

Martin Velling

zu Fuß **entdeckt** :

Das nördliche Ruhrgebiet

30 Wandertouren



POMIP



INHALTSVERZEICHNIS

7	Vorwort
	STRECKENWANDERUNGEN
8	S1 – An Rhein und Ruhr in Duisburg
14	S2 – Durch die Kirchheller Heide
20	S3 – Durch den Essener Norden
28	S4 – Gelsenkirchen Mitte – Essen-Segeroth
34	S5 – Buerscher Grüngürtel – Schloß Herten
40	S6 – Von Marl-Hamm durch die Haard nach Haltern-Flaesheim
46	S7 – Bochum-Riemke – Herne
52	S8 – Castrop-Rauxel – Datteln
60	S9 – Selm – Cappenberg – Werne
64	S10 – Kamen – Lünen-Horstmar
	RUNDWANDERUNGEN
70	R1 – Nördlich und südlich der Lippe bei Hünxe
76	R2 – Schermbeck – Erle – Dämmerwald
82	R3 – Rhade – Lembeck (im Dorstener Norden)
86	R4 – Rund um Bottrop
92	R5 – Durch die Siepentäler in Borbeck
100	R6 – In der Hohen Mark
104	R7 – Rund um Halterner und Hullerner Stausee
110	R8 – Rund um Sythen
114	R9 – Im Dreieck Marl/Recklinghausen/Oer-Erkenschwick
120	R10 – Im Dortmunder Norden
	ORTSRUNDGÄNGE
126	OR1 – Duisburg-Altstadt & Ruhrort
134	OR2 – Die Keimzelle Oberhausens
140	OR3 – Bottrop Mitte
146	OR4 – Essen-Kray/Schonnebeck – Gelsenkirchen-Rotthausen
152	OR5 – Gelsenkirchen-Buer
162	OR6 – Herten-Westerholt
168	OR7 – Recklinghausen
174	OR8 – Waltrop (Altstadt & Schleusenpark)
180	OR9 – Werne (Altstadt & Kurviertel)
188	OR10 – Unna (Altstadt & Königsborn)
195	Anhang