

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einleitung | 8 |
| Ruhrgebiet in Zahlen | 12 |
| Tipps und Infos für unterwegs | 15 |
| | |
| 1 Von Sythen nach Lavesum | 22 |
| 18 km · 4:30 Std. | |
| 2 Von Haltern in die Hohe Mark | 26 |
| 13,5 km · 3:30 Std. | |
| 3 Durch die Westruper Heide | 30 |
| 11 km · 2:45 Std. | |
| 4 Rund um den Hullerner See | 34 |
| 10,5 km · 2:40 Std. | |
| 5 Flaesheim und der Silbersee | 38 |
| 11 km · 3:00 Std. | |
| | |
| 6 An Lippe und Stever bei Ofen | 42 |
| 16 km · 4:00 Std. | |
| 7 Zum Treideldorf Krudenburg | 44 |
| 27 km · 6:45 Std. | |
| | |
| <i>Top 5:</i> <i>Besonders aussichtsreich...</i> | 48 |
| | |
| 8 Am Dattelner Kanaldreieck | 50 |
| 13 km · 3:15 Std. | |
| 9 Im Cappenger Forst | 52 |
| 9,5 km · 2:20 Std. | |
| 10 Rund um Lünen | 54 |
| 15 km · 3:45 Std. | |
| | |
| 11 Am Dortmund-Ems-Kanal | 58 |
| 13 km · 3:15 Std. | |
| 12 Zu den schönen Heideseen | 62 |
| 14 km · 3:30 Std. | |

| | | |
|-------------------------------------|---|-----------|
| <i>Top 5: Natur pur</i> | | 66 |
| 13 | Im Landschaftspark Hoheward | 68 |
| | 17,5 km · 4:30 Std. | |
| 14 | Nach Henrichenburg | 72 |
| | 18,5 km · 4:30 Std. | |
| 15 | Zum Revierpark Wischlingen | 76 |
| | 6 km · 1:30 Std. | |
| 16 | Durch den Orsoyer Rheinbogen | 78 |
| | 20,5 km · 5:15 Std. | |
| 17 | Rund um Frohlinde | 80 |
| | 15 km · 4:00 Std. | |
| 18 | Vom CentrO zur Burg Vondern | 84 |
| | 10 km · 2:30 Std. | |
| 19 | Am Emscherweg in Dortmund | 88 |
| | 12,5 km · 3:00 Std. | |
| 20 | Am Rhein bei Duisburg | 92 |
| | 13,5 km · 3:30 Std. | |
| <i>Top 5: Wandern am Wasser</i> ... | | 96 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 21 | Zum Schloss Strünkede | 98 |
| | 19 km · 4:45 Std. | |
| 22 | Zum Duisburger Innenhafen | 102 |
| | 11 km · 2:45 Std. | |
| 23 | Ruhrtalwanderung bei Schwerte | 106 |
| | 14,5 km · 3:45 Std. | |
| 24 | Rund um Querenburg | 110 |
| | 10 km · 2:30 Std. | |
| 25 | Zur Birschel-Mühle an der Ruhr | 114 |
| | 16,5 km · 4:30 Std. | |
| 26 | An der Ruhr bei Burgaltendorf | 118 |
| | 9,5 km · 2:30 Std. | |
| | <i>Top 5: Auf Zeitreise</i> | 122 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 27 | Zur Stiepeler Dorfkirche | 124 |
| | 15,5 km · 4:15 Std. | |
| 28 | Bergbaugeschichte im Muttental | 126 |
| | 15 km · 4:15 Std. | |
| 29 | Über den Ardeykamm | 132 |
| | 14 km · 4:15 Std. | |
| 30 | Rund um die Hohensyburg | 136 |
| | 8,5 km · 2:40 Std. | |
| 31 | Von Ergste nach Hennen | 140 |
| | 13 km · 3:30 Std. | |
| 32 | Zum Schloss Werdringen | 144 |
| | 11 km · 3:15 Std. | |
| 33 | Hesperbach und Moosbach | 148 |
| | 12 km · 3:30 Std. | |
| 34 | Zur Ruine Isenburg | 152 |
| | 12 km · 3:45 Std. | |
| | <i>Top 5: Besonders familienfreundlich</i> | <i>156</i> |
| 35 | Zur Sechs-Seen-Platte | 158 |
| | 8,5 km · 2:10 Std. | |
| 36 | Vom Baldeneysee nach Kettwig | 160 |
| | 8,5 km · 2:10 Std. | |
| 37 | Die alte Pfalz in Kaiserswerth | 164 |
| | 23 km · 5:45 Std. | |
| 38 | Entlang des Deilbachs | 168 |
| | 8,5 km · 2:30 Std. | |
| 39 | Die Kluterhöhle in Ennepetal | 172 |
| | 20,5 km · 6:15 Std. | |
| 40 | Zur Hasper Talsperre | 176 |
| | 12 km · 3:45 Std. | |
| | <i>Wenn der Schuh drückt</i> | <i>180</i> |
| | Register | 190 |
| | Impressum | 192 |