

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