

Vorwort	8
Tour 1 <i>Immer der Nase nach</i> Deichwanderung von Düffelward nach Millingen a/d Rijn (NL)	10
Tour 2 <i>Märchenwald „hart an der Grenze“</i> Reichswald bei Grafwegen	20
Tour 3 <i>Renaturierte Niersauen</i> Zwischen Kessel und Asperden	32
Tour 4 <i>Naturwald mit Berg- und Talfahrt</i> Uedemer Hochwald	42
Tour 5 <i>Geheimnisvoll und aussichtsreich</i> Die Hees zwischen Xanten und Veen	54
Tour 6 <i>Naturwaldzelle am Rande der Leucht</i> Niederkamper Wald zwischen Kamp-Lintfort und Issum	66
Tour 7 <i>Vom Schmugglerpfad zum Witte Berg</i> Unterwegs im Grenzgebiet bei Straelen	76

Tour 8	Zwischen Himmel und Erde	
	Halde Norddeutschland bei Neukirchen-Vluyn	86
Tour 9	Idyllische Niersauen und ein alter Burgturm	
	Wanderglück bei Grefrath-Oedt	96
Tour 10	Dem Biber auf der Spur	
	Die Schwalm bei Lüttelforst	106
Tour 11	Hans im Glück am Naturerlebnispfad	
	Am Beekfließ entlang	116
Tour 12	Tierwelten und Amazonasgefühle	
	An der Erft bei Neuss	126
Tour 13	Zwischen Schlosspark und Isselniederung	
	Rund um Schloss Ringenberg	136
Tour 14	Wacholderheide, Feuchtheide und Sandmagerrasen	
	Loosenberge bei Hünxe-Drevenack	148
Praktische Hinweise		160