

INHALT

#1	An der Nordsee in Schleswig-Holstein <i>Von Halligen und Warften (33 km / 2 Std. 30)</i> <i>Föhrer Verlockungen (31 km / 2 Std. 30)</i>	Seite 12
#2	An der Ostsee in Schleswig-Holstein <i>Strandhopping (40 km / 3 Std.)</i> <i>Kontrastprogramm von Kiel bis Gettorf (43 km / 3 Std. 30)</i>	Seite 26
#3	An der Ostsee in Mecklenburg-Vorpommern <i>Ins Drachenreich (40 km / 3 Std.)</i> <i>Trampelpfade und Kormorane (54 km / 4 Std. 30)</i>	Seite 40
#4	In Ostfriesland <i>Piepshow mit Storch & Co. (38 km / 3 Std.)</i> <i>Dem Wasser immer nah (42 km / 3 Std. 30)</i>	Seite 54
#5	Rund um Hamburg <i>Das Glück und die Wildnis (45,5 km / 3 Std.)</i> <i>Zum Verlieben leicht (35 km / 2 Std. 15)</i>	Seite 68
#6	Mecklenburgische Seenplatte <i>Das Herz der Seenplatte (28 km / 2 Std.)</i> <i>Zauberwald und Inselstadt (30 km / 2 Std.)</i>	Seite 82
#7	Lüneburger Heide <i>Weißes Gold (16 km / 1 Std. 30)</i> <i>Weiter Blick und rosa Blüten (33 km / 3 Std.)</i>	Seite 96
#8	In & um Berlin <i>Legenden und Geschichten (39 km / 3 Std. 30)</i> <i>Film ab – berühmte Drehorte (26 km / 3 Std.)</i>	Seite 110
#9	Im Ruhrgebiet <i>Insel des Shabby Chic (35,5 km / 3 Std.)</i> <i>Stahlsound am Rhein (43,5 km / 4 Std.)</i>	Seite 124

UND SONST SO?

Alle Touren im Überblick	Seite 6
Unterwegs auf den schönsten Strecken	Seite 8
Immer wissen, wo's langgeht (GPX-Download)	Seite 268
Yoga für davor und danach	Seite 270
Das perfekte Wochenende	Seite 272

- #10** **Auf dem Weserradweg** Seite 138
Wo Fulda und Werra sich küssen (49,5 km / 3 Std.)
Burgen, Schlösser und Klöster (44 km / 2 Std. 30)
- #11** **In & um Leipzig** Seite 152
Raus durch die Stadt (29 km / 2 Std.)
Neuseenlandschaften (39,5 km / 3 Std.)
- #12** **In der Region Rhein-Main** Seite 166
Rosen, Rhein und Reben (38,5 km / 3 Std. 30)
Immer stromabwärts (39 km / 3 Std. 15)
- #13** **In der Pfalz** Seite 180
Winzerdörfer sammeln (27 km / 2 Std.)
Pässe, Picknick & Pedale (22 km / 2 Std.)
- #14** **In Oberfranken** Seite 194
Auf Wagners Spuren (31,5 km / 2 Std. 30)
Der Bayreuther Ring (33 km / 2 Std.)
- #15** **Auf dem Donauradweg** Seite 208
Der Durchbruch (49 km / 3 Std. 15)
Von Schlössern und Störchen (59 km / 3 Std. 30)
- #16** **Weiter an der Donau** Seite 222
Noch ein Durchbruch (50,5 km / 3 Std. 30)
Jüngst nach Regensburg (39 km / 2 Std. 15)
- #17** **Am Bodensee** Seite 236
Fahrtwind am und auf dem See (35 km / 2 Std.)
Blütenmeere und Brutgebiete (41 km / 3 Std. 15)
- #18** **In & um München** Seite 250
Kanäle-Tour (34,5 km / 2 Std. 30)
Raus aus der Stadt (40,5 km / 3 Std. 15)