

- Route 01 | Ausblicke auf den Baldeneysee**
Auf stillgelegten Bahntrassen und durch
hügelige Wälder 6
- Route 02 | Durch das Hespertal und den Langenhorst**
Auf ruhigen Wanderwegen durch einsame Wälder
und ferne Blicke über weite Felder 14
- Route 03 | Rund um die Ruhrhalbinsel**
Von kleinen Kapellen, meckernden Ziegen
und brütenden Wildgänsen 20
- Route 04 | Zwischen Werden und Fischlaken**
Weite Felder, dichte Wälder und ein gestauter See 26
- Route 05 | Rund um den Flughafen Essen/Mülheim**
Wandern im Schatten der Luftschiffe 32
- Route 06 | Von Kettwig nach Mülheim und zurück**
Auf langen Deichen und unter hohen Brücken 38
- Route 07 | Das Dreistädteck bei Essen-Burgaltendorf**
Von ausgedienten Bahnhöfen, alten Burgruinen
und dampfenden Lokomotiven 44
- Route 08 | Rund um das Rumbachtal**
Plätschernde Bäche und bäuerliche Idylle 50
- Route 09 | Entlang des Rhein-Herne-Kanals**
Von großen Schiffen und kleinen Zügen
zwischen Mondlandschaft und Pyramiden 56
- Route 10 | Zwischen Hattingen-Blankenstein und
Bochum-Stiepel an der Ruhr**
Weite Panoramen, stattliche Burgen und
sehenswertes Fachwerk 62

- Route 11 | Landschaftspark Duisburg-Nord**
Wandern zwischen Industriekultur und
Renaturierung 68
- Route 12 | Duisburger Stadtwald – der Norden**
Durch raschelnden Wald, vorbei am Zoo
und an einem heiligen Brunnen 74
- Route 13 | Duisburger Stadtwald – der Süden**
Frische Waldluft tanken und nur Natur genießen 80
- Route 14 | Wanderung auf der Duisburger Seenplatte**
An den Ufern der Seen und eine tolle Aussicht 86
- Route 15 | Durch Heissiwald und Wolfsbachtal**
Große Tiere, Großer Wagen und große
Berühmtheiten 92
- Route 16 | Kulturelles in Ratingen-Breitscheid**
Auf Kirch- und Schlössertour 98
- Route 17 | Auf der Südflanke des Deilbachtals**
Wasserreiches Deilbachtal mit Industriekultur 106
- Route 18 | Vom Deilbach- zum Deipenbecktal**
Wanderung durch hügelige Landschaft mit
großartigen Fernblicken 112
- Route 19 | Zwischen Essen-Bedingrade und Oberhausen**
Entspannendes Wandern rund um ein
Dreistädteck 118
- Route 20 | Von Zeche Zollverein bis zur Halde Rheinelbe**
Auf einer ehemaligen Bahntrasse den Spuren des
Bergbaus folgend 122