

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Übersichtskarte .....	6
Touristische Hinweise .....	8
Die Top-Touren des Ruhrgebiets .....	9
Wandern im Ruhrgebiet .....	12
Informationen und Adressen .....	15
<b>11</b> An der Ruhr bei Schwerte .....	18
<b>2</b> Von Schwerte-Ergste nach Menden .....	21
<b>3</b> Auf dem Talsperrenweg von Hagen zur Ennepetalsperre .....	24
<b>4</b> Hohensyburg und Hengsteysee .....	28
<b>5</b> Hoch auf dem Ardeykamm .....	31
<b>6</b> Volmarstein und die Wälder der südlichen Ruhrberge .....	34
<b>7</b> Vom Hammerteich auf den Hohenstein .....	37
<b>8</b> Im Muttental .....	40
<b>9</b> Rund um Haßlinghausen .....	43
<b>10</b> Rund um Durchholz .....	46
<b>11</b> Rundweg von der Wasserburg Haus Kemnade zur Burg Blankenstein .....	50
<b>12</b> Vom Kemnader See zur Ruhr-Universität Bochum .....	53
<b>13</b> Lottental und Stiepeler Höhen .....	56
<b>14</b> Durchs Weitmarer Holz zur Sternwarte Bochum .....	59
<b>15</b> Über Hattinger Höhen .....	62
<b>16</b> Über Burgaltendorf zurück ins Ruhrtal .....	65
<b>17</b> Rund um das Balkhauser Tal .....	68
<b>18</b> Zwischen Hattingen und Sprockhövel .....	70
<b>19</b> Von Velbert-Oberbonsfeld in die Elfringhauser Schweiz .....	73
<b>20</b> Im Herzen der Elfringhauser Schweiz .....	76
<b>21</b> Links und rechts vom Wodantal .....	80
<b>22</b> Rund um den Winterberg .....	82
<b>23</b> Am Deilbachtal bei Langenberg .....	84
<b>24</b> Herzkamp – Deilbach – Felderbach .....	86
<b>25</b> Im Hardenberger Hügelland bei Neviges .....	88
<b>26</b> Vom Baldeneysee auf südliche Höhen .....	91
<b>27</b> Rund um die Villa Hügel in Essens Süden .....	94
<b>28</b> Zwischen Essen, Velbert und Heiligenhaus .....	97
<b>29</b> Von Essen-Kettwig nach Duisburg-Ruhrort .....	100

<b>30</b>	Zur Seenlandschaft im Duisburger Süden .....	104
<b>31</b>	Zwischen Königshardt und Grafenwald .....	106
<b>32</b>	Auf Bottrops Landmarken – vom Alpincenter zum Tetraeder ..	108
<b>33</b>	Vom Nordsternpark auf die Schurenbachhalde .....	110
<b>34</b>	Schloss Berge – Halde Rungenberg – Siedlung Schüngelberg.	112
<b>35</b>	Von Schloss Herten nach Schloss Westerholt .....	114
<b>36</b>	Vom Ewaldsee zur Halde Hoheward .....	117
<b>37</b>	Im Naturpark Hohe Mark zum Halterner Stausee .....	120
<b>38</b>	Vom Schiffshebewerk Henrichenburg entlang der Kanäle.....	123
<b>39</b>	Am Dortmund-Ems-Kanal .....	126
<b>40</b>	Vom Schloss Bladenhorst zum Rhein-Herne-Kanal .....	128
<b>41</b>	Constantin, Tippelsberg und Grummer Teiche .....	131
<b>42</b>	Vom Gysenberg durch das Langeloh nach Holthausen .....	134
<b>43</b>	Im Drei-Städte-Eck von Bochum, Castrop-Rauxel und Dortmund .....	136
<b>44</b>	Durch Bochumer Stadtteile .....	139
<b>45</b>	Zwischen Dortmund-Lütgendortmund und Castrop-Rauxel....	142
<b>46</b>	Auf dem Rundweg um Stockum .....	146
<b>47</b>	Durch Dortmunds schöne Parks .....	148
<b>48</b>	Großes Holz – Datteln-Hamm-Kanal – Beversee .....	151
<b>49</b>	Rund um das Lanstroper Ei .....	154
<b>50</b>	Über die Kissinger Höhe nach Kissingerhöfen .....	156
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>158</b>