

-
- 01** **Zwischen Holzwickede, Dortmund und Schwerte**
13,5 km | 4 Std. | Rundweg **S. 10**
-
- 02** **Mit dem Bergbaurundwanderweg um Holzwickede**
17 km | 4,5 Std. | Rundweg **S. 18**
-
- 03** **An der Emscher entlang und um den Phoenix-See**
11 km | 3,5 Std. | Rundweg **S. 28**
-
- 04** **Rund um den Westfalenpark und die Westfalenhallen**
11,5 km | 3,5 Std. | Rundweg **S. 36**
-
- 05** **Grüne Landschaften rund um das Dortmunder Uni-Viertel**
10,5 km | 4 Std. | Rundweg **S. 44**
-
- 06** **Durch die Naturschutzgebiete nahe der Emscher**
13,5 km | 4,5 Std. | Rundweg **S. 52**
-
- 07** **Von der Kokerei Hansa durch Siesack bis zur Halde Deusen**
13 km | 4 Std. | Rundweg **S. 60**
-
- 08** **Von der Emscher zum Dortmund-Ems-Kanal**
13,5 km | 4,5 Std. | Rundweg **S. 68**
-
- 09** **Von Castrop-Rauxel zum Schleusenpark und zurück**
16 km | 5 Std. | Rundweg **S. 76**
-
- 10** **Wanderung rund um Suderwich**
21 km | 5,5 Std. | Rundweg **S. 84**
-
- 11** **Durch die Parks von Herne zum Umspannwerk an der Emscher**
15,5 km | 4 Std. | Rundweg **S. 90**
-

12 Über die Halden Hoppenbruch und Hoheward in Herten
12,5 km | 3,5 Std. | Rundweg **S. 100**

13 Vorbei an den Sportstätten Gelsenkirchens
15 km | 4,5 Std. | Rundweg **S. 108**

14 Rund um den Nordsternpark Gelsenkirchen
9 km | 2,5 Std. | Rundweg **S. 116**

15 Vom Nienhauser Busch zur Schurenbachhalde
13 km | 3,5 Std. | Rundweg **S. 124**

16 Vom Tetraeder zum Bernepark
13,5 km | 5 Std. | Rundweg **S. 130**

17 Der Revierpark zwischen Oberhausen und Bottrop
11,5 km | 3,5 Std. | Rundweg **S. 138**

18 Oberhausens Neue Mitte
10 km | 3 Std. | Rundweg **S. 146**

19 Vom Revierpark Mattlerbusch zum Landschaftspark
19 km | 5,5 Std. | Rundweg **S. 156**

20 Durch die Rheinauen bei Duisburg und Dinslaken
17 km | 4,5 Std. | Rundweg **S. 162**

Stadt, Land, Fluss

Die Emscher S. 6 Dortmund S. 26 Die Emschergenossenschaft S. 51

Castrop-Rauxel S. 83 Recklinghausen S. 98 Fußball im Revier S. 115

Gelsenkirchen S. 123 Bottrop S. 137 Oberhausen S. 155 Dinslaken S. 167