

<b>Etappe 01  </b>	Von Hattingen über Blankenstein ins Muttental und über die Ruhr nach Witten	<b>6</b>
<b>Etappe 02  </b>	Von Witten nach Wetter an der Ruhr	<b>16</b>
<b>Etappe 03  </b>	Von der Burg in Wetter über Herdecke zur Hohensyburg in Dortmund	<b>24</b>
<b>Etappe 04  </b>	Vom Syberg in Dortmund bis nach Schwerte	<b>32</b>
<b>Etappe 05  </b>	Von Schwerte zum Haus Opherdicke in Holzwickede	<b>40</b>
<b>Etappe 06  </b>	Von Holzwickede-Opherdicke über die Wilhelmshöhe nach Fröndenberg-Frömern mit anschließender Wanderung nach Unna	<b>50</b>
<b>Etappe 07  </b>	Von Fröndenberg-Frömern über den Wickeder Haarweg in den Werler Wald mit anschließender Wanderung nach Werl	<b>60</b>
<b>Etappe 08  </b>	Vom Werler Wald zum Möhnesee nach Körbecke	<b>66</b>
<b>Etappe 09  </b>	Von Möhnesee-Körbecke nach Warstein-Belecke	<b>76</b>
<b>Etappe 10  </b>	Von Warstein-Belecke bis Rüthen	<b>84</b>
<b>Etappe 11  </b>	Von der Stadt Rüthen zur Stadt Büren	<b>92</b>
<b>Etappe 12  </b>	Von der Stadt Büren bis zur Wewelsburg	<b>100</b>
<b>Etappe 13  </b>	Von der Wewelsburg über Bad Wünnenberg-Haaren bis Lichtenau-Henglarn	<b>106</b>
<b>Etappe 14  </b>	Von Lichtenau-Henglarn nach Lichtenau-Herbram	<b>112</b>
<b>Etappe 15  </b>	Von Lichtenau-Herbram nach Altenbeken	<b>120</b>