

Über dieses Buch	6	Tour 7 – Pronsfeld – Neuerburg	69
		Viadukte, Tunnel und eine Kaffeemühle	
		<i>52 km, mittel</i>	
Tour 1 – Blankenheim-Wald – Ahrdorf	9	Tour 8 – Prüm – Waxweiler	79
Die obere Ahrtalbahn		Von der Basilika Minor zum Eifeldom	
<i>40 km, mittel</i>		<i>40 km, leicht</i>	
Tour 2 – Ahrdorf – Dümpelfeld	19	Tour 9 – Steinebrück – Prüm	87
Von der Kalk- in die Vulkaneifel		Biber, Blei und Bergwerke	
<i>44 km, leicht</i>		<i>54 km (bei Rückfahrt mit dem Bus 35 km), leicht</i>	
Tour 3 – Dümpelfeld – Ahrweiler	29	Tour 10 – Daun – Plein	97
Auf dem Weg zum Rotwein		Von Schlitzzohren und Lavabomben	
<i>54 km, leicht</i>		<i>62 km (bei Rückfahrt mit dem Bus 38 km), leicht</i>	
Tour 4 – Ahrdorf – Bolsdorf	39	Tour 11 – Plein – Bernkastel-Kues	107
Von Wasser, Mühlen und Kriminalgeschichten		Von Tunneln, Tabak und der Säubrennersage	
<i>44 km, leicht</i>		<i>54 km (bei Rückfahrt mit dem Bus 34 km), leicht</i>	
Tour 5 – Kronenburg – Gerolstein	49	Tour 12 – Mayen-Münstermaifeld-Ochtendung	117
Zwischen Bahntrasse und Kyll		Auf dem Maifeld-Radwanderweg	
<i>63 km (bei Rückfahrt mit der Bahn 40 km), mittel</i>		<i>56 km (in Teilstücken zu befahren), leicht</i>	
Tour 6 – Gerolstein – Kyllburg	59	Bett+Bike-Unterkünfte	127
Von Quellen, Höhlen und einem blühenden Fluss			
<i>26 km, leicht</i>			