INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 4

Sauerland und Haarstrang

1	**Durch das waldige Hochsauerland** Winterberg – Ruhrquelle – Niedersfeld – Wiemeringhausen – Assinghausen – Olsberg	22,5 km	2 Std.	10
2	**Zwischen Olsberg und Meschede** Olsberg – Antfeld – Nuttlar – Bestwig – Velmede – Wehrstapel – Meschede	17 km	1½ Std.	24
3	**Die ehemalige Grafschaft Arnsberg** Meschede – Wennemen – Freienohl – Oeventrop – Rumbeck – Uentrop – Arnsberg	27 km	2 Std.	40
4	**In die Leuchtenstadt Neheim** Arnsberg – Niedereimer – Bruchhausen – Hüsten – Neheim	16 km	1½ Std.	54
5	**Am Haarstrang nach Fröndenberg** Neheim – Echthausen – Wickede – Warmen – Fröndenberg	19 km	1½ Std.	64
6	**Durch die Ruhrauen nach Schwerte** Fröndenberg – Langschede – Dellwig – Gut Lenninghausen – Geisecke – Schwerte	19,5 km	1½ Std.	74

Das Ruhrgebiet

7	**Von Schwerte nach Wengern** Schwerte – Wandhofen – Westhofen – Herdecke – Wetter – Wengern	24 km	2 Std.	84

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/999259911

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

INHALTSVERZEICHNIS

8	**Auf den Spuren des Bergbaus** Wengern – Witten – Hardenstein – Heven – Kemnader See – Stiepel – Hattingen	23,5 km	2 Std.	100
9	**Das grüne Wunder des Ruhrtals** Hattingen – Dahlhausen – Steele – Rellinghausen – Kupferdreh – Baldeneysee – Werden	31,5 km	2 ½ Std.	120
10	**Über Kettwig nach Mülheim a. d. Ruhr** Werden – Kettwig – Mintard – Mülheim a. d. Ruhr	18 km	1 ½ Std.	134
11	**An den Rhein bei Duisburg** Mülheim a. d. Ruhr – Styrum – Oberhausen-Alstaden – Duisburg (Ruhrmündung)	16 km	1 ½ Std.	148
12	**Duisburg und seine Häfen** Ruhrmündung – Ruhrort – Innenhafen – Zentrum	13 km	1 Std.	158
	Rechts und links des Ruhrtals			
13	**Rundtour zur Möhnetalsperre** Neheim – Niederense – Günne – Möhnetalsperre – Neheim	28,5 km	2 ½ Std.	168
14	**Gruga, Margarethenhöhe und Folkwang** Rellinghausen – Gruga-Park – Margarethenhöhe – Rüttenscheid – Museum Folkwang – Rellinghausen	15,5 km	1 ½ Std.	176
	Hoteltipps			182
	Register			187
	Impressum			189