

Inhalt

- 3 Vorwort
 - 4 Kartenlegende
 - 7 RuhrtalRadweg
 - 13 Zu diesem Buch
 - 15 *Von Winterberg nach Fröndenberg* **103 km****
 - 20 Variante entlang der B 480 (3,7 km)
 - 32 Über die Hünenburg (3,5 km)
 - 36 Ausflug zum Möhnesee (27 km)
 - 38 Variante über das Rumblecker Holz (5 km)
 - 46 *Von Fröndenberg nach Duisburg* **132,5 km****
 - 47 Ausflug nach Unna (10,5 km)
 - 56 Hochwasserumfahrung Schwerte (3 km)
 - 58 Umleitung (7 km)
 - 60 Variante über Syburg (3,5 km)
 - 62 Variante südlich des Harkortsees (6 km)
 - 66 Hochwasserumfahrung (2 km)
 - 66 Alternative zur Fähre (3 km)
 - 72 Hochwasserumfahrung Hattingen bis Überraehr-Hinsel (12,5 km)
 - 76 Hochwasserumfahrung Essen (2,5 km)
 - 76 Alternative nördlich des Baldeneysees (8,5 km)
 - 92 Übernachtungsverzeichnis
 - 99 Danke
 - 100 Ortsindex
- 6