

Inhalt

Über dieses Buch	6	Tour 7 – Ahlen – Bönen	67
		Auf alten Zechenbahnen	
		<i>55 km, mittel</i>	
Tour 1 – Rund um Duisburg-Ruhrort	9	Tour 8 – Dortmund-Wickede – Bochum-Langendreer	77
Die alte HOAG Bahn und der Grüne Pfad		Phoenix und Esel	
<i>36 km, leicht</i>		<i>31 km, leicht</i>	
Tour 2 – Mülheim an der Ruhr – Essen-Kupferdreh	19	Tour 9 – Hattingen – Wuppertal-Vohwinkel	87
Die Ruhrtalbahn		Rheinische Bahn und Nordbahn	
<i>30 km, leicht</i>		<i>35 km, mittel</i>	
Tour 3 – Essen – Essen-Steele	29	Tour 10 – Krefeld-Forsthaus – Moers	97
Die Rheinische- und die Grugabahn		Der Grafschafter Radwanderweg	
<i>19 km, leicht</i>		<i>30 km, leicht</i>	
Tour 4 – Gelsenkirchen – Bochum	37	Tour 11 – Kempen – Viersen-Dülken	107
Die Hugo- und die Erzbahn		Auf dem Bahnradweg Viersen-Ost	
<i>24 km, leicht</i>		<i>53 km, mittel</i>	
Tour 5 – Rund um Essen	47	Tour 12 – Viersen-Dülken – Kempen	117
Welterbe Zeche Zollverein		Auf dem Bahnradweg Viersen-West	
<i>36 km, leicht</i>		<i>70 km, mittel</i>	
Tour 6 – Rund um Recklinghausen	57	Bett+Bike-Unterkünfte	127
Zechen und Halden			
<i>38 km, leicht</i>			