

Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Kartenlegende
- 7 RuhrtalRadweg
- 13 Zu diesem Buch
- 15 Von Winterberg nach Fröndenberg**
 - 30 Über die Hünenburg (3,5 km)
 - 36 Ausflug zum Möhnesee (27 km)
 - 38 Variante über das Rumbecker Holz (5 km)
- 45 Von Fröndenberg nach Duisburg**
 - 46 Ausflug nach Unna (10,5 km)
 - 54 Hochwasserumfahrung Schwerte (4 km)
 - 56 Variante über Syburg (3,5 km)
 - 60 Variante südlich des Harkortsees (6 km)
 - 63 Hochwasserumfahrung (2 km)
 - 64 Alternative zur Fähre (3 km)
 - 71 Hochwasserumfahrung Hattingen bis Überruhr-Hinsel (12,5 km)
 - 88 Zum Bahnhof Ruhrort (3,5 km)
- 91 Übernachtungs- und Serviceverzeichnis**
- 99 Danke**
- 100 Ortsindex**