

Von Sythen nach Lavesum	18 km	4:30 Std.		16
Von Haltern in die Hohe Mark	13,5 km	3:30 Std.	😊	20
Durch die Westruper Heide	11 km	2:45 Std.	😊	24
Rund um den Hullerner See	10,5 km	2:40 Std.	😊	28
Flaesheim und der Silbersee	11 km	3:00 Std.	😊	32
An Lippe und Stever bei Olfen	16 km	4:00 Std.		36
Zum Treideldorf Krudenburg	27 km	6:45 Std.		38
Am Dattelner Kanaldreieck	13 km	3:15 Std.	😊	42
Im Cappenberger Forst	9,5 km	2:20 Std.	😊	44
Rund um Lünen	15 km	3:45 Std.	😊	46
Am Dortmund-Ems-Kanal	13 km	3:15 Std.	😊	50
Zu den schönen Heideseen	14 km	3:30 Std.	😊	54
Im Landschaftspark Hoheward	17,5 km	4:30 Std.		58
Nach Henrichenburg	18,5 km	4:30 Std.		62
Zum Revierpark Wischlingen	6 km	1:30 Std.	😊	66
Durch den Orsoyer Rheinbogen	20,5 km	5:15 Std.		68
Rund um Frohlinde	15 km	4:00 Std.		70
Vom CentrO zur Burg Vondern	10 km	2:30 Std.	😊	74
Am Emscherweg in Dortmund	12,5 km	3:00 Std.	😊	78
Am Rhein bei Duisburg	13,5 km	3:30 Std.	😊	82

Zum Schloss Strünkede	19 km	4:45 Std.		86
Zum Duisburger Innenhafen	11 km	2:45 Std.		90
Ruhrtalwanderung bei Schwerte	14,5 km	3:45 Std.		94
Rund um Querenburg	10 km	2:30 Std.	😊	98
Zur Birschel-Mühle an der Ruhr	16,5 km	4:30 Std.		102
An der Ruhr bei Burgaltendorf	9,5 km	2:30 Std.		106
Zur Stiepeler Dorfkirche	15,5 km	4:15 Std.	😊	110
Bergbaugeschichte im Muttental	15 km	4:15 Std.	😊	114
Über den Ardeykamm	14 km	4:15 Std.	😊	118
Rund um die Hohensyburg	8,5 km	2:40 Std.	😊	122
Von Ergste nach Hennen	13 km	3:30 Std.	😊	126
Zum Schloss Werdringen	11 km	3:15 Std.	😊	130
Hesperbach und Moosbach	12 km	3:30 Std.	😊	134
Zur Ruine Isenburg	12 km	3:45 Std.	😊	138
Zur Sechs-Seen-Platte	8,5 km	2:10 Std.	😊	142
Vom Baldeneysee nach Kettwig	8,5 km	2:10 Std.	😊	144
Die alte Pfalz in Kaiserswerth	23 km	5:45 Std.		148
Entlang des Deilbachs	8,5 km	2:30 Std.	😊	152
Die Kluterthöhle in Ennepetal	20,5 km	6:15 Std.		156
Zur Hasper Talsperre	11 km	3:45 Std.	😊	160
Register				164
Impressum				168