

INHALT

- #1 Zeitfenster gucken** (10,5 km/3 Std. 10) Seite 14
In der Dingdener Heide bei Bocholt
- #2 Fährmann hol über** (14,6 km/4 Std. 10) Seite 24
Zum Rheinblick von der alten Feste Orsoy
- #3 Waldpfade am Wasser** (11 km/3 Std. 25) Seite 34
Vom Entenfang zur Sechs-Seen-Platte in Duisburg
- #4 Zwei auf einen Streich** (10,1 km/3 Std. 20) Seite 44
Über die Ruhrhöhen vom Schloss Landsberg zum Schloss Linnep
- #5 Wald, Wiesen, Wanderglück** (11,8 km/4 Std.) Seite 54
Auf dem Kettwiger Panoramasteig
- #6 Ruhrmantische Aussichten** (9,1 km/3 Std.) Seite 64
Mal rechts, mal links an Mülheimer Flussufern
- #7 Ab um die Mitte** (14 km/4 Std. 40) Seite 74
Im grünen Korridor um Oberhausen
- #8 Urbaner Wandern geht nicht** (10 km/3 Std. 20) Seite 84
Auf dem Steig um das Welterbe Zollverein in Essen
- #9 Den Horizont observieren** (10,4 km/3 Std. 30) Seite 94
Auf Halde Hoheward in Herten
- #10 Schlossgarten trifft Denkmäler** (9,6 km/3 Std. 30) Seite 104
Vom Wasserschloss Herten zum Alten Dorf Westerholt

UND SONST SO?

- » Unterwegs auf den schönsten Strecken ... Seite 6
- » Alle Touren im Überblick Seite 8
- » ... und auch Pause machen nicht vergessen Seite 10
- » Immer wissen, wo's langgeht (GPX-Download) Seite 218
- » Anti-Rucksack-Autsch-Übungen Seite 222
- » Die perfekte Tour Seite 224

- #11 Grüner Daumen** (12 km/3 Std. 30) Seite 114
Im Garten und Forst von Schloss Lembeck in Dorsten
- #12 Lila-Laune-Weg** (9,6 km/3 Std. 10) Seite 124
Durch die Westruper Heide zur Stever bei Haltern
- #13 Waldige Grenzerlebnisse** (11,5 km/3 Std. 50) Seite 134
Auf dem Landstreifer durch die Haard
- #14 Helden der Natur** (9,4 km/3 Std. 10) Seite 144
Im Castropor Hügelland
- #15 Burg und Belvedere** (10,3 km/3 Std. 30) Seite 154
Von Haus Kemnade über die Ruhrhöhen nach Blankenstein
- #16 Ausblicke zum Verlieben** (10,3 km/3 Std. 40) Seite 164
Im Hügelland der Elfringhauser Schweiz
- #17 Kumpels Spuren entdecken** (8,6 km/3 Std.) Seite 174
Auf dem Deutschlandweg in Sprockhövel
- #18 Ein Turm kommt selten allein** (10,9 km/3 Std. 50) Seite 184
Auf dem 3 TürmeWEG durch den Hagener Stadtwald
- #19 Auf Weltreise gehen** (6,4 km/2 Std. 10) Seite 194
Durch den Botanischen Garten Rombergpark in Dortmund
- #20 Wat is dat orange hia** (12,7 km/4 Std. 10) Seite 204
Von Halde zu Halde durch den Lippepark in Hamm