

Inhalt

Mittleres Ruhrgebiet

Tour 1:	<u>Am Kanal wird alles anders</u>	Seite 6
32 km	Oberhausen – Bottrop – Gelsenkirchen – Essen	
Tour 2:	<u>„Das ist aber grün hier ...“</u>	Seite 14
31 km	Gladbeck – Bottrop	
Tour 3:	<u>Die Halden-Tour</u>	Seite 24
30 km	Gelsenkirchen – Essen – Gladbeck	
Tour 4:	<u>Auf alten Trassen rund um Essen</u>	Seite 32
38 km	Essen	
Tour 5:	<u>Wo einst die Loks dampften</u>	Seite 42
28,5 km	Essen – Gelsenkirchen – Herne	
Tour 6:	<u>Über sieben Brücken ...</u>	Seite 52
35,5 km	Bochum – Gelsenkirchen – Essen	
Tour 7:	<u>Ab durch die Mitte</u>	Seite 64
41 km	Herten – Recklinghausen – Herne – Bochum – Gelsenkirchen	
Tour 8:	<u>Bochum total</u>	Seite 75
33,5 km	Bochum	

Westliches Ruhrgebiet

Tour 9:	<u>Drei Flüsse und ein Kanal</u>	Seite 84
45,5 km	Duisburg – Oberhausen	
Tour 10:	<u>Industrie und Schiffsverkehr</u>	Seite 96
35 km	Duisburg – Rheinberg	
Tour 11:	<u>Weites Land – grünes Land</u>	Seite 106
41,5 km	Bottrop – Dinslaken – Hünxe	
Tour 12:	<u>Tour der Gegensätze</u>	Seite 116
35,5 km	Oberhausen – Bottrop	
Tour 13:	<u>Städterunde mit viel Grün</u>	Seite 124
32 km	Oberhausen – Duisburg – Mülheim	

Nördliches Ruhrgebiet

Tour 14:	<u>Lippe, Kanal und Niederrhein</u>	Seite 131
52 km	Dorsten – Schermbeck – Hünxe	
Tour 15:	<u>Vom Ruhrgebiet ins Münsterland</u>	Seite 142
29,5 km	Gladbeck – Bottrop – Dorsten – Marl – Gelsenkirchen	

Tour 16:	<u>Stadt, Land, Fluss</u>	Seite 150
41 km	Marl – Haltern – Dorsten	
Tour 17:	<u>Zwischen Ackerbau und Viehzucht</u>	Seite 160
46,5 km	Recklinghausen – Herten – Marl – Haltern – Datteln – Oer-Erkenschwick	
Tour 18:	<u>Auf die Vest-liche Tour</u>	Seite 172
41,5 km	Recklinghausen – Oer-Erkenschwick – Datteln – Waltrop – Castrop-Rauxel	
Tour 19:	<u>Schlösser, Halden und Arenen</u>	Seite 184
38,5 km	Herten – Gelsenkirchen – Recklinghausen	

Östliches Ruhrgebiet

Tour 20:	<u>Herrenhäuser und alte Zechen</u>	Seite 192
36, 5 km	Dortmund – Castrop-Rauxel – Herne	
Tour 21:	<u>Auf dem Rheinischen Esel</u>	Seite 200
43 km	Bochum – Witten – Dortmund	
Tour 22:	<u>Alte Loks und Schwebbahnen</u>	Seite 210
41 km	Bochum – Witten – Dortmund	
Tour 23:	<u>Sowjethelden am Kanal</u>	Seite 222
50 km	Waltrop – Dortmund – Lünen	
Tour 24:	<u>Neuer See und alte Quelle</u>	Seite 234
58 km	Dortmund – Holzwickede – Unna – Kamen	
Tour 25:	<u>Boote, Berge und ein Ei</u>	Seite 248
37 km	Lünen – Bergkamen – Dortmund	
Tour 26:	<u>Die Tour mit den Trassen</u>	Seite 258
53 km	Unna – Bönen – Hamm – Kamen – Dortmund	

Südliches Ruhrgebiet

Tour 27:	<u>Rhein, Ruhr und Seenplatte</u>	Seite 270
41,5 km	Duisburg – Mülheim	
Tour 28:	<u>Einmal Ruhrtal und zurück</u>	Seite 280
53,5 km	Mülheim – Essen	
Tour 29:	<u>Auf dem Panorama-Radweg</u>	Seite 294
31 km	Essen – Heiligenhaus – Velbert	
Tour 30:	<u>Von Ruhr zu Ruhr? – Über'n Berg!</u>	Seite 307
54 km	Bochum – Hattingen – Sprockhövel – Wetter – Witten	