

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Touristische Hinweise	8
Die Top-Touren des Ruhrgebiets	9
Wandern im Ruhrgebiet	12
Informationen und Adressen	15
1 An der Ruhr bei Schwerte	18
2 Von Schwerte-Ergste nach Menden	21
3 Auf dem Talsperrenweg von Hagen zur Ennepetalsperre	24
4 Hohensyburg und Hengsteysee	28
5 Hoch auf dem Ardeykamm	31
6 Volmarstein und die Wälder der südlichen Ruhrberge	34
7 Vom Hammerteichauf den Hohenstein	37
8 Im Muttental	40
9 Rund um Haßlinghausen	43
10 Rund um Durchholz	46
11 Rundweg von der Wasserburg Haus Kemnade zur Burg Blankenstein	50
12 Vom Kemnader See zur Ruhr-Universität Bochum	53
13 Lottental und Stiepeler Höhen	56
14 Durchs Weitmarer Holz zur Sternwarte Bochum	59
15 Über Hattinger Höhen	62
16 Über Burgaltendorf zurück ins Ruhrtal	65
17 Rund um das Balkhauser Tal	68
18 Zwischen Hattingen und Sprockhövel	70
19 Von Velbert-Oberbonsfeld in die Elfringhauser Schweiz	73
20 Im Herzen der Elfringhauser Schweiz	76
21 Links und rechts vom Wodantal	80
22 Rund um den Winterberg	82
23 Am Deilbachtal bei Langenberg	84
24 Herzkamp – Deilbach – Felderbach	86
25 Im Hardenberger Hügelland bei Neviges	88
26 Vom Baldeneysee auf südliche Höhen	91
27 Rund um die Villa Hügel in Essens Süden	94
28 Zwischen Essen, Velbert und Heiligenhaus	97
29 Von Essen-Kettwig nach Duisburg-Ruhrort	100
30 Zur Seenlandschaft im Duisburger Süden	104
31 Zwischen Königshardt und Grafenwald	106
32 Auf Bottrops Landmarken – vom Alpincenter zum Tetraeder	108
33 Vom Nordsternpark auf die Schurenbachhalde	110
34 Schloss Berge – Halde Rungenberg – Siedlung Schüngelberg	112
35 Von Schloss Herten nach Schloss Westerholt	114
36 Vom Ewaldsee zur Halde Hoheward	117
37 Im Naturpark Hohe Mark zum Halterner Stausee	120
38 Vom Schiffshebewerk Henrichenburg entlang der Kanäle	123
39 Am Dortmund-Ems-Kanal	126
40 Vom Schloss Bladenhorst zum Rhein-Herne-Kanal	128
41 Constantin, Tippelsberg und Grummer Teiche	131
42 Vom Gysenberg durch das Langeloh nach Holthausen	134
43 Im Drei-Städte-Eck von Bochum, Castrop-Rauxel und Dortmund	136
44 Durch Bochumer Stadtteile	139
45 Zwischen Dortmund-Lütgendortmund und Castrop-Rauxel	142
46 Auf dem Rundweg um Stockum	146
47 Durch Dortmunds schöne Parks	148
48 Großes Holz – Datteln-Hamm-Kanal – Beversee	151
49 Rund um das Lanstroper Ei	154
50 Über die Kissinger Höhe nach Kissingerhöfen	156
Stichwortverzeichnis	158