

INHALT

- #1 Der Dichterin ganz nah** (26 km / 2 Std. 15) Seite 14
Ab Roxel auf den Spuren der Annette von Droste-Hülshoff
- #2 Die Halde immer im Blick** (34 km / 2 Std. 15) Seite 24
Entlang der wilden Werse einmal rund um Ahlen
- #3 Dem Zement auf der Spur** (27 km / 2 Std.) Seite 34
Durch die Beckumer Berge zu den wilden Canyons
- #4 Der See ist das Ziel** (33,6 km / 2 Std.) Seite 44
Lengericher Angel-, Sandgruben- und Baderunde
- #5 Tour mit Spargelbeilage** (47,2 km / 3 Std.) Seite 54
Von Warendorf zum schicken Schloss Harkotten
- #6 Immer mit Aussicht** (21 bzw. 39 km / 1 Std. 15 bzw. 2 Std. 30) Seite 64
Picknickplatztour rund um den Halterner und den Hullerner See
- #7 Die Achse des Schönen** (25 km / 2 Std.) Seite 74
Zwischen den Schlössern Nordkirchen und Westerwinkel
- #8 Viel Ems mit einer Prise Salz** (42 km / 2 Std. 30) Seite 84
Von Emsdetten zum Salinenpark nach Rheine
- #9 Wo kleine Früchtchen wachsen** (44 km / 3 Std.) Seite 94
Durch Stromberger Pflaumenplantagen zu alten Adelssitzen
- #10 Zurück in die Vergangenheit** (36,1 km / 2 Std. 30) Seite 104
Vom Grevener Emsdeich in ganz alte Dörfer

- #11 Ab ins Himmelreich** (40,4 km / 2 Std. 45) Seite 114
Ab Drensteinfurt zum versteckten Aussichtsturm bei Sendenhorst
- #12 Fluss mal drei** (37 km / 2 Std. 30) Seite 124
Entspannt entlang von Werse und Ems radeln
- #13 Wo die Schützen antreten** (23 km / 1 Std. 45) Seite 134
Regionale Vogelstangentour durch Nordwaldes Bauerschaften
- #14 Ein Hoch aufs Runter** (41,2 km / 3 Std. 30) Seite 144
Auf und ab über die sanften Hügel der Baumberge
- #15 Kurz rüber zum Nachbarn** (49 km / 3 Std.) Seite 154
Von Bocholt durchs niederländische Achterhoek
- #16 Das Steile kommt zum Schluss** (33 km / 3 Std.) Seite 164
Ab Ibbenbüren zum Kanaldreieck und den Dörenther Klippen
- #17 Teufel, Steine, kühle Füße** (44 km / 3 Std. 15) Seite 174
Borkener runde zu Düwelsteenen und Wassertretbecken
- #18 Wo die Schnepfen wohnen** (42 km / 2 Std. 45) Seite 184
Von Metelen durch drei Naturschutzgebiete
- #19 Zahme Tour zu wilden Tieren** (36,8 km / 2 Std. 45) Seite 194
Dülmenrunde inklusive Rothirsch- und Wildpferdesichtung
- #20 Richtung Flowerpower** (42 km / 3 Std.) Seite 204
Das Dahlendorf Legden ist Start- und Zielort dieser Rundtour