

Inhalt

3	Vorwort	
4	Kartenlegende	
9	Das Ruhrgebiet	
14	Zu diesem Buch	
18	<u>Tour 1</u>	<u>LEICHT 7,4 km</u>
	Gelsenkirchen - Schloss Berge	
22	<u>Tour 2</u>	<u>LEICHT 8 km</u>
	Gelsenkirchen - Schloss Westerholt	
26	<u>Tour 3</u>	<u>LEICHT 8,1 km</u>
	Fientroper Mark	
29	<u>Tour 4</u>	<u>LEICHT 9,4 km</u>
	Von Marl-Sinsen nach Recklinghausen	
35	<u>Tour 5</u>	<u>LEICHT 7,9 km</u>
	Zeche Ewald und Halde Hoheward	
38	<u>Tour 6</u>	<u>LEICHT 9,7 km</u>
	Von Herne-Sodingen ins Naturschutzgebiet Langeloh	
42	<u>Tour 7</u>	<u>LEICHT 8,4 km</u>
	Von Oer Erkerschwick in die Wälder der Haard	
46	<u>Tour 8</u>	<u>LEICHT 7,2 km</u>
	Westruper Heide und Halterner Stausee	
50	<u>Tour 9</u>	<u>LEICHT 4,7 km</u>
	Von Ahsen in die Eversumer Heide	
53	<u>Tour 10</u>	<u>LEICHT 2,1 km</u>
	Schleusenpark Waltrop	
55	<u>Tour 11</u>	<u>LEICHT 4,2 km</u>
	Grüne Stadttour in Castrop-Rauxel	
58	<u>Tour 12</u>	<u>LEICHT 6,6 km</u>
	Zeche Zollern	
62	<u>Tour 13</u>	<u>LEICHT 15,1 km</u>
	Von Werne nach Lünen	
70	<u>Tour 14</u>	<u>LEICHT 14,5 km</u>
	Zwischen der Halde Großes Holz und der Marina Rünthe	
75	<u>Tour 15</u>	<u>LEICHT 9,7 km</u>
	Von Kamen zum Schacht Lerche	
79	<u>Tour 16</u>	<u>LEICHT 8,1 km</u>
	Nordbögge	
82	Hamm (Westf.)	
85	<u>Tour 17</u>	<u>LEICHT 11,3 km</u>
	Von Hamm zu den Schlössern Oberwerries und Heessen	
90	<u>Tour 18</u>	<u>MITTEL 14,5 km</u>
	Von Fröndenberg nach Unna	
96	Unna	
99	<u>Tour 19</u>	<u>LEICHT 11,8 km</u>
	Dortmund-Aplerbeck	
104	<u>Tour 20</u>	<u>MITTEL 12,8 km</u>
	Von Schwerte ins Elsebachtal	

108	<u>Tour 21</u>	<u>MITTEL</u>	<u>7,9 km</u>	129	<u>Tour 26</u>	<u>LEICHT</u>	<u>8,6 km</u>
	Hohenlimburg				Bochum-Querenburg		
111	<u>Tour 22</u>	<u>MITTEL</u>	<u>3,5 km</u>	133	<u>Tour 27</u>	<u>MITTEL</u>	<u>7,9 km</u>
	Vom Hengsteysee zur				Burg Blankenstein		
	Hohensyburg			137	<u>Tour 28</u>	<u>MITTEL</u>	<u>13,6 km</u>
115	<u>Tour 23</u>	<u>MITTEL</u>	<u>9 km</u>		Niedersprockhövel		
	Wetter - Auf dem Heil			142	<u>Tour 29</u>	<u>MITTEL</u>	<u>14,8 km</u>
118	Die Ruhr und Ihre Stauseen				Schwelm		
119	<u>Tour 24</u>	<u>MITTEL</u>	<u>11,6 km</u>	147	<u>Tour 30</u>	<u>LEICHT</u>	<u>6 km</u>
	Auf dem Ruhrhöhenweg von				Von der Bochumer		
	Witten nach Wetter				Jahrhunderthalle zur Zeche		
125	<u>Tour 25</u>	<u>LEICHT</u>	<u>6,9 km</u>		Hannover		
	Bergbaurundweg Muttental			152	<u>Tour 31</u>	<u>LEICHT</u>	<u>10,5 km</u>
					Zeche Zollverein		

- | | |
|--|---|
| <p>157 <u>Tour 32</u> <i>MITTEL</i> <u>16,4 km</u>
Auf dem Ruhrhöhenweg von
Essen nach Werden</p> <p>163 <u>Tour 33</u> <i>LEICHT</i> <u>5,9 km</u>
Mülheimer Bodenroute</p> <p>167 <u>Tour 34</u> <i>LEICHT</i> <u>7,2 km</u>
Neue Mitte Oberhausen</p> <p>173 Duisburg</p> <p>177 <u>Tour 35</u> <i>LEICHT</i> <u>15,5 km</u>
Duisburg - Innenhafen und
Landschaftspark Nord</p> <p>184 <u>Tour 36</u> <i>LEICHT</i> <u>5,4 km</u>
In der Duisburger Sechs-Seen-
Platte</p> <p>187 <u>Tour 37</u> <i>LEICHT</i> <u>11,3 km</u>
Von Neukirchen-Vluyn nach
Moers</p> <p>192 <u>Tour 38</u> <i>LEICHT</i> <u>6,6 km</u>
Von Sonsbeck auf den Dürsberg</p> <p>195 <u>Tour 39</u> <i>LEICHT</i> <u>10,4 km</u>
Von Xanten auf die Hees</p> <p>196 Xanten</p> <p>198 Die Hees</p> <p>201 <u>Tour 40</u> <i>LEICHT</i> <u>6,6 km</u>
Zwischen den Seen von
Diersfordt</p> <p>204 <u>Tour 41</u> <i>LEICHT</i> <u>11,7 km</u>
Von Wesel in die Drevenacker
Dünen</p> <p>208 <u>Tour 42</u> <i>LEICHT</i> <u>3,8 km</u>
Kleine Kanaltour an der Hünxe</p> | <p>211 <u>Tour 43</u> <i>LEICHT</i> <u>12,3 km</u>
Von Dinslaken zum
Wohnungswald</p> <p>215 <u>Tour 44</u> <i>LEICHT</i> <u>9,1 km</u>
Waldtour in die Kirchhellener
Heide</p> <p>218 <u>Tour 45</u> <i>LEICHT</i> <u>6,3 km</u>
Schermbbeck</p> <p>221 <u>Tour 46</u> <i>LEICHT</i> <u>6,7 km</u>
Schloss Lembeck</p> <p>224 <u>Tour 47</u> <i>LEICHT</i> <u>7,5 km</u>
Von Dorsten zu den
Lippedeichen</p> <p>227 <u>Tour 48</u> <i>LEICHT</i> <u>4,3 km</u>
Bottrop-Feldhausen</p> <p>230 <u>Tour 49</u> <i>LEICHT</i> <u>4,8 km</u>
Gladbeck - Schloss Wittringen</p> <p>234 <u>Tour 50</u> <i>LEICHT</i> <u>7,6 km</u>
Auf dem Bottroper Tetraeder</p> <p>240 Ortsindex</p> |
|--|---|