

Alle Touren auf einen Blick

AUSZEITEN

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

WEITBLICKE

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

GENUSS

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

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