

KULTUR 01 >29 km • 3 Std. • R

**Das Drei-Städte-Eck:
Essen, Bochum und Gelsenkirchen**
Radelfreuden auf alten
Bahntrassen 11

EXKURS: Zechen 20/21

KULTUR 02 >37 km • 3,5 Std. • R

**Zwischen Herten und
Gelsenkirchen unterwegs**
Elektrizität, Astronomie
und Mittelalter 23

KULTUR 03 >42 km • 3,5 Std. • R

Auf der Erzbahntrasse in Bochum
Radeln, wo einstmal Güterzüge
rollten 35

KULTUR 04 >35 km • 3,5 Std. • R

Von der Ruhr zur Zeche Zollern
Über Hügel zu einem Denkmal
der Industriekultur 47

NATUR 01 >56 km • 4,5 Std. • R

Von Steele nach Kemnade
Gemütliche Tour an der Ruhr 57

NATUR 02 >35 km • 2,5 Std. • R

Im Waldgebiet der Haard
Durch die grüne Lunge
des nördlichen Ruhrgebiets 67

NATUR 03 >47 km • 4 Std. • R

Entlang des Datteln-Hamm-Kanals
Auf ruhigen Uferwegen
unterwegs 75

NATUR 04 >35 km • 3,5 Std. • R

**Zwischen Unna und Werl
auf dem Hellweg**
Unterwegs auf historischen
Handelsrouten 83

GENUSS 01 >48 km • 4 Std. • R

Von Recklinghausen nach Marl
Unterwegs im steinzeitlichen
Siedlungsgebiet 91

GENUSS 02 >23 km • 2,5 Std. • R

**Von Castrop-Rauxel zu
den Kanälen**
Wo Schiffe Fahrstuhl fahren 101

GENUSS 03 >44 km • 4 Std. • R

**Herdecke – Harkortsee –
Hengsteysee**
Drei H und eine zweifache
Seenumrundung 109

GENUSS 04 >41 km • 3,5 Std. • R

**Durch den Dortmunder Süden
nach Schwerte und zurück**
Aufbruch zu neuen Ufern 119