

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>	Ausrüstung	18
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>	Bus/Bahn	19
Die Gebiete	11	Auskunft/Info	19
Die Ruhr	11	Dank	19
Die Kanäle	11	Literatur-Tipps	19
Der Rhein	12		
Die Seen	12	<b>DIE RUHRZONE</b>	
Lippe und Emscher	13	1 Über Blankenstein	
Vom Wert des Wanderns	14	nach Herbede	3.45 Std. 22
Die Besonderheit des Wanderns im Ruhrge-	14	Ritterburg, Prachtaussicht	
biet	14	und Kemnader See	
Schwierigkeitsbewertung	16	2 Von Haus Herbede zur	
Wandern mit Kindern	16	Ruine Hardenstein	1.20 Std. 26
Beste Jahreszeit	16	Mit der Fähre zur Wiege des Bergbaus	
Anforderungen, Orientierung, Gefahren	16		
Gehzeiten	18		

3	Von Wetter nach Herdecke	2.50 Std.	30		
	Höhenpfad und Promenadenweg				
4	Rund um Schloss Werdringen	1.30 Std.	34		
	Vom Wasserschloss auf den Kaisberg				
5	Vom Hengsteysee auf den Ardeykamm	2.15 Std.	36		
	Tiefblicke und Wasserkraft				
6	Hoch über dem Hengsteysee	1.15 Std.	40		
	Schöner Pfad am steilen Hang				
7	Von Geisecke nach Hennen	2.15 Std.	42		
	Ländliche Ruhe nah am Sauerland				
8	An der Ruhr bei Fröndenberg	2.30 Std.	46	13	Zwischen Dahlhausen und Burg-Altendorf
	Von der Kiebitzwiese zu aussichtsreicher Höhe			2.30 Std.	62
					Eisenbahnmuseum, Mühle und Flussidylle
9	Über die Blumenau zum Kernnader See	1.45 Std.	50	14	Rund um Heisingen
	Von den Stiepeler Alpen zur Seepro- menade			2.30 Std.	66
					Zum Panoramaseeblick an der Korte Klippe
10	An der Ruhr bei Stiepel	1.20 Std.	54	15	Von der alten Abtei Werden zum Baldeneysee
	Von der Stiepeler Dorfkirche auf den Leinpfad			2.15 Std.	72
					Aussichtsreich über das Hochplateau
11	Vom HenrichsPark ins Weitmarer Holz	2.45 Std.	56	16	Kattenturm und Kettwiger Stadtwald
	Von der Ruhr zu den Sternen			2.15 Std.	76
					Romantischer Leinpfad und ein bildschönes Bachtal
12	Durch die Winzer Ruhraue	2.30 Std.	60	17	Von Kettwig nach Mülheim
	Wo die Auerochsen stehen			4.30 Std.	78
					Wo die Ruhr viel Platz bekommt

## SÜDLICHES HÜGELLAND

18 Vom Deilbach zum Felderbach Altes Fachwerk und die »Dröppelmina«	3.30 Std.	84
19 Rund um Gennebreck Idyllische Täler und herrliche Höhen	3.15 Std.	88
20 An der Hasper Talsperre In Hagens grünem Süden	1.15 Std.	92
21 Rund um die Heilenbecke Zur malerischen Talsperre	2.15 Std.	94
22 An der Glörtalsperre Glasklarer Badesee und lauschige Täler	2 Std.	96

## DER RHEIN

23 Von Kaiserswerth den Rhein entlang Deicherfahrung und Fährvergnügen	5.45 Std.	100
24 Rund um Rhein-Orange Am größten Binnenhafen der Welt	2.15 Std.	104
25 Von Baerl nach Orsoy Am großen Strom	3 Std.	106
26 Rund um die Xantener Südsee Zum Badesee gleich hinter dem Rheindeich	1.30 Std.	108

## NÖRDLICHES RUHRGEBIET

27	Vom Schloss Oberhausen an den Rhein-Herne-Kanal Aufregende Neue Mitte	1.30 Std.	112	32	Vom Wesel-Datteln-Kanal in die Haard Wald und Sandstrand am Silbersee	2 Std.	128
28	Vom Schloss Strünkede zum Kemnader See Natur, Kultur und Badespaß	5.30 Std.	114	33	Rund um den Halterner Stausee Freizeitspaß auf Römerspuren	3 Std.	132
29	Am Dortmund-Ems-Kanal bei Waltrop Ländliche Beschaulichkeit rund um Leveringhausen	2.15 Std.	118	34	Lippe und Kanal bei Dorsten Wo das nahe Münsterland herübergrüßt	3.45 Std.	134
30	An der Emscherquelle Vom Oberlauf auf den Haarstrang	3 Std.	122	35	Durch die Kirchheller Heide Malerische Seen und ausgedehnte Wälder	3 Std.	138
31	Am Seepark Lünen Wie der Bergbau die Landschaft formte	3 Std.	124		Register		141
					Impressum		144