

INHALT

#1	Brücken des Ruhrpottwandels (30 km / 3 Std.) <i>Beherzt von Bochum nach Herne</i>	Seite 14
#2	Weitsicht und Tunnelblick (38 km / 3 Std. 30) <i>Von Wuppertaler Höhen ins Tal der Ruhr</i>	Seite 24
#3	Im Flow zum See (42,5 km / 3 Std. 30) <i>Auf Ruhrpfaden von Bochum zum Essener Baldeneysee</i>	Seite 34
#4	Kanäle, Emscher, Bootsaufzüge (34,5 km / 3 Std.) <i>Von Herne über Waltrop nach Castrop-Rauxel</i>	Seite 44
#5	Vier Halden auf einen Streich (39 km / 4 Std.) <i>Weitsicht in Herne, Essen und Gelsenkirchen</i>	Seite 54
#6	Ruhr mit Altar und Planeten (44 km / 4 Std.) <i>Von Wickedede über Schwerte bis Herdecke</i>	Seite 64
#7	Die Ruhr mit ganz viel Ruhe (21,5 km / 2 Std.) <i>Von Herdecke nach Witten entlang der Ruhr</i>	Seite 74
#8	Letzte Ausfahrt Rhein (43 km / 4 Std.) <i>Ruhr-Tour durch Essen, Mülheim und Duisburg</i>	Seite 84
#9	Ein Hoch auf die Ruhr (25 km / 2 Std.) <i>Von Bochum über Witten nach Hattingen</i>	Seite 94
#10	Von flott zu gemächlich (21,5 km / 2 Std.) <i>Von Mülheim über RS 1 und Grugaweg nach Essen-Steele</i>	Seite 104

UND SONST SO?

» Unterwegs auf den schönsten Strecken ...	Seite 6
» Alle Touren im Überblick	Seite 8
» ... und auch Pause machen nicht vergessen	Seite 10
» Immer wissen, wo's langgeht (GPX-Download)	Seite 218
» Yoga für davor und danach	Seite 222
» Die perfekte Tour	Seite 224

#11	Insel des Shabby Chic (35,5 km / 3 Std.)	Seite 114
	<i>Auf der Emscherinsel von Herne nach Oberhausen</i>	
#12	Stahlsound am Rhein (43,5 km / 4 Std.)	Seite 124
	<i>Rundtrip von Oberhausen durch Duisburg</i>	
#13	Ein blaues Wunder (36,5 km / 3 Std. 30)	Seite 134
	<i>Durchs grüne Dortmund nach Witten</i>	
#14	Eine sportliche Stadt (33,5 km / 3 Std.)	Seite 144
	<i>Von Mülheim durch Duisburgs Süden</i>	
#15	Römerradeln (56,5 km / 4 Std. 30)	Seite 154
	<i>Von Haltern bis Wesel am Rhein</i>	
#16	Vater Rhein im Ruhrgebiet (40 km / 3 Std.)	Seite 164
	<i>Von Rheinberg nach Xanten</i>	
#17	Kloster, Klümpchen, Kuhteich (40 km / 3 Std. 30)	Seite 174
	<i>Niederrhein-Schleife über Kamp-Lintfort und Orsoy nach Moers</i>	
#18	Von Lippe zur Ruhr (51,5 km / 4 Std. 30)	Seite 184
	<i>Von Hamm über Unna nach Schwerte</i>	
#19	Naturparcours mit Hochgefühl (33,5 km / 3 Std.)	Seite 194
	<i>Von Dorsten über Bottrop nach Oberhausen</i>	
#20	Tief im Osten (40 km / 3 Std. 30)	Seite 204
	<i>Von Dortmund über Kamen und Bönen nach Unna</i>	