

Vorwort	Im Ruhrpott zu radeln ist ein einzigartiges Erlebnis!	6
Tour 1	<i>Von Störchen, Schafen und Deichen</i> Wesel – Xanten – Wesel	10
Tour 2	<i>Frischluftkur auf zwei Rädern</i> Landpartie vom Schlosspark Moers bis Neukirchen-Vluyn und zurück	24
Tour 3	<i>Die r(h)einste Wundertüte</i> Vom Gasometer Oberhausen über den Landschaftspark Duisburg-Nord zum Rhein und zurück	38
Tour 4	<i>Kinderleichte Heidepartie</i> Durch die Kirchheller Heide in Bottrop	50
Tour 5	<i>Vom Bernepark zum Radquadrat</i> Entdeckertour durch Bottrop mit Schlenker zum Tetraeder	62
Tour 6	<i>Trassengenuss und Altstadt-Romantik</i> Rundtour vom Essener Süden über Mülheim an der Ruhr	74

Tour 7	<i>Panorama trifft Waldesruh</i> Von Essen-Kettwig vor der Brücke über Velbert nach Essen-Kupferdreh	86
Tour 8	<i>Ruhrpott in der Nusschale</i> Vom Welterbe Zollverein Essen nach Gelsenkirchen und zurück	98
Tour 9	<i>Den Rheinischen Esel runter</i> Von Bochum-Langendreer über Witten und zurück durch Dortmunds ländlichen Süden	112
Tour 10	<i>Tour zum Verlieben</i> Hattingen – Bochum – Hattingen	122
Tour 11	<i>„Tropisches“ Vergnügen</i> Rundtour vom Hauptbahnhof Castrop-Rauxel zum Schiffshebewerk in Waltrop	134
Tour 12	<i>Grüne Lieblingsrunde</i> Von der Dortmunder City über Unna, Holzwickede und zurück entlang des Phoenix-Sees	144
Anhang/Bildnachweis		160