

Inhalt

Tour 1:	Zwei halbe Touren und eine ganze	Seite 6
42/25/22 km	Duisburg	
Tour 2:	Brücken, Häfen und das Ende vonne Ruhr	Seite 12
41 km	Mülheim, Duisburg, Oberhausen	
Tour 3:	Ruhrgebiet trifft Niederrhein	Seite 18
43 km	Duisburg, Oberhausen, Rheinberg, Moers	
Tour 4:	Im Wald und auf der Heide	Seite 24
48/44 km	Bottrop, Dinslaken, Hünxe, Schermbeck	
Tour 5:	Mittendrin und hoch hinaus	Seite 29
41 km	Oberhausen, Bottrop, Essen	
Tour 6:	Kloaken, Halden und ein Schloss	Seite 37
41 km	Essen, Bottrop, Gladbeck	
Tour 7:	Fachwerk, Strand und ganz viel Ruhr	Seite 43
42 km	Essen, Mülheim	
Tour 8:	Weltzechen und Himmelstreppen	Seite 50
49/39/35 km	Essen, Gladbeck, Gelsenkirchen, Herten, Herne	
Tour 9:	Under Construction (et wird schon ...)	Seite 59
58/44 km	Hattingen, Bochum, Dortmund	
Tour 10:	Sieben Städte, drei Kanäle	Seite 68
60 km	Herten, Herne, Castrop-Rauxel, Waltrop, Datteln, Oer-Erkenschwick, Recklinghausen	
Tour 11:	Mal über den Esel nach Dortmund	Seite 78
54/49 km	Bochum, Witten, Dortmund	
Tour 12:	Eier, Ufos, Kommunisten	Seite 87
53 km	Dortmund, Lünen, Waltrop	