

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
Symbole	12
Wandern im Ruhrgebiet	15
Informationen und Adressen	18

TOP 1	4.00 h	An der Ruhr bei Schwerte	24
2	5.45 h	Von Schwerte-Ergste nach Menden	27
3	6.30 h	Auf dem Talsperrenweg von Hagen zur Ennepetalsperre	30
TOP 4	3.10 h	Hohensyburg und Hengsteysee	34
TOP 5	4.20 h	Hoch auf dem Ardeykamm	37
6	3.00 h	Volmarstein und die Wälder der südlichen Ruhrberge	40
7	2.00 h	Vom Hammerteich auf den Hohenstein	43
TOP 8	2.45 h	Im Muttental	46
9	3.45 h	Rund um Haßlinghausen	49
10	5.00 h	Rund um Durchholz	52
11	3.15 h	Vom Haus Kemnade zur Burg Blankenstein	56
12	4.30 h	Vom Kemnader See zur Ruhr-Universität Bochum	59
13	3.30 h	Lottental und Stiepler Höhen	63
14	3.30 h	Durchs Weitmarer Holz zur Sternwarte Bochum	66
15	4.30 h	Über Hattinger Höhen	69
16	3.45 h	Über Burgaltendorf zurück ins Ruhrtal	72
17	2.15 h	Rund um das Balkhauser Tal	75
18	4.30 h	Zwischen Hattingen und Sprockhövel	77
19	4.00 h	Von Velbert-Bonsfeld in die Elfringhauser Schweiz	80
TOP 20	4.30 h	Im Herzen der Elfringhauser Schweiz	83
21	3.00 h	Links und rechts vom Wodantal	87
TOP 22	2.10 h	Rund um den Winterberg	89
23	2.30 h	Am Deilbachtal bei Langenberg	92
24	3.10 h	Herzkamp – Deilbach – Felderbach	94
25	2.10 h	Von Neviges nach Langenberg	97
26	3.45 h	Vom Baldeneysee auf südliche Höhen	100
27	2.45 h	Rund um die Villa Hügel in Essens Süden	103
28	2.45 h	Zwischen Essen, Velbert und Heiligenhaus	106
TOP 29	8.15 h	Von Essen-Kettwig nach Duisburg-Neuenkamp	109
30	1.50 h	Zur Seenlandschaft im Duisburger Süden	114
31	3.10 h	Zwischen Königshardt und Grafenwald	116
32	2.15 h	Auf Bottrops Landmarken	118
33	2.10 h	Vom Nordsternpark auf die Schurenbachhalde	120

34	2.45 h	Schloss Berge und Halde Rungenberg	122
35	3.45 h	Vom Schloss Herten zum Schloss Westerholt	124
TOP 36	4.15 h	Vom Ewaldsee zur Halde Hoheward	127
TOP 37	4.00 h	Im Naturpark Hohe Mark zum Halterner Stausee	131
38	4.00 h	Vom Schiffshebewerk Henrichenburg entlang der Kanäle	134
39	3.30 h	Am Dortmund-Ems-Kanal	137
40	3.30 h	Vom Schloss Bladenhorst zum Rhein-Herne-Kanal	139
41	3.00 h	Constantin, Tippelsberg und Grummer Teiche	142
42	3.00 h	Vom Gysenberg durch das Langeloh nach Holthausen	145
43	4.30 h	Zwischen Bochum, Castrop-Rauxel und Dortmund	147
44	4.45 h	Durch Bochumer Stadtteile	150
45	4.15 h	Zwischen Lütgendortmund und Castrop-Rauxel	154
46	3.00 h	Auf dem Rundweg um Stockum	158
47	2.45 h	Durch Dortmunds schöne Parks	160
48	3.10 h	Großes Holz – Datteln-Hamm-Kanal – Beversee	163
TOP 49	3.00 h	Rund um das Lanstroper Ei	167
50	1.45 h	Auf die Kissinger Höhe	170

Stichwortverzeichnis	172
----------------------	-----