

## Mittleres Ruhrgebiet

- Tour 1:** Am Kanal wird alles anders Seite 6  
32 km Oberhausen – Bottrop – Gelsenkirchen – Essen
- Tour 2:** „Das ist aber grün hier ...“ Seite 14  
31 km Gladbeck – Bottrop
- Tour 3:** Die Halden-Tour Seite 24  
30 km Gelsenkirchen – Essen – Gladbeck
- Tour 4:** Auf alten Trassen rund um Essen Seite 32  
38 km Essen
- Tour 5:** Wo einst die Loks dampften Seite 42  
28,5 km Essen – Gelsenkirchen – Herne
- Tour 6:** Über sieben Brücken ... Seite 52  
35,5 km Bochum – Gelsenkirchen – Essen
- Tour 7:** Ab durch die Mitte Seite 64  
41 km Herten – Recklinghausen – Herne – Bochum – Gelsenkirchen
- Tour 8:** Bochum total Seite 75  
33,5 km Bochum

## Westliches Ruhrgebiet

- Tour 9:** Drei Flüsse und ein Kanal Seite 84  
45,5 km Duisburg – Oberhausen
- Tour 10:** Industrie und Schiffsverkehr Seite 96  
35 km Duisburg – Rheinberg
- Tour 11:** Weites Land – grünes Land Seite 106  
41,5 km Bottrop – Dinslaken – Hünxe
- Tour 12:** Tour der Gegensätze Seite 116  
35,5 km Oberhausen – Bottrop
- Tour 13:** Städterunde mit viel Grün Seite 124  
32 km Oberhausen – Duisburg – Mülheim

## Nördliches Ruhrgebiet

- Tour 14:** Lippe, Kanal und Niederrhein Seite 131  
52 km Dorsten – Schermbeck – Hünxe
- Tour 15:** Vom Ruhrgebiet ins Münsterland Seite 142  
29,5 km Gladbeck – Bottrop – Dorsten – Marl – Gelsenkirchen

**Tour 16:** Stadt, Land, Fluss Seite 150

41 km Marl – Haltern – Dorsten

**Tour 17:** Zwischen Ackerbau und Viehzucht Seite 160

46,5 km Recklinghausen – Herten – Marl – Haltern –  
Datteln – Oer-Erkenschwick

**Tour 18:** Auf die Vest-liche Tour Seite 172

41,5 km Recklinghausen – Oer-Erkenschwick –  
Datteln – Waltrop – Castrop-Rauxel

**Tour 19:** Schlösser, Halden und Arenen Seite 184

38,5 km Herten – Gelsenkirchen – Recklinghausen

## **Östliches Ruhrgebiet**

**Tour 20:** Herrenhäuser und alte Zechen Seite 192

36, 5 km Dortmund – Castrop-Rauxel – Herne

**Tour 21:** Auf dem Rheinischen Esel Seite 200

43 km Bochum – Witten – Dortmund

**Tour 22:** Alte Loks und Schwebebahnen Seite 210

41 km Bochum – Witten – Dortmund

**Tour 23:** Sowjethelden am Kanal Seite 222

50 km Waltrop – Dortmund – Lünen

**Tour 24:** Neuer See und alte Quelle Seite 234

58 km Dortmund – Holzwickede – Unna – Kamen

**Tour 25:** Boote, Berge und ein Ei Seite 248

37 km Lünen – Bergkamen – Dortmund

**Tour 26:** Die Tour mit den Trassen Seite 258

53 km Unna – Bönen – Hamm – Kamen – Dortmund

## **Südliches Ruhrgebiet**

**Tour 27:** Rhein, Ruhr und Seenplatte Seite 270

41,5 km Duisburg – Mülheim

**Tour 28:** Einmal Ruhrtal und zurück Seite 280

53,5 km Mülheim – Essen

**Tour 29:** Auf dem Panorama-Radweg Seite 294

31 km Essen – Heiligenhaus – Velbert

**Tour 30:** Von Ruhr zu Ruhr? – Über'n Berg! Seite 307

54 km Bochum – Hattingen – Sprockhövel – Wetter – Witten