

INHALT

Zeichenerklärung	5
Vorwort	8
Übersichtskarte	10

Touren

1 Rurtour ohne h Von Nideggen Zerkall nach Jülich Forschungszentrum	12
2 Siegtour Bonn Hbf nach Hennef Stadt Blankenberg	16
3 Bonner Geschichtsexpedition Von Rolandseck/Bad Honnef nach Köln Hbf (linksrheinisch)	22
4 Die Siebengebirgstour Von Bad Honnef nach Köln Hbf (rechtsrheinisch)	28
5 Die Erfttour Von Neuss Rheinpark-Center nach Bergheim	34
6 Rheinische Schlösserwelt Von Bergheim nach Brühl	40
7 Zwischen den Metropolen Von Köln Hbf nach Düsseldorf-Benrath	44
8 Düsseldorfs grüner Süden Von Düsseldorf-Benrath nach Düsseldorf-Wehrhahn	48
9 Fürstlicher Streifzug Von Düsseldorf-Wehrhahn nach Krefeld-Linn	52
10 Vom Rhein zur Ruhr Von Düsseldorf-Wehrhahn nach Duisburg-Ruhrort	56
11 Stadt, Land, Fluss Von Duisburg-Ruhrort nach Rheinberg	60
12 Besuch bei den alten Römern Von Rheinberg nach Xanten	64
13 Erkundungen am Niederrhein Rundkurs von und nach Xanten	68

14	Kultur und Natur am Niederrhein Von Kempen nach Kaldenkirchen	72
15	Zur Stadt am Dorfer Bach Von Kempen nach Viersen	76
16	Der Schluff Von Moers nach Krefeld-Forsthaus	80
17	An der Niers entlang Von Krefeld-Forsthaus nach Mönchengladbach-Lürrip	84
18	Niederrheinische Schlössertour Von Mönchengladbach-Lürrip nach Mönchengladbach-Wickrath	88
19	Die HOAG-Trasse Rundkurs von und nach Oberhausen-Sterkrade	92
20	Duisburger Geschichtsrunde Von Duisburg Hbf nach Duisburg-Ruhrort	96
21	Beschauliches Tal der Ruhr Von Duisburg Hbf nach Essen-Kettwig	102
22	Der Ruhr-Leinpfad Von Essen-Kettwig nach Bochum-Dahlhausen	106
23	Grüner Weg durch Essen Von Essen-Steele Ost nach Essen Hbf	110
24	Durchs Niederbergische Land Von Wülfrath-Aprath nach Essen-Kettwig Stausee	114
25	Wuppertal querbeet Von Wuppertal-Langerfeld nach Wuppertal-Vohwinkel	118
26	Samba olé Von Wuppertal-Zoolog. Garten nach Wuppertal-Sonnborn	122
27	Stadt der Klingen Von Wuppertal-Vohwinkel nach Solingen-Grünewald	126
28	Tour in die Steinzeit Von Haan-Gruiten nach Mettmann-Neanderthal	130
29	Die Balkantrasse Von Remscheid-Lennep nach Leverkusen-Opladen	134
30	Talsperren-Quintett Von Remscheid-Lennep nach Marienheide	138
	Bildnachweis / Info zu GPX-Daten	144