

INHALT

- 6 | Nachruf
- 7 | Vorwort
- 8 | Kartenlegende
- 9 | Euer „Laufweg“ durchs Buch

Die Touren

Bochum

- 10 | ⇨ Bergbau-Museum
- 12 | ⇨ Romanusrunde
- 14 | ⇨ Wissenschaftsrunde

Bottrop

- 16 | ⇨ Bahnhof Nord
- 18 | ⇨ Movie-Runde
- 20 | ⇨ Schwarze Heide

Dinslaken

- 22 | ⇨ Emschermündung
- 24 | ⇨ Lohberg-Halden
- 26 | ⇨ Rotbachsee

Dortmund

- 28 | ⇨ City-Run
- 30 | ⇨ Phoenixsee
- 32 | ⇨ Rombergpark

Duisburg

- 34 | ⇨ Die „WBWWM“-Runde
- 36 | ⇨ Lohheidesee
- 38 | ⇨ Uettelsheimer SeeRhein

Essen

- 40 | ⇨ Asbachtal
- 42 | ⇨ Auf und ab ... wie das Wetter
- 44 | ⇨ Isingpark
- 46 | ⇨ Niederfeldsee
- 48 | ⇨ Wildschweinrunde

Gelsenkirchen

- 50 | ⇨ Emscherbruch
- 52 | ⇨ Hülser Heide
- 54 | ⇨ Seelöwenrunde

Gladbeck

- 56 | ⇨ Alt-Rentfort
- 58 | ⇨ Pestlozzidorf

Haltern am See

- 60 | ⇨ Dachsberg
- 62 | ⇨ Haltener Stausee
- 64 | ⇨ Schlossrunde Sythen

Hattingen

- 66 | ⇨ Bismarckturm
- 68 | ⇨ Isenburg
- 70 | ⇨ Ruhrlauf

Herne

- 72 | ⇨ Holthausens Zwei-Städte-Runde
- 74 | ⇨ Parkrunde
- 76 | ⇨ Schloss Strünkede

Herten

- 78 | ⇨ Backumer Tal
- 80 | ⇨ Neues aus Bertlich
- 82 | ⇨ Katzenbusch

Moers

- 84 | ⇨ Bergsee Schwafheim
- 86 | ⇨ Halde Pattberg
- 88 | ⇨ Schloss Moers

Mülheim an der Ruhr

- 90 | ⇨ Entenfang
- 92 | ⇨ Mintarder Hang
- 94 | ⇨ Zwischen Saarn und Lintorf

Oberhausen

- 96 | ⇨ Hasenhügel mit Ausblick
- 98 | ⇨ Kleine Emscher, große Emscher
- 100 | ⇨ Ruhrpark Oberhausen

Orientierungslauf

- 102 | ⇨ Grubenlampe
- 106 | ⇨ Herkules

Traillauf

- 108 | ⇨ Schellen-Trail
- 112 | ⇨ Rungen-Trail

- 114 | Veranstaltungskalender
- 118 | Wieso, weshalb, warum