

Route 01 7 km	Unterwegs im Duisburger Zentrum Durch die Altstadt und den Innenhafen ins Grüne	7
Route 02 12 km	Rund um die Sechs-Seen-Platte in Duisburg Freizeitparadies in alten Kiesgruben	15
Route 03 9,5 km	Die Halde Haniel in Bottrop Urwald, Kreuzweg und ein herrlicher Ausblick	21
Route 04 8,5 km	Von Mintard über das Kloster Saarn zum Wasserbahnhof Berge am Fluss, ein ruhiges Kloster und mediterranes Flair an der Ruhr	27
Route 05 12 km	Von Essen-Kettwig nach Ratingen Auf alten Pilgerspuren durch die Wälder	33
Route 06 9 km	Maria im Maien in Kettwig Durchs Tal und über die Höhe zur kleinen Kapelle	39
Route 07 12 km	Basilika St. Ludgerus in Essen-Werden Liudgers Gebeine, Wasser, Fachwerk und viel Wald	45
Route 08 7,5 km	Nordsternpark und Schurenbachhalde Grüner Strukturwandel hautnah	53
Route 09 4 km	Rund um die Sieben-Schmerzen-Kapelle in Gelsenkirchen-Buer Waldspaziergang mit Besinnung auf der Via Matris	59
Route 10 6 km	Wallfahrtskirche Mariendom in Neviges Ein Ausflug ins Niederbergische	63

- | | | |
|----------------------------|---|------------|
| Route 11
12,5 km | Über die Himmelstreppe in Gelsenkirchen-Ückendorf
Fußball, Haldenkunst und die Steinzeit-
kultstätte Mechtenberg | 71 |
| Route 12
20 km | Die Wallfahrtskapelle St. Anna in Haltern
Durch die lauschigen Wälder
der Hohen Mark | 79 |
| Route 13
15 km | Von Hattingen ins Kirchdorf Niederwenigern
Bergauf, bergab entlang der
malerischen Ruhr | 85 |
| Route 14
11 km | Kloster Stiepel im Süden von Bochum
Ehrwürdige Klostermauern über dem
schönen Ruhrtal | 91 |
| Route 15
10 km | Zum Bethaus der Bergarbeiter im Muttental
Durch ein idyllisches Tal mit ganz
viel Geschichte | 99 |
| Route 16
12 km | Das Schiffshebewerk Henrichenburg und die
Friedenskirche
Atemberaubende Industriekulisse an
künstlichen Wasserläufen | 105 |
| Route 17
12 km | Über den Jakobsweg von Dortmund-Mitte nach
Lütgendortmund
Pilgern durch die Stadt | 111 |
| Route 18
6,5 km | Die Hohensyburg im Dortmunder Süden
Steile Hänge und uralte Mauern über
dem Hengsteysee | 117 |
| Route 19
8 km | Schloss Cappenberg in Lünen-Selm
Das fürstliche Kloster am Rand
des Ruhrgebiets | 123 |