

INHALT

- 4 | Vorwort
- 5 | Die Lage der Touren im Ruhrgebiet
- 6 | Legende zur Übersichtskarte
- 7 | **TOUR 1:** An den Schienen des Niederrheins
- 15 | **TOUR 2:** Wege zum Stahl – Rundkurs im Duisburger Norden
- 23 | **TOUR 3:** Bahnwege zwischen Bottrop und Oberhausen
- 31 | **TOUR 4:** Große Essener Südschleife
- 41 | **TOUR 5:** Kleine Essener Nordschleife
- 49 | **TOUR 6:** Erlebnisrouten rund um die Erzbahn
- 57 | **TOUR 7:** Vestischer Rundkurs
- 65 | **TOUR 8:** Unbekannte Strecken zwischen Castrop und Bochum
- 73 | **TOUR 9:** Bochumer Kurven
- 81 | **TOUR 10:** Alte Trassen südlich der Ruhr
- 89 | **TOUR 11:** Mit dem Rheinischen Esel zum Phoenix-See
- 97 | **TOUR 12:** Auf östlichen Trassen zwischen Kamen und Hamm