6 km   215 Hm   3 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 13: TONI UND ANTON</b>	<b>155</b>
<b>Neben Niers, Nordkanal und Netteseen</b> 45,3 km   299 Hm   4 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 14: AUF DEM MARS</b>	<b>167</b>
<b>Zu den Rheinauen um Bislich</b> 30 km   166 Hm   2,5 Std.   Rundtour	
<b>TOUR 15: RHEINSICHT</b>	<b>181</b>
<b>Ins Winterswicker Feld</b> 28,7 km   138 Hm   2,5 Std.   Rundtour	