

INHALT

TOP TEN 8
VORWORT 11
QUICKFINDER 12
UNTERWEGS IM RUHRGEBIET 14

Die Routen **MITTEN IM RUHRGEBIET**

1 NATUR UND INDUSTRIEKULTUR	20
Nordsternpark – Tetraeder – Bottrop – Zeche Zollverein	
2 RHEIN-HERNE-KANAL UND EMSCHER	28
Schleusenpark Waltrop – Henrichenburg – Halde Hoheward – Emschertal	
3 GENUSSTOUR UM RECKLINGHAUSEN	34
Recklinghausen – Westerholt – Oer-Erkenschwick – Suderwich	
4 BAHNTRASSENPASS	40
Wanne-Eickel – Bochum – Harpener Teiche – Zeche Hannover	
5 ZUR WIEGE DES RUHRBERGBAUS	48
Kokerei Hansa – Zeche Nachtigall – Witten – Menglinghausen	
6 EINE RUNDE VOLLER HIGHLIGHTS	54
Oberhausen – Mülheim an der Ruhr – Haus Ripshorst	

IM TAL VON RUHR UND LENNE

7	ESSENS GRÜNE SEITEN Mülheim an der Ruhr – Baldeneysee – Margarethenhöhe	64
8	BERG UND TAL Hattingen – Sprockhövel – Haßlinghausen – Kemnader See	72
9	DREI-SEEN-TOUR Hattingen – Kemnader See – Harkortsee – Hengsteysee – Herbede	80
10	AN DER SCHWELLE ZUM SAUERLAND Schwerte – Seilersee – Iserlohn – Hohenlimburg – Hengsteysee	86
11	ZUR QUELLE DER EMSCHER Schwerte – Geisecke – Emscherquelle – Holzwiede – Opherdicke	94
12	AM OSTRAND DES REViers Fröndenberg – Dellwig – Opherdicke – Unna – Hemmerde – Wickede	100

LINKS UND RECHTS DER LIPPE

13	DURCH DIE HOHE MARK Wesel – Drenack – Damm – Schermbeck – Gartrop – Krudenburg	110
14	KIRCHHELLER HEIDE Dorsten – Kirchhellen – Heidesee – Heidhof – Gartrop – Schermbeck	116
15	DREI-SCHLÖSSER-TOUR Dorsten – Schermbeck – Raesfeld – Lembeck – Wulfen – Hervest	124
16	AN LIPPE UND STEVER Haltern am See – Alte Fahrt – Dattelner Meer – Flaesheim	130

17	UM DIE BORKENBERGE	136
	Haltern am See – Hullern – Leversum – Dülmen – Hausdülmen – Sythen	
18	KNOTENPUNKT DATTELNER MEER	144
	Ahsen – Datteln – Vinnum – Alstedde – Lippholthausen – Waltrop	
19	ENTLANG DER SESEKE	150
	Lünen – Kamen – Bönen – Flierich – Unna – Königsborn – Bergkamen – Werne	
20	VON ALLEM ETWAS	158
	Werne – Hamm – Flierich – Unna – Königsborn – Kamen	

AM RHEIN

21	DINGDENER HEIDE	168
	Hamminkeln – Ringenberg – Dingden – Bocholter Aasee	
22	BAGGERSEEN UND SCHLÖSSER	174
	Wesel – Bislich – Hamminkeln – Ringenberg – Diersfordt	
23	XANTENER HÜGELLAND	182
	Xanten – Marienbaum – Uedem – Uedemerbruch – Sonsbeck	
24	XANTENER SCHLEIFE	190
	Xanten – Wardt – Rees – Bislich – Werrich – Ginderich – Birten	
25	GLANZSTÜCKE AM NIEDERRHEIN	196
	Rheinberg – Ossenberg – Orsoy – Budberg – Kamp-Lintfort – Kloster Kamp	

PS 204

UNSER NACHHALTIGKEITSKODEX 205

REGISTER 206

IMPRESSUM 208