

TOUR 1: IN DEN RHEINAUEN	7
Von Zons zur Urdenbacher Kämpe 9 km 55 Hm 3 Std. Rundweg	
TOUR 2: ENTSPANNUNG PUR	17
Rheinbacher Wald und Tomburg 14,4 km 220 Hm 4 Std. Rundweg	
TOUR 3: SCHMETTERLINGSWEGE	25
Wacholderhänge um das Lampertstal 13,4 km 245 Hm 4 Std. Rundweg	
TOUR 4: BLÜTENPRACHT	35
Küchenschellen am Bürvenicher Berg 10,3 km 227 Hm 3 Std. Rundweg	
TOUR 5: AHR-(W)EINSICHTEN	45
Über die Höhen bei Mayschoß 10,5 km 373 Hm 3,5 Std. Rundweg	
TOUR 6: FERNBLICKE	57
Aussichtreiche Wege um Lind 10 km 200 Hm 3 Std. Rundweg	
TOUR 7: TANZ AUF DEM VULKAN	67
Einmal um den Rodderberg 4,9 km 114 Hm 1,5 Std. Rundweg	
TOUR 8: GENUSSVOLLE SPUR	75
Kulinarisches Bad Münstereifel 12,1 km 268 Hm 3,5 Std. Rundweg	
TOUR 9: AM TOR ZUR EIFEL	85
Waldgenuss um Hilberath 13 km 260 Hm 3,5 Std. Rundweg	
TOUR 10: SCHAURIG SCHÖN	95
Auf dem Werwolf-Wanderweg 9,9 km 70 Hm 3 Std. Rundweg	

TOUR 11: UNTERM BLÄTTERDACH Stille Pfade am Venusberg in Bonn 10,4 km 200 Hm 3 Std. Rundweg	103
TOUR 12: VERGÄNGLICHKEITEN Vom Marienfeld zum Kerpener Bruch 18,3 km 153 Hm 6 Std. Rundweg	113
TOUR 13: WALD & WEITE Vom Eisernen Mann zum Friedensweg 16,4 km 130 Hm 4,5 Std. Rundweg	123
TOUR 14: HIMMELSBLICHE Bruder-Klaus-Kapelle & Stockert 11,9 km 254 Hm 3,5 Std. Rundweg	133
TOUR 15: WASSER FÜR KÖLN Durch die Täler bei Nettersheim 15,8 km 260 Hm 5 Std. Rundweg	143
TOUR 16: FUSSMASSAGE INKLUSIVE Durch Auenwälder zur Erftmündung 11,5 km 88 Hm 4 Std. Rundweg	151
TOUR 17: STADT, LAND, FLUSS Grevenbroich, bezaubernd grün 8 km 32 Hm 2,5 Std. Rundweg	159
TOUR 18: KÖLSCHE AU(G)ENBLICHE Weißer Rheinbogen & Groov 9,9 km 57 Hm 3 Std. Rundweg	167
TOUR 19: ELF ERFRISCHUNGEN Seen, Teiche und Maare im Villewald 14,5 km 139 Hm 4,5 Std. Rundweg	177
TOUR 20: QUELLEN & MÜNDUNG Die letzten Kilometer der Ahr 11,9 km 182 Hm 4 Std. Rundweg	185