

Inhaltsverzeichnis

Wundersames Rennrad-Revier	9
Der Kohlenpott – zwischen Industrieromantik und Moderne	10
Wissenswertes zu diesem Buch	14
Rein in den Pott	16
1 Pilgerfahrt in Schwarz-Gelb	7 Std. ● 18
Vom Niederrhein zum BVB	
2 Königsblauer Auftakt	4½ Std. ● 24
Mit dem Schwager nach Schalke	
3 Wo Arbeiter auf Lackschuhe treffen	7½ Std. ● 30
Anflug aus dem Rothaargebirge	
4 Mit »de köllsche Jungs« zum VfL Bochum	6½ Std. ● 36
Aus dem Rheinland in den Pott	

Nördliches Ruhrgebiet	42
5 Ab in den Norden	5 Std. ● 44
Schleife zwischen Ruhr und Lippe	
6 Dorstener Runde	5 Std. ● 50
Wo Niederrhein und Münsterland zusammenfinden	
7 Heute mal »ObDiDo«	2 Std. ● 56
Oberhausen, Dinslaken, Dorsten – Sprinten im grünen Ruhrgebiet	
Östliches Ruhrgebiet	60
8 »Oben is' anders!«	5½ Std. ● 62
Die Münsterländer Parklandschaft	
9 Zu Besuch bei Sauerländer Freunden	1 Std. ● 68
Bergzeitfahren in Altena	

Inhaltsverzeichnis

10 Grenzwertig	7½ Std. ●	72	14 Bergtraining Ruhr	3½ Std. ●	92
Zur Badewanne des Ruhrgebiets			1000 Höhenmeter »gibbet doch«		
11 Durchs Rheinische Schiefergebirge	3 Std. ●	78	15 Felerabendrunde	2½ Std. ●	96
Rund um Iserlohn			Ein tierisches Vergnügen		
12 Tief im Osten	4 Std. ●	82	16 Alt oder Pils?	6½ Std. ●	100
Durch die Bördelandschaft rund um Unna			Ein Tag zwischen Ruhrtal und Bergischem Land		
Südliches Ruhrgebiet		86	Westliches Ruhrgebiet		106
13 Unten is' Süden	5 Std. ●	88	17 Rechts vom großen Strom	4 Std. ●	108
Ein Urlaubstag im Sattel			Warmwerden am Niederrhein		
			18 Alpen-Tour am Niederrhein	4½ Std. ●	112
			»Gibbet doch« – die Zweite		
			19 Ruhrgebiet West light	3½ Std. ●	116
			Links vom großen Strom		
			20 Auf den Spuren der Römer	9 Std. ●	120
			Die große Niederrhein-Schleife		
			Einmal mit alles – quer durchs Ruhrgebiet		126
			21 Die Ruhr-Stauseen	6 Std. ●	128
			Rundkurs vom Baldeney- zum Hengsteysee		
			22 Das Beste kommt zum Schluss	7 Std. ●	134
			Vom tiefsten zum höchsten Punkt im Ruhrgebiet		
			Register		141
			Impressum		144