

4	Vorwort
6	Benutzerhinweise
8	Routenübersicht
12	Route 1: Den Rhein entlang
16	Route 2: Am Diersfordter Schloss und Waldsee vorbei
20	Route 3: Rechts und links des Rheins bei Wesel und Xanten
24	Route 4: Rund um das Reeser Meer
28	Route 5: Rund um den Wildpark »Anholter Schweiz«
32	Route 6: Über die grüne Grenze nach Holland
36	Route 7: Rund um das Waldgebiet Borghees
40	Route 8: Vom Wisseler See nach Kalkar
44	Route 9: Rund um den Reichswald
50	Route 10: Raus aufs Land!
54	Route 11: Tour durch den Windgeneratorenpark
58	Route 12: Zum Plantaria und Traberpark
62	Route 13: Von Kevelaer zum Spargeldorf Walbeck
66	Route 14: Südlich vom Bönninghardter Wald
70	Route 15: Auf schnellen Rollen durch Wald und Wiesen
74	Tipps zum Kauf von Skates und Schutzkleidung
76	Tipps zur weiteren Ausrüstung
76	Tipps zum sicheren Skaten
78	Nachwort: Vom Individualsportler zum »Marathonik«. Tipps für Touren und Wettkämpfe
80	Über die Autoren
80	Bildnachweis