

<b>Vorwort</b>	Besondere Radtouren im Ruhrgebiet	<b>6</b>
<b>Tour 1</b>	<i>Duisburger Charme</i> Wo sich der Ruhrpott seine Rauheit noch bewahrt hat	<b>10</b>
<b>Tour 2</b>	<i>Wald-Idyll</i> Dichtes Grün rund um Mülheim an der Ruhr	<b>24</b>
<b>Tour 3</b>	<i>Trassen, Lost Places und ein Wohnzimmer</i> Auf Entdeckungstour zwischen Bochum und Gelsenkirchen	<b>40</b>
<b>Tour 4</b>	<i>Halden-Hopping</i> Auf den Bergen des Potts zwischen Bottrop und Gelsenkirchen	<b>54</b>
<b>Tour 5</b>	<i>Kurios und lecker</i> Durch die Kirchheller Heide	<b>66</b>
<b>Tour 6</b>	<i>159 Meter</i> Hoch hinauf auf die Halde Haniel	<b>78</b>

<b>Tour 7</b>	<i>Von Schloss zu Schloss</i> Der Tour-Klassiker zwischen Essen und Bochum	<b>90</b>
<b>Tour 8</b>	<i>Wo alles begann</i> Der Bergbau im Muttental	<b>102</b>
<b>Tour 9</b>	<i>Was uns die Geschichte lehrt</i> Auf Spurensuche zwischen Witten, Dortmund und Herdecke	<b>112</b>
<b>Tour 10</b>	<i>Genussvoll und beeindruckend</i> Rundherum und hinauf auf die Halde Hoheward	<b>124</b>
<b>Tour 11</b>	<i>Auf geheimnisvollen Pfaden</i> Entdeckungen zwischen Herne und Dortmund	<b>134</b>
<b>Tour 12</b>	<i>Zwischen Wasser</i> Entlang von Emscher, Rhein-Herne- und Dortmund-Ems-Kanal	<b>146</b>
<b>Anhang</b>		<b>160</b>