

Inhaltsverzeichnis

Radeln im Ruhrtal	7	»Kultour-radeln« in Essen	20
Der RuhrtalRadweg	7		
Land der 1000 Berge	8	DIE TOUREN	
Entlang des Haarstrangs	9		
Grünes Ruhrgebiet	9	Sauerland und Haarstrang	
Streifzug durch die Geschichte	10	1 Von Winterberg	
Industrialisierung und Postmoderne	12	nach Olsberg ☺ 2 Std. ●	28
Schiffstouren und RuhrtalBahn	13	Bergab durch das waldige	
Tourenplanung	13	Hochsauerland	
Das richtige Fahrrad	13	2 Von Olsberg	
Wegbeschaffenheit	14	nach Meschede ☺ 1,5 Std. ●	36
An- und Abreise	15	Durchs obere Ruhrtal nach Westen	
Unterkunft	16	3 Von Meschede	
Gastronomie	18	nach Arnsberg ☺ 2 Std. ●	46
Radeln mit Kindern	18	Die ehemalige Grafschaft Arnsberg	
Radeln mit Handicap	19		
Service	19		
Reiseanbieter	19		

- 4 Von Arnsberg
nach Neheim ☺ 1,5 Std. ● 54
In die Leuchtenstadt Neheim
- 5 Von Neheim nach
Fröndenberg ☺ 1,5 Std. ● 60
Entlang des Haarstrangs
- 6 Von Fröndenberg
nach Schwerte ☺ 1,5 Std. ● 66
Stille Ruhrauen und alte Hansestadt

Das Ruhrgebiet

- 7 Von Schwerte
nach Wengern ☺ 2 Std. ● 74
Zwischen Fachwerk und
Industrialisierung
- 8 Von Wengern
nach Hattingen ☺ 2 Std. ● 86
Auf den Spuren des Bergbaus
ins Rothenburg des Ruhrtals
- 9 Von Hattingen
nach Werden ☺ 2,5 Std. ● 102
Das grüne Wunder des Ruhrtals
- 10 Von Werden
nach Mülheim ☺ 1,5 Std. ● 112
Von Tuchmachern, Raubrittern und
Stahlbaronen
- 11 Von Mülheim zum Rhein
in Duisburg ☺ 1,5 Std. ● 120
Auf zum größten Binnenhafen
Europas
- 12 Stadtrundfahrt
Duisburg ☺ 1 Std. ● 128
Hafenlandschaften und Industrie-
kultur
- 13 Von Winterberg zum
Kahlen Asten ☺ 1,5 Std. ● 136
Auf das »Dach Westfalens«
- 14 Von Bestwig zum Besucherbergwerk
Ramsbeck ☺ 1 Std. ● 142
Mit der Grubenbahn ins
Erzbergwerk
- 15 Rundtour von Neheim
zum Möhnensee ☺ 2,5 Std. ● 146
Abstecher ins grüne Möhnetal
- 16 Gruga-Park, Margarethenhöhe
und Museum
Folkwang ☺ 1–1,5 Std. ● 150
Highlights im Essener Süden
- Serviceseiten 156
Tourenplanung, Reparaturwerkstatt
- Hotelverzeichnis 184
Register 189
Impressum 192