

TOUR 1: KULTURLANDSCHAFTEN	7
Von Schloss Benrath in die Kämpe 14,1 km 30 Hm 3,5 Std. Rundweg	
TOUR 2: WILDE WEITE	15
Am Rhein entlang nach Himmelgeist 10,1 km 9 Hm 2,5 Std. Strecke	
TOUR 3: URSPRUNG	25
Garath und die Urdenbacher Kämpe 8 km 11 Hm 2 Std. Rundweg	
TOUR 4: GRAFENSITZ	33
Kleine Runde um Schloss Heltorf 5,9 km 3 Hm 1,5 Std. Rundweg	
TOUR 5: BEUYS-SPUREN	39
Von Büderich an den Rhein 8,1 km 24 Hm 2 Std. Rundweg	
TOUR 6: AUF UND AB	47
Große Runde im Aaper Wald 11,7 km 175 Hm 3 Std. Rundweg	
TOUR 7: BILDERBUCHIDYLLE	57
Durch die Bachtäler bei Erkrath 9,1 km 139 Hm 2,5 Std. Rundweg	
TOUR 8: SCHÖNE AUSSICHTEN	67
Durch den Aaper Wald 9,9 km 87 Hm 2,5 Std. Rundweg	
TOUR 9: PARALLELWELTEN	77
Vom Medienhafen nach Hamm 7,8 km 17 Hm 2 Std. Rundweg	
TOUR 10: ZEITZEUGEN	87
Rund um Kaiserswerth 8 km 14 Hm 2 Std. Rundweg	

TOUR 11: MITTELALTERLEBEN Von Ratingen ins Angerbachtal 11,3 km 48 Hm 3 Std. Rundweg	97
TOUR 12: ALTE WEGE Durch das Rotthäuser Bachtal 14,5 km 345 Hm 4 Std. Rundweg	107
TOUR 13: KONTRASTE Rund um den Garather Forst 10,2 km 9 Hm 2,5 Std. Rundweg	117
TOUR 14: STADTNATUR Südpark und Botanischer Garten 5,2 km 9 Hm 1,5 Std. Strecke	127
TOUR 15: AUENDSCHUNGEL Entlang des Ilvericher Bruchs 10 km 9 Hm 2,5 Std. Rundweg	135
TOUR 16: ALLES WÄCHST Kleine Runde um Hamm 6,8 km 12 Hm 2 Std. Rundweg	141
TOUR 17: VERGANGENE ZEIT Unterwegs im Neandertal 12,4 km 151 Hm 3,5 Std. Rundweg	149
TOUR 18: SUMPFBABENTEUER Rund um den Unterbacher See 13,8 km 114 Hm 3,5 Std. Rundweg	159
TOUR 19: WASSERFARBEN Schloss Eller und Unterbacher See 9,1 km 7 Hm 2,5 Std. Rundweg	169
TOUR 20: IM FLUSS Rhein, Erft und die Museumsinsel 15 km 16 Hm 4 Std. Strecke	179