

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	3
	Übersichtskarte	6
	Top-Touren	8
	Wichtige Hinweise für unterwegs	10
	Schwierigkeitskategorien	10
	GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
	Symbole	12
	Wandern im Ruhrgebiet	15
	Informationen und Adressen	18
TOP	1 4.00 h An der Ruhr bei Schwerte	24
	2 5.45 h Von Schwerte-Ergste nach Menden	27
	3 6.30 h Auf dem Talsperrenweg von Hagen zur Ennepetalsperre ..	30
TOP	4 3.10 h Hohensyburg und Hengsteysee	34
TOP	5 4.20 h Hoch auf dem Ardeykamm	37
	6 3.00 h Volmarstein und die Wälder der südlichen Ruhrberge ...	40
	7 2.00 h Vom Hammerteich auf den Hohenstein	43
TOP	8 2.45 h Im Muttental	46
	9 3.45 h Rund um Haßlinghausen	49
	10 5.00 h Rund um Durchholz	52
	11 3.15 h Vom Haus Kemnade zur Burg Blankenstein	56
	12 4.30 h Vom Kemnader See zur Ruhr-Universität Bochum	59
	13 3.30 h Lottental und Stiepeler Höhen	63
	14 3.30 h Durchs Weitmarer Holz zur Sternwarte Bochum	66
	15 4.30 h Über Hattinger Höhen	69
	16 3.45 h Über Burgaltendorf zurück ins Ruhrtal	72
	17 2.15 h Rund um das Balkhauser Tal	75
	18 4.30 h Zwischen Hattingen und Sprockhövel	77
	19 4.00 h Von Velbert-Bonsfeld in die Elfringhauser Schweiz	80
TOP	20 4.30 h Im Herzen der Elfringhauser Schweiz	83
	21 3.00 h Links und rechts vom Wodantal	87
TOP	22 2.10 h Rund um den Winterberg	89
	23 2.30 h Am Deilbachtal bei Langenberg	92
	24 3.10 h Herzkamp – Deilbach – Felderbach	94
	25 2.10 h Von Neviges nach Langenberg	97
	26 3.45 h Vom Baldeneysee auf südliche Höhen	100
	27 2.45 h Rund um die Villa Hügel in Essens Süden	103
	28 2.45 h Zwischen Essen, Velbert und Heiligenhaus	106
TOP	29 8.15 h Von Essen-Kettwig nach Duisburg-Neuenkamp	109
	30 1.50 h Zur Seenlandschaft im Duisburger Süden	114
	31 3.10 h Zwischen Königshardt und Grafenwald	116
	32 2.15 h Auf Bottrops Landmarken	118
	33 2.10 h Vom Nordsternpark auf die Schurenbachhalde	120

	34	2.45 h	Schloss Berge und Halde Runenberg	122
	35	3.45 h	Vom Schloss Herten zum Schloss Westerholt	124
TOP	36	4.15 h	Vom Ewaldsee zur Halde Hoheward	127
TOP	37	4.00 h	Im Naturpark Hohe Mark zum Halterner Stausee	131
	38	4.00 h	Vom Schiffshebewerk Henrichenburg entlang der Kanäle	134
	39	3.30 h	Am Dortmund-Ems-Kanal	137
	40	3.30 h	Vom Schloss Bladenhorst zum Rhein-Herne-Kanal	139
	41	3.00 h	Constantin, Tippelsberg und Grummer Teiche	142
	42	3.00 h	Vom Gysenberg durch das Langeloh nach Holthausen	145
	43	4.30 h	Zwischen Bochum, Castrop-Rauxel und Dortmund	147
	44	4.45 h	Durch Bochumer Stadtteile	150
	45	4.15 h	Zwischen Lütgendortmund und Castrop-Rauxel	154
	46	3.00 h	Auf dem Rundweg um Stockum	158
	47	2.45 h	Durch Dortmunds schöne Parks	160
	48	3.10 h	Großes Holz – Datteln-Hamm-Kanal – Beversee	163
TOP	49	3.00 h	Rund um das Lanstroper Ei	167
	50	1.45 h	Auf die Kissinger Höhe	170

Stichwortverzeichnis	172
----------------------------	-----