

01 Haan-Gruiten ➡ Wülfrath-Düssel
16,5 km | 632 Hm | 4,5 bis 5 Std. | **S. 6**

02 Wülfrath-Düssel ➡ Velbert-Neviges
11,3 km | 586 Hm | 3 bis 3,5 Std. | **S. 22**

03 Velbert-Neviges ➡ Velbert-Nordrath
7,8 km | 445 Hm | 2 bis 2,5 Std. | **S. 34**

04 Velbert-Nordrath ➡ Velbert-Nierenhof
14,4 km | 908 Hm | 4 bis 4,5 Std. | **S. 48**

05 Velbert-Nierenhof ➡ Velbert
14,2 km | 879 Hm | 4 bis 4,5 Std. | **S. 60**

06 Velbert ➡ Essen-Kettwig
14,0 km | 698 Hm | 4 bis 4,5 Std. | **S. 72**

07 Essen-Kettwig ➡ Mülheim-Selbeck
10,5 km | 355 Hm | 3 bis 3,5 Std. | **S. 84**

08 Mülheim-Selbeck ➡ Ratingen
17,5 km | 174 Hm | 4,5 bis 5 Std. | **S. 98**

09 Ratingen ➡ Ratingen-Homburg
13,1 km | 379 Hm | 3,5 bis 4 Std. | **S. 110**

10 Ratingen-Homberg ➡ Erkrath
16,1 km | 539 Hm | 4,5 bis 5 Std. | **S. 122**

11 Erkrath ➡ Hilden
15,3 km | 263 Hm | 4 bis 4,5 Std. | **S. 134**

12 Hilden ➡ Düsseldorf-Garath
11,7 km | 160 Hm | 3 bis 3,5 Std. | **S. 148**

13 Düsseldorf-Garath ➡ Monheim am Rhein
15,6 km | 140 Hm | 4 bis 4,5 Std. | **S. 162**

14 Monheim am Rhein ➡ Langenfeld-Reusrath
13,4 km | 113 Hm | 3,5 bis 4 Std. | **S. 176**

15 Langenfeld-Reusrath ➡ Solingen
16,8 km | 381 Hm | 4,5 bis 5 Std. | **S. 188**

16 Solingen ➡ Haan-Hülsberg
14,8 km | 296 Hm | 4 bis 4,5 Std. | **S. 202**

17 Haan-Hülsberg ➡ Haan-Gruiten
11,6 km | 478 Hm | 3 bis 3,5 Std. | **S. 214**

Exkurse

Neanderthal Museum S. 12, Mariendom S. 38, Deutsches Schloss- und Beschlägemuseum S. 68, Schloss Hugenpoet S. 88, Schloss Landsberg S. 92, Ratingen + LVR-Industriemuseum S. 106, Unterbacher See S. 140, Schloss Benrath S. 160, Urdenbacher Kämpfe S. 166, Feste Zons S. 174, Schloss Burg S. 198, Deutsches Klingensmuseum Solingen S. 220