

Alle Touren auf einen Blick

AUSZEITEN

- | | |
|--|----|
| 1 Bei Mutter Wehner
Die Haard in Oer-Erkenschwick
8,8 km 2,5 Std. Rundweg | 7 |
| 2 Gräfliche Spuren
Von Westerholt nach Buer
9 km 2,5 Std. Rundweg | 15 |
| 3 So schön versumpft
Der Pöppinghäuser Wald
9,2 km 2,5 Std. Rundweg | 23 |
| 4 Zeitlos schön
Der Essener Norden
7,5 km 2 Std. Rundweg | 31 |

WEITBLICKE

- | | |
|--|----|
| 5 Rund ums Ei
Unterwegs in Lanstrop
10,5 km 2,5 Std. Rundweg | 41 |
| 6 Besinnlicher Aufstieg
Rund um die Halde Haniel
11 km 3,5 Std. Rundweg | 49 |
| 7 Rückkehr der Natur
Skulpturenwald & Mechtenberg
9,2 km 2,5 Std. Rundweg | 59 |
| 8 Schwungvoll hinauf
Rhein & Anger in Duisburg
8,2 km 2 Std. Rundweg | 69 |

GENUSS

- | | |
|--|----|
| 9 Tief verwurzelt
Von Altlünen nach Cappenberg
11,4 km 3 Std. Rundweg | 77 |
|--|----|

10	Pulsierender Wandel Am Gasometer Oberhausen 9,2 km 2,5 Std. Rundweg	85
11	Sterne und Kohle Rund ums Weitmarer Holz 10,4 km 3 Std. Rundweg	95
12	Zwischen zwei Burgen Entlang der Ruhr in Hattingen 13,9 km 3,5 Std. Rundweg	105
13	Reizvolle Kontraste Zeche Ewald & das Emscherbruch 11,2 km 2,5 Std. Rundweg	115
14	Muntere Quellen Uelzener Heide & Mühlhauser Mark 12,6 km 3 Std. Rundweg	123
15	Bergbau im Grünen Unterwegs im Muttental 10,4 km 3 Std. Rundweg	129
16	Im lauschigen Tal Der Essener Süden 11,2 km 3 Std. Rundweg	141
17	Kurort Mit flair Vom Kurpark Hamm zur Lippeaue 7,7 km 2 Std. Rundweg	151
18	Am Dattelner Meer Das Kanalkreuz in Datteln 9 km 2,5 Std. Rundweg	161
19	Uferblicke Lippe & Kanal in Dorsten 10,3 km 2,5 Std. Rundweg	173
20	Am Wasserbahnhof In den Mülheimer Ruhrauen 10,3 km 2,5 Std. Rundweg	183