

INHALT

TOUREN

FESTERABEND-RIDES

Touren 1–9 // Bis 30 km

Seite

6–81

SPANNENDE TAGESTOUREN, DIE JEDER SCHAFFT

Touren 10–18 // Über 30 km

82–175

WOCHENEND-BIKEAWAYS

Touren 19–21

Tour 21 ½ // Eine halbe Tour gibt's als Verlängerung obendrauf

176–223

218

DESTINATION- UND RADBASICS

AUFGESATTELT!

Einlesen, aufsteigen, losfahren

Wissenswertes & Radbasics

224–240

Radvergnügen

im Ruhrgebiet, am Niederrhein und im Münsterland

226

Facts

über die Region

229

Rauszeit-Highlights für Kinder, E-Biker, Schlemmer und Ruhesuchende

230

Das kriegst du nicht alle Tage

Wo ist was los?

232

Packliste

234

Radcheck

236

Bike-Bucketlist

Das solltest du nicht verpassen!

240

