

- 1 Dümmer-Rund-Tour** ..... ca. 27 km..... Seite 12  
(Der Dümmer-See)
- 2 Dümmer-Dörfer-Tour** ..... ca. 33 km..... Seite 16  
(Samtgemeinde „Altes Amt Lemförde“)
- 3 Dümmer-Moor-Tour** ..... ca. 40 km..... Seite 20  
(Die Moore im Naturpark Dümmer)
- 4 Zwei-Länder-Tour** ..... ca. 70 km..... Seite 24  
(Vom Dümmer nach Bad Essen)
- 5 Dümmer-Kirchen-Tour** ..... ca. 60 km..... Seite 28  
(Von Kirche zu Kirche)
- 6 Rund um die Dammer Berge** .... ca. 54 km..... Seite 32  
(Stadt Damme)
- 7 Dümmer-Alfsee-Tour** ..... ca. 88 km..... Seite 36  
(Ideal für E-Biker)
- 8 Kranich-Tour**..... ca. 74 km..... Seite 39  
(Zu den Moorwelten Ströhen)
- 9 Sagenhaftes Wagenfeld**..... ca. 53 km..... Seite 39  
(Gemeinde Wagenfeld)
- 10 Natur-Skulptur-Tour**..... ca. 45 km..... Seite 43  
(Stadt Diepholz)
- 11 Vogeltour** ..... ca. 29 km..... Seite 48  
(Samtgemeinde Rehden)
- 12 Rund um das Große Moor** ..... ca. 40 km..... Seite 52  
(Samtgemeinde Uchte)
- 12 Heide, Moor und Mehr**..... ca. 42,5 km..... Seite 56  
(Samtgemeinde Kirchdorf)
- 14 Rund um Sulingen** ..... ca. 25 km..... Seite 60  
(Stadt Sulingen)
- 15 Feld- und Wiesentour**..... ca. 33 km..... Seite 62  
(Samtgemeinde Siedenburg)
- 16 Tour Schwaförden**..... ca. 42 km..... Seite 66  
(Samtgemeinde Schwaförden)
- 17 Twistringer Erlebnisroute**  
**Archäologie** ..... ca. 66 km..... Seite 68  
(Stadt Twistringen)
- 18 Am malerischen Huntetal** ..... ca. 32 km..... Seite 70  
(Gemeinde Goldenstedt)
- 19 Puzzle-Tour** ..... ca. 62 km..... Seite 74  
(Samtgemeinde Barnstorf)
- 20 Erdöl-Tour** ..... ca. 33,1 km..... Seite 76  
(Samtgemeinde Barnstorf)