

<i>Vorwort – RadLandLust Köln & Rheinland</i>	6
---	----------

Die Touren

1 <i>Fußball, Wasser und ganz viel Grün: Der Kölner Westen</i>	
Rundtour Köln-Weiden – Köln-Lindenthal – Brauweiler, 33 km	14
2 <i>Regatta oder Reggae?</i>	
Streckentour Köln-Mitte – Köln-Niehl – Köln-Volkhoven, 25 km	26
3 <i>Nichts zu verzollen?</i>	
Rundtour Köln-Worringen – Zons – Kloster Knechtsteden, 36 km	32
4 <i>Hautevolee und Industriehäfen</i>	
Rundtour Neuss – Düsseldorf – Zons, 52 km	44
5 <i>Zwischen Kunst und kaltem Krieg</i>	
Rundtour Kaarst – Meerbusch – Osterath, 39 km	54
6 <i>Zwischen Kunst und kaltem Krieg</i>	
Rundtour Grevenbroich-Kapellen – Neuss-Hombroich – Schloss Dyck, 24 km ..	60
7 <i>Energiegeladene Route</i>	
Rundtour Grevenbroich – Jüchen – Bedburg, 54 km	66

8	<i>High Speed am ehemaligen Kohlenband</i>	
	Rundtour Bedburg – Elsdorf – Bergheim, 32 km	72
9	<i>400 Jahre Papiergeschichte</i>	
	Rundtour Jülich – Inden – Düren, 60 km	78
10	<i>Die vielleicht besterhaltene Wasserburg des Rheinlands</i>	
	Rundtour Euskirchen – Mechernich – Satzvey, 32 km	84
11	<i>Burgen und Schlösser in Hülle und Fülle</i>	
	Streckentour Weilerswist – Erftstadt – Hürth, 38 km	90
12	<i>Villeseen – die will ich sehen!</i>	
	Streckentour Erftstadt – Heimerzheim – Rheinbach, 40 km	96
13	<i>Käffchen am Bundesbüdchen</i>	
	Rundtour Bonn-Regierungsviertel – Rheinaue – Bad Godesberg, 12 km	102
14	<i>Nicht nur für Apfel-Esser</i>	
	Rundtour Bornheim – Sechtem – Wesseling, 32 km	112
15	<i>So schön war`s einst beim Erzbischof</i>	
	Rundtour Brühl über Wesseling und Sechtem, 33 km	118
16	<i>Der schicke Kölner Süden</i>	
	Rundtour Köln-Rodenkirchen – Köln-Sürth – Köln-Hahnwald, 20 km	124
17	<i>Freizeitinsel Groov? Der Name ist Programm!</i>	
	Rundtour Köln-Porz – Köln-Porz-Zündorf – Niederkassel, 28 km	130
18	<i>Ein farbenfrohes Gotteshaus</i>	
	Rundtour Siegburg – Bonn-Schwarzrheindorf – Sankt Augustin, 22 km	136
19	<i>Kurze, aber „knackige“ Siebengebirgsrunde</i>	
	Rundtour Niederdollendorf – Heisterbach – Königswinter, 15 km	146
20	<i>Das Siegtal pur genießen</i>	
	Streckentour Windeck-Schladern – Eitorf – Hennef, 39 km	152

21 Wahnsinnig schöne Wahnbach-Talsperre

Rundtour Sieburg – Lohmar – Seligenthal, 35 km **158**

22 Expedition zu den Wasserbüffeln

Rundtour Troisdorf – Hasbach – Köln-Porz-Wahn, 37 km **164**

23 Das Rheinland zu unseren Füßen

Rundtour Rösrath – Bensberg – Bergisch-Gladbach, 34 km **170**

24 Steinreiches Lindlar

Rundtour Engelskirchen – Lindlar – Hommerich, 30 km **178**

25 Wo die Bahn einst das Bergische mit dem Sauerland verband

Streckentour Gummersbach – Bergneustadt – Olpe, 30 km **184**

26 Von der Wupper zur Wipper

Streckentour Lennep – Wipperfürth – Marienheide, 31 km **190**

27 Radeln auf der Balkantrasse - einfach klasse!

Rundtour Lennep – Wermelskirchen – Opladen, 29 km **196**

28 Zum größten Bleiglasfenster

Streckentourtour Leverkusen-Manfort – Altenberg – Leverkusen-Opladen, 28 km **202**

29 Unter Deutschlands höchster Eisenbahnbrücke

Streckentour Solingen – Burg – Opladen, 27 km **208**

30 Klingen, Korkenzieher und die Krönung der Radelfreude

Streckentour Solingen-Mitte – Solingen-Gräfrath – Wuppertal-Oberbarmen, 28 km ... **216**

Mit Ortsporträts von

<i>Köln</i>	20
<i>Düsseldorf</i>	38
<i>Neuss</i>	50
<i>Bonn</i>	108
<i>Siegburg</i>	142
<i>Solingen</i>	214
<i>Impressum</i>	224