

Inhalt

3	Vorwort		
4	Kartenlegende		
9	Das Ruhrgebiet		
14	Zu diesem Buch		
18	Tour 1	LEICHT	7,4 km
	Gelsenkirchen - Schloss Berge		
22	Tour 2	LEICHT	8 km
	Gelsenkirchen - Schloss Westerholt		
26	Tour 3	LEICHT	8,1 km
	Fientroper Mark		
29	Tour 4	LEICHT	9,4 km
	Von Marl-Sinsen nach Recklinghausen		
35	Tour 5	LEICHT	7,9 km
	Zeche Ewald und Halde Hoheward		
38	Tour 6	LEICHT	9,7 km
	Von Herne-Sodingen ins Naturschutzgebiet Langeloh		
42	Tour 7	LEICHT	8,4 km
	Von Oer-Erkenschwick in die Wälder der Haard		
46	Tour 8	LEICHT	7,2 km
	Westruper Heide und Halterner Stausee		
50	Tour 9	LEICHT	4,7 km
	Von Ahsen in die Eversumer Heide		
53	Tour 10	LEICHT	2,1 km
	Schleusenpark Waltrop		
55	Tour 11	LEICHT	4,2 km
	Grüne Stadttour in Castrop-Rauxel		
58	Tour 12	LEICHT	6,6 km
	Zeche Zollern		
62	Tour 13	LEICHT	15,1 km
	Von Werne nach Lünen		
70	Tour 14	LEICHT	14,5 km
	Zwischen der Halde Großes Holz und der Marina Rünthe		
75	Tour 15	LEICHT	9,7 km
	Von Kamen zum Schacht Lerche		
79	Tour 16	LEICHT	8,1 km
	Nordbögge		
82	Hamm (Westf.)		
85	Tour 17	LEICHT	11,3 km
	Von Hamm zu den Schlössern Oberwerries und Heessen		
90	Tour 18	MITTEL	14,5 km
	Von Fröndenberg nach Unna		
96	Unna		
99	Tour 19	LEICHT	11,8 km
	Dortmund-Aplerbeck		
104	Tour 20	MITTEL	12,8 km
	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		
	Bergbau rundweg Muttental			152	<u>Tour 31</u>	<u>LEICHT</u>	<u>10,5 km</u>
					Zeche Zollverein		

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