

Vorwort	Märchenhaft wandern im Rheinland	8
Tour 1	<i>25 Meter hoch hinaus</i> Wanderung auf und um den Liedberg	10
Tour 2	<i>Von Neandertalern empfohlen</i> Durch das Düsseltal zwischen Mettmann und Erkrath	22
Tour 3	<i>Am Rheinstrand</i> Von Schloss Benrath durch die Urdenbacher Kämme	34
Tour 4	<i>Im Tal und auf der Höhe</i> An der Wupper bei Leichlingen-Leysiefen	48
Tour 5	<i>Viva Colonia</i> Köln: Geschichte auf Schritt und Tritt	60
Tour 6	<i>Sand und mehr</i> Von Troisdorf durch die Wahner Heide	74

Tour 7	<i>Auf Pilgerwegen unterwegs</i> Durch das Vorgebirge bei Walberberg	86
Tour 8	<i>Hausberg-Wanderung</i> Auf Kreuzberg und Venusberg in Bonn	100
Tour 9	<i>Wasserland und üppiges Grün</i> Vom Rhein durch die Siegauen	112
Tour 10	<i>Abseits des Trubels</i> Vom Kloster Heisterbach über den Petersberg	124
Tour 11	<i>Mit Krafttieren durch das Siebengebirge</i> Von Rhöndorf zur Löwenburg und zum Drachenfels	136
Tour 12	<i>Nah an der Eifel</i> Von Rheinbach zur Tomburg	150
	Praktische Hinweise	160