

## Inhalt

Das Ruhrgebiet – Radfahrparadies .....	4
GPS-Tracks .....	5
Tipps & Tickets .....	6
Checkliste Fahrradtour .....	9
<b>1</b> Xanten – Dorsten · <b>Blicke in die Vergangenheit auf der Römer-Lippe-Route (Teil 1)</b> · Länge 46 km · Fahrzeit 3,5 Std. ....	10
<b>2</b> Dorsten – Lünen · <b>Unterwegs am Übergang zum Münsterland (Römer-Lippe-Route Teil 2)</b> · Länge 67 km · Fahrzeit 4 Std. ....	20
<b>3</b> Lünen – Hamm · <b>Städtetour an der Römer-Lippe-Route (Teil 3)</b> · Länge 40 km · Fahrzeit 2,5 Std. ....	28
<b>4</b> Rund um Herten · <b>Unterwegs auf der Allee des Wandels</b> · Länge 25 km · Fahrzeit 3 Std. ....	36
<b>5</b> Gladbeck – Dinslaken · <b>Auf dem malerischen Rotbachweg zum Rhein</b> · Länge 34 km · Fahrzeit 2,5 Std. ....	44
<b>6</b> Essen-Stoppenberg – Gelsenkirchen · <b>Purer Radelgenuss auf ehemaligen Bahntrassen</b> · Länge 23,5 km · Fahrzeit 2 Std. ....	52
<b>7</b> Essen-Stoppenberg – Gladbeck · <b>Der Nordsternweg im Essener Norden</b> · Länge 19 km · Fahrzeit 2 Std. ....	60
<b>8</b> Bochum-Dahlhausen – Gelsenkirchen · <b>Auf ehemaligen Bahntrassen von der Ruhr zum Rhein-Herne-Kanal</b> · Länge 27 km · Fahrzeit 3 Std. ....	68
<b>9</b> Holzwickede – Dortmund-Dorstfeld · <b>Auf dem jungen Emscheradweg in Dortmund</b> · Länge 23 km · Fahrzeit 3 Std. ....	76
<b>10</b> Duisburg-Meiderich – Essen-Dellwig · <b>Auf dem Grünen Pfad zum Rhein-Herne-Kanal</b> · Länge 17 km · Fahrzeit 2 Std. ....	86
<b>11</b> Wickede – Schwerte · <b>Entspannter Einstieg in den Ruhrtalradweg</b> · Länge 29 km · Fahrzeit 2,5 Std. ....	94
<b>12</b> Schwerte – Wetter · <b>Auf dem Ruhrtalradweg ins Ruhrgebiet</b> · Länge 21 km · Fahrzeit 1,5 Std. ....	102
<b>13</b> Wetter – Hattingen · <b>Industrievergangenheit im Ruhrtal</b> · Länge 27 km · Fahrzeit 2 Std. ....	109

<b>14</b>	Hattingen – Essen-Kupferdreh · Durch grüne Landschaften im Ruhrgebiet · Länge 23,5 km · Fahrzeit 2 Std. ....	<b>116</b>
<b>15</b>	Essen-Kupferdreh – Mülheim · Der Klassiker an der Ruhr: am Baldeneysee entlang · Länge 27,5 km · Fahrzeit 2,5 Std. ....	<b>123</b>
<b>16</b>	Mülheim – Duisburg · Wo die Ruhr in den Rhein mündet · Länge 24,5 km · Fahrzeit 2 Std. ....	<b>132</b>
<b>17</b>	Essen – Mülheim · Auf dem Radschnellweg RS1 zum MüGa-Park · Länge 16 km · Fahrzeit 1,5 Std. ....	<b>140</b>
<b>18</b>	Essen-Steele – Mülheim · Auf der Grugabahntrasse durch den Essener Süden · Länge 16 km · Fahrzeit 1,5 Std. ....	<b>148</b>
<b>19</b>	Krefeld – Duisburg · Auf der Rheinschiene im Duisburger Süden · Länge 30 km · Fahrzeit 2,5 Std. ....	<b>156</b>
<b>20</b>	Essen-Kettwig – Haan-Gruiten · Über alte Eisenbahnwaggons auf der Niederbergbahn · Länge 37,5 km · Fahrzeit 3,5 Std. ....	<b>166</b>
<b>21</b>	Haan-Gruiten – Wuppertal-Oberbarmen · Auf der Nordbahntrasse zur Radlerkapelle · Länge 20 km · Fahrzeit 1,5 Std. ....	<b>174</b>
<b>22</b>	Wuppertal-Oberbarmen – Hattingen · Der Bergische Panoramaradweg mit sehenswerten Tunneln · Länge 22,5 km · Fahrzeit 2 Std. ....	<b>181</b>
	<b>Register</b> .....	<b>190</b>
	<b>Impressum</b> .....	<b>192</b>