

RadReisen 2020

Pauschalangebote am RuhrtalRadweg

RUHRSPRÜNGLICH

ERSTAUNLICH

ERFRISCHEND

AUSGEZEICHNET



www.ruhrtalradweg.de

Der RuhrtalRadweg

Spannender kann ein Fluss nicht sein

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



Mit Unterstützung von:



Die Ruhr genießen ...

ganz nach Ihrem Geschmack.

Der Fluss

Einer der abwechslungsreichsten und vielseitigsten Flüsse Deutschlands lädt mit seinen Uferwegen zur Entdeckung einer ganzen Region ein. Kein anderer Fluss in Deutschland verbindet Kultur und Natur auf so engem Raum. Auf den 240 Kilometern von der Quelle bei Winterberg bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg verbindet die Ruhr die ursprüngliche Landschaft des Sauerlandes mit der aufregenden und kultureichen Metropole Ruhr. Wie auf einer Zeitreise durch die Geschichte radeln Sie von den ländlichen Wiesenlandschaften im Sauerland vorbei an der Wiege des Bergbaus in Witten, stillgelegten Zechenanlagen in Hattingen und Essen bis hin zum Hafen in

Duisburg, der den Wandel zum modernen Dienstleistungszentrum bereits vollzogen hat. Dabei fährt der Tourenradler mit Hilfe einer lückenlosen Beschilderung und informativer Hinweistafeln meistens auf den ehemaligen Leinpfaden direkt an der Ruhr. Der mehrfach ausgezeichnete RuhrtalRadweg zeigt sich gerne ruhrsprünglich und versetzt seine Gäste aufgrund seiner überraschenden Vielfalt immer wieder in Erstaunen. Dass bei einer Radreise entlang der Ruhr die erfrischenden Momente nicht zu kurz kommen, versteht sich von selbst. Und so lässt sich eine ganze Region aktiv, aber dennoch entspannt genießen!



Die Radreise

Damit Ihnen Ihr Urlaub noch lange in schöner Erinnerung bleibt, sollte Ihre Fahrradreise am besten professionell organisiert werden. Unsere Reiseveranstalter wissen genau, was Ihre Radtour zu einem unvergesslichen Erlebnis macht und kümmern sich darum, dass Sie die schönsten Wochen im Jahr unbeschwert genießen können. So werden Sie bei der Planung des Urlaubs bestens beraten, im Vorfeld der Reise mit Insider-Tipps bedacht und während der Tour mit vielfältigen Serviceleistungen versorgt. Alles, damit Sie sich bei der Tour auf das Wesentliche konzentrieren können: Das Erleben und Genießen des wunderschönen Ruhrtals!

Der Katalog

Da jede Reise am RuhrtalRadweg verschieden ist, haben wir – um Ihnen die Orientierung zu erleichtern – die vielen unterschiedlichen Angebote in diesem Katalog entsprechend der von Ihnen gewünschten Reisedauer sortiert:

- Radreisen mit 2 Übernachtungen: Seite 10 – 17
- Radreisen mit 3 oder 4 Übernachtungen: Seite 18 – 27
- Radreisen mit 5 und mehr Übernachtungen: Seite 28 – 31

Neben den Reisebeschreibungen inklusive Leistungsumfang finden Sie auch immer eine Information zu den konditionellen Anforderungen der Angebote.

Ruhrsprünglich



Sie wollen in der Natur mal wieder so richtig auf tanken? Erholung mit Bewegung an der frischen Luft kombinieren? Dann erleben Sie ruhrsprüngliche Landschaften und Momente an einem kraftvollen Fluss! Unsere Reiseangebote führen Sie an die Ruhrquelle bei Winterberg, in die waldreiche Mittelgebirgsregion des Sauerlandes, in malerische Altstädte an der Ruhr, in den Naturpark „Arnsberger Wald“, entlang der Ruhrstauseen und durch das überraschend grüne und unverfälschte Ruhrtal im Süden der Metropole Ruhr. Natur und Idylle auf Tritt und Tritt!

Erstaunlich



Sie lieben die Abwechslung und gehen gerne auf Entdeckungsreise? Sie wollen Spaß haben, Kultur erfahren, Abenteuer erleben und ganz nebenbei noch etwas lernen? Am besten alles in einem Urlaub? Dann erradeln Sie das erstaunliche Ruhrtal mit seinem einmaligen Spannungsbogen zwischen Dorfidyll und Metropolenflair sowie seiner unvergleichlichen Erlebnisdichte! Ob Industriekultur, Erlebnisbad, Museum, Tierpark, Wassersport, Theater, Burg oder Freizeitpark. Hier findet sich das passende Angebot für jeden Geschmack. Und zwar in Hülle und Fülle!

Erfrischend



Sie möchten entspannen, aber nicht einrosten? Sie wollen den Akku aufladen und Ihre Lebensgeister wecken? Dann ist ein erfrischender Radurlaub bei uns genau das Richtige für Sie! Ob Sie ihre Vitalität auf dem Fahrrad oder bei einem der vielfältigen Sportangebote entlang des Weges unter Beweis stellen, ob Sie Entschleunigung und Einkehr in einem der vielen Klöster, Kirchen oder anderen Rückzugsorten im Ruhrtal finden oder ob Sie kulinarische Höhepunkte und sinnliche Lebensart genießen wollen: Der RuhrtalRadweg ist Erfrischung pur. Für Körper und Geist!

Ausgezeichnet



Sie legen Wert auf Qualität? Komfort und Service sind für Ihren Urlaub unverzichtbar? Dann sind Sie am ausgezeichneten RuhrtalRadweg genau richtig! Der RuhrtalRadweg ist mehrfach zertifiziert und Qualität ist unser oberstes Gebot. Nicht nur die Wegeführung und die Beschilderung genügen höchsten Ansprüchen, auch die Unterkünfte und die Gastronomie entlang der Strecke überzeugen durch Gastfreundschaft und Güte. Ergänzt um zahlreiche Serviceangebote für den radfahrenden Gast wird der RuhrtalRadweg zu dem, was er ist: zum Qualitätsradweg!

Wissenswertes

zum RuhrtalRadweg



Aktuelle News zum
RuhrtalRadweg gibt es
auch auf unserer
Facebook-Seite unter:
[www.facebook.com/
RuhrtalRadweg](https://www.facebook.com/RuhrtalRadweg)

Der **Kompakt-Spiralo** des BVA Bielefelder Verlags bietet Ihnen eine optimale Orientierung auf dem RuhrtalRadweg. Im praktischen Format (23 x 12 cm) liefert er neben den übersichtlichen Karten im Maßstab 1:50.000 auch ausführliche touristische Informationen, Info-Adressen und Tipps. Inklusive aktuellem Tourguide mit allen Informationen zu Übernachtungen und Service erhalten Sie den Kompakt-Spiralo für nur 9,95 Euro.



Der ergotec®-RuhrtalReisepass:

Um Ihre Radtour auf dem RuhrtalRadweg zu dokumentieren und in bleiben-der Erinnerung zu halten, können Sie mit dem ergotec®-RuhrtalReisepass auf Stempeljagd gehen. In allen Tourist-Infos und bei zahlreichen Partnerbetrieben entlang der Strecke können Sie den ergotec®-RuhrtalReisepass abstempeln lassen und – bei der entsprechenden Anzahl von Stempeln – an unserem jährlichen Gewinnspiel teilnehmen. Mehr Informationen zum Reisepass, dem dazugehörigen Gewinnspiel und unserem Partner ergotec® finden Sie auf unserer Internetseite. Gerne senden wir Ihnen den ergotec®-RuhrtalReisepass vor Antritt der Reise zu. Alternativ erhalten Sie diesen in den Tourist-Infos am RuhrtalRadweg.

Bestellhotline für Infomaterial:
01806 / 181630*

Oder online bestellen unter:
info@ruhrtalradweg.de
www.ruhrtalradweg.de

Für touristische Informationen:

Ruhr Tourismus: 0208 / 89959186
Sauerland-Tourismus: 02974 / 202190



*0,20 EUR / Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 0,60 EUR / Anruf aus dem Mobilfunknetz



Kombinieren Sie Ihre Rad- oder Wandertour mit einer Besichtigung der



DR. CARL DÖRKEN GALERIE



Öffnungszeiten während der Ausstellungen: Sa, 14 - 17 Uhr + So, 11 - 17 Uhr |
Eintritt: Erw.: 2,- Euro, Schüler & Studenten: frei | **Führungen:** Sa + So: 16 Uhr
Gruppenführungen nach Absprache | **Abstellmöglichkeiten für Fahrräder** |
Panoramablick über die Ruhr | Erfrischungen | interaktive Modulwand

Dr. Carl Dörken Galerie | Wetterstr. 60 (Höhe Viadukt) | 58313 Herdecke
Infos: 02330-63 524 | www.doerken-stiftung.de/galerie | www.facebook.com/WRDCD.Stiftung.Herdecke



Hotel-Restaurant Gambrinus



Gutenbergplatz 40
59821 Arnsberg-Alte Arnsberg
Tel. 02931-16533
www.gambrinus-arnsberg.de





Das Ruhrgebiet entdecken:

WILLKOMMEN im

franz
TAGUNGS- & STADTHOTEL

Pause machen und zur Ruhe kommen: Aufgrund der idealen Lage in der Nähe **unterschiedlicher Radwege** ist das **komfortable und barrierefreie** ****-Hotel Franz in Essen der perfekte Ort, um sich nach einer Tour zu erfrischen, auszuruhen und verwöhnen zu lassen. Vom Hotel Franz aus können Sie **das Ruhrgebiet** ganz bequem mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln **entdecken**. Unser Rezeptionsteam hilft Ihnen gerne mit Tipps und Anregungen weiter.

Sterne plus Charakter: Das Integrationsunternehmen beschäftigt zu 50% Menschen mit Behinderungen und schafft dadurch neue berufliche Perspektiven.

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.hotel-franz.de

Hotel Franz · Steeler Str. 261 · 45138 Essen
Tel 0201 · 50 70 7 - 301 · info@hotel-franz.de



Witten



- 3 Sterne Superior Hotel Am Ruhrtalradweg (500m)
- 65 Zimmer mit Balkon
- Schwimmbad und Sauna
- Frühstück über den Dächern von Witten
- Restaurant mit kleiner Terrasse
- Unterstellmöglichkeit für die Räder

Bergerstr. 23 Tel.: 02302 588-0
58452 Witten parkhotel-witten@riepe.com

www.parkhotel-witten.de



GEHEN SIE MIT UNS AUF EXTRATOUR

Blicken Sie auf einer Bus-Tour hinter die Kulissen der Metropole Ruhr und lassen Sie sich von Insidern informieren. Ob Stahlwerks-Besichtigung, „Zechenzauber“ oder „Land und Leute“ – gehen Sie auf ExtraTour zu festgesetzten Terminen oder buchen Sie mit Ihrer Gruppe eine Tagesfahrt durch das Ruhrgebiet am Wunsch-Termin.

 **Alle Infos unter:**
www.ruhr-tourismus.de/ruhrtour



METROPOLE
RUHR
TOURISMUS

Herdecke



- Direkt am Ruhrtalradweg
- Biergarten, Ruhrstrand 54 und Cocktailbar
- Schwimmbad und Sauna
- 117 Zimmer, teils mit Balkon
- Restaurant mit Wintergarten und Terrasse
- Tiefgarage für die Räder
- Veranstaltungsräume zum Tagen und Feiern

Zweibrücker Hof 4 Tel.: 02330 605-0
58313 Herdecke zbh@riepe.com

www.zweibrueckerhof.de





Schnupperwochenende für Erlebnishungrige

Zwei schöne Etappen zwischen Hattingen und Duisburg für Einsteiger mit Basis in Mülheim a. d. Ruhr. Als besonderes Highlight stehen für Sie die Besuche unserer beiden industriekulturellen Schätze in denkmalgeschützten Wassertürmen auf dem Programm: Sowohl die weltgrößte, begehbare Camera Obscura mit dem Museum zur Vorgeschichte des Films als auch das Aquarius Wassermuseum dürfen Sie nicht verpassen!

Freitag: Anreise und Besuch in der Camera Obscura mit dem Museum zur Vorgeschichte des Films.

Samstag: Gemütliches Frühstück, Leihräder ab Mülheim a. d. Ruhr Hauptbahnhof und Fahrt mit der S-Bahn nach Hattingen, Besichtigung der historischen Altstadt in Eigenregie, ganztägige Radtour auf dem RuhrtalRadweg zurück nach Mülheim a. d. Ruhr vorbei am Eisenbahnmuseum Bochum Dahlhausen und der Villa Hügel in Essen (50 km). Auf der Schleuseninsel erwartet Sie zum Abschluss bei Franky's im Wasserbahnhof mit herrlichem Biergarten ein leckeres 3-Gang-Radler-Menü und ein kühles Getränk.

Sonntag: Gemütliches Frühstück im Hotel, Radtour bis zur Ruhrmündung in Duisburg, unterwegs Besuch im Aquarius Wassermuseum. In Duisburg besteht Gelegenheit zum Besuch des Duisburger Innenhafens – einem Highlight des gelungenen Strukturwandels in der Region. Rückfahrt nach Mülheim a. d. Ruhr und Rückgabe der Leihräder. (Hin- und Rückfahrt 25 km).

Fazit: Schöne Wochenendtour für alle, die wenig Zeit haben oder den RuhrtalRadweg kennen lernen möchten.



Online buchbar unter:
www.ruhrtalradweg.de

3 Tage / 2 Übernachtungen

Leistungen

- 2 x Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet im Standardhotel
- Eintritt Camera Obscura und Aquarius Wassermuseum
- 2 Tage Leihfahrrad mit Karte RuhrtalRadweg
- 3-Gang-Radler-Menü mit Getränk im Wasserbahnhof
- Mülheim-Welcome-Paket

Optionale Zusatzbausteine auf Anfrage buchbar:
E-Bike, Schiffstour „Weiße Flotte“

Teilnehmerzahl

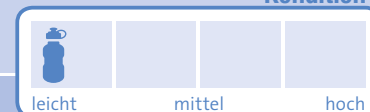
ab 1 Person

Termine

jedes Wochenende (Fr.–So.)

ab 169,– EUR
pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 30,– EUR

Kondition



Infos & Buchung

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)
Schollenstraße 1 | 45468 Mülheim a. d. Ruhr | Fon: 0208 / 9609642
Fax: 0208 / 9609649 | touristik@mst-mh.de | www.muelheim-tourismus.de



Online buchbar unter:
www.ruhrthalradweg.de

Von Witten bis Duisburg

Verbinden Sie Natur mit Kultur auf Ihrem Weg zwischen Witten und Duisburg. Ergänzen Sie Ihre Radtour durch einen Museumsbesuch, einen Stadtrundgang oder durch die Besichtigung einer der zahlreichen Sehenswürdigkeiten entlang des RuhrtalRadwegs. Die Metropole Ruhr bietet Ihnen viel Abwechslung und macht Ihre Route zu einem puren Erlebnis.

1. Tag: Individueller Startort – Witten

Entscheiden Sie selbst, ob Sie in Witten mit der ersten Übernachtung starten oder aber noch ein paar „Extra“-Kilometer des RuhrtalRadwegs erradeln, ehe Sie in Ihrem ersten Übernachtungshotel ankommen.

2. Tag: Witten – Essen-Kettwig (55 km)

Nach einem kurzen Abstecher ins idyllische Muttental geht es weiter nach Hattingen. Nachdem Sie mit dem LWL-Industriemuseum Henrichshütte eines der Highlights der Industriekultur besichtigt haben, lädt die unter Denkmalschutz stehende Altstadt von Hattingen zu einem Mittagsimbiss ein. Es empfiehlt sich ein Besuch des Eisenbahnmuseums in Bochum-Dahlhausen oder der Krupp-Siedlung Margarethenhöhe in Essen.

3. Tag: Essen – Duisburg (25 km)

Nach einem Bummel durch die schöne Altstadt von Essen-Kettwig radeln Sie los Richtung Mülheim a. d. Ruhr. Hier lohnt sich ein Abstecher zum mittelalterlichen Schloss Broich. Ihr Ziel ist erreicht, wenn Sie die circa 25 Meter hohe Skulptur „Rheinorange“ an der Ruhrmündung erkennen. Gönnen Sie sich zum Abschluss der Tour ein kühles Getränk auf der Kultur- und Gastronomiemeile des Duisburger Innenhafens.

Fazit: Die richtige Tour für alle, die neben dem Fahrradfahren noch richtig viel erleben wollen.

3 Tage / 2 Übernachtungen

Leistungen

- 2 x Übernachtung in einem RuhrtalRadweg-Partnerhotel
- 2 x Frühstück
- Eintritt LWL-Industriemuseum Henrichshütte Hattingen
- 1 x Spiralo Radwanderkarte RuhrtalRadweg (pro Zimmer)
- aktuelles Informationsmaterial
- Reisepreissicherungsschein

Zubuchbarer Service:

- Gepäcktransfer, City-Bike, Trekking-Bike und E-Bike
Preise auf Anfrage
- Anlieferung bzw. Gepäcktransfer ab erstem Übernachtungshotel (Witten) bis Duisburg. Auf Wunsch können die Räder und der Gepäcktransfer gegen Gebühr auch ab Ihrem individuellen Startort gebucht werden.

Teilnehmerzahl

ab 1 Person

Termine

ganzjährig

ab 130,- EUR
unbegleitet pro Person im DZ
ab 190,- EUR im EZ

Kondition



Infos & Buchung

Ruhr Tourismus GmbH | Centroallee 261 | 46047 Oberhausen
Fon: 0208 / 89959125 | Fax: 0208 / 89959188
info@ruhrthalradweg.de | www.ruhr-tourismus.de/ruhrthalradweg



Ent-SPANNENDER kann ein Fluss nicht sein

Noch nie mit dem E-Bike unterwegs gewesen? Dann ist diese Pauschale perfekt für Sie, denn das elektrische Rad ist Bestandteil des Angebots. Aber auch Wiederholungstäter kommen in den Genuss der Vorzüge des E-Bikes. Genießen Sie den Luxus, sich ganz auf die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke zu konzentrieren.

1. Tag: Individueller Startort – Herdecke

Lassen Sie es von Beginn an ruhig angehen: Starten Sie einfach direkt in Herdecke am ersten Hotel. Natürlich können Sie auch vorher in die Tour einsteigen und die ersten Kilometer auf dem E-Bike machen, bevor Sie einkehren.

2. Tag: Herdecke – Essen Burgaltendorf

(ca. 45 km) Sie starten Ihre Tour entlang des Harkortsees. Nach einem Abstecher ins idyllische Muttental geht es weiter nach Hattingen. Nachdem Sie mit dem LWL-Industriemuseum Henrichshütte eines der Highlights der Industriekultur besichtigt haben, lädt die unter Denkmalschutz stehende Altstadt von Hattingen zu einem entspannten Bummel ein. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis zu Ihrem Übernachtungshotel.

3. Tag: Essen-Burgaltendorf –

Duisburg (ca. 55 km) Gleich zu Beginn der zweiten Etappe empfiehlt sich

der Besuch im Eisenbahnmuseum in Bochum-Dahlhausen. Folgen Sie dem Baldeneysee und der Ruhr nach Essen-Kettwig. Die wunderschöne Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen lädt zum Verweilen ein. Von hier aus radeln Sie weiter in Richtung Mülheim an der Ruhr. Machen Sie dort doch einen Abstecher zum mittelalterlichen Schloss Broich. Ihr Ziel ist erreicht, wenn Sie in Duisburg-Ruhrort die knapp 25 Meter hohe Skulptur „Rheinorange“ an der Ruhrmündung erkennen. Gönnen Sie sich zum Abschluss der Tour ein kühles Getränk auf der Kultur- und Gastronomie des Duisburger Innenhafens.

Fazit: Für genussreiche Tage auf dem Rad, die im Wellnessbereich des Hotels und einem 3-Gänge-Menü ausklingen.



Online buchbar unter:
www.ruhrtalradweg.de

3 Tage / 2 Übernachtungen

Leistungen

- 2 x Übernachtung in ausgewählten Partnerbetrieben
- 2 x Frühstück
- E-Bike
- 2 x 3-Gänge-Menü im Hotel
- 1 x Spiralo Radwanderkarte RuhrtalRadweg (pro Zimmer)
- aktuelles Informationsmaterial
- Reisepreissicherungsschein

Zubuchbarer Service:

- Gepäcktransfer
Preise auf Anfrage
Anlieferung bzw. Gepäcktransfer ab erstem Übernachtungshotel (Herdecke) bis Duisburg. Auf Wunsch können die Räder und der Gepäcktransfer gegen Gebühr auch ab Ihrem individuellen Startort gebucht werden.

Teilnehmerzahl

ab 1 Person

Termine

ganzjährig

ab 231,- EUR
unbegleitet pro Person im DZ
ab 300,- EUR im EZ

Kondition



Infos & Buchung

Ruhr Tourismus GmbH | Centroallee 261 | 46047 Oberhausen
Fon: 0208 / 89959125 | Fax: 0208 / 89959188
info@ruhrtalradweg.de | www.ruhr-tourismus.de/ruhrtalradweg



Besucherbergwerk – Hennesee – SauerlandRadrिंग

Die beiden schönsten und bekanntesten Radwege des Sauerlandes warten auf Sie. Fahren Sie in Ramsbeck mit einer originalen Grubenbahn 1,5 Kilometer in den Berg hinein und erleben Sie Bergbaugeschichte 300 Meter unter Tage. Genießen Sie bei Ihrer Radtour auf der HenneseeSchleife des SauerlandRadrings eine Schifffahrt mit der MS Hennesee. Die drei Etappen sind bei mittlerer Kondition gut zu bewältigen.

1. Tag: Winterberg – Bestwig bzw.

Meschede (30 – 40 km) Von Bestwig oder Meschede aus fahren Sie mit dem Zug nach Winterberg, um an der Ruhrquelle die Tour auf dem RuhrtalRadweg zu beginnen. Nach 30 Kilometern durch das wunderschöne Ruhrtal erreichen Sie Bestwig. Hier lohnt sich ein Abstecher über die Bahntrasse (6 km) zum Besucherbergwerk Ramsbeck, wo Ihnen ein echter Bergmann die Arbeitswelt unter Tage erklärt. Zurück geht es wieder über die Bahntrasse nach Bestwig und dann zu Ihrer Unterkunft.

2. Tag: Bestwig bzw. Meschede – Arnsberg bzw. Wickede (30 – 60 km) Von Ihrer Unterkunft aus starten Sie Richtung Freienohl und fahren nach Arnsberg oder Wickede. Bevor Sie den Rückweg bequem mit dem Zug bewältigen, können Sie einen Spaziergang durch die historische

Arnsberger Altstadt oder das Ortszentrum mit den großzügigen Grünanlagen der Gemeinde Wickede genießen.

3. Tag: Meschede – Wennemen – Sallinghausen – Hennesee – Meschede

Sie radeln bis Wennemen. Hier biegen Sie auf die HenneseeSchleife ab. Dieser 40 Kilometer lange Radrundweg verbindet den RuhrtalRadweg und den Sauerland-Radring und führt von Wennemen bis Eslohe-Sallinghausen über eine alte Bahntrasse. Am Hennesee angekommen können Sie eine Rundfahrt über den Stausee genießen und anschließend nach Meschede zurück radeln. Natürlich können Sie auch am dritten Tag Ihr Sauerland-Urlauber-Ticket in Anspruch nehmen.

Fazit: Genießer aufgepasst! Angenehmes Tempo für mittlere Kondition.



3 Tage / 2 Übernachtungen

Leistungen

- 2 x Übernachtung mit Frühstück
- 2 x Lunchpaket für unterwegs
- 1 x Radwanderkarte RuhrtalRadweg pro Buchung
- Eintritt in das Sauerländer Besucherbergwerk oder Schiffsrundfahrt auf dem Hennesee
- Sauerland-Urlauber-Ticket: 3 Tage freie Fahrt mit Bus und Bahn

Teilnehmerzahl

ab 1 Person

Termine

freie Terminwahl

ab 99,– EUR

unbegleitet pro Person im DZ

EZ-Zuschlag: 30,– EUR

- Abtei Königsmünster: 99,– EUR*
- Bergkloster Bestwig: 129,– EUR**
- Mittelklassehotel: 149,– EUR**

* Abtei Königsmünster:
Zimmer mit Etagedusche / -WC
** Bergkloster Bestwig oder Hotel:
Zimmer mit DU / WC

Kondition



Infos & Buchung

Tourist-Information „Rund um den Hennesee“
Bundesstraße 139 | 59909 Bestwig | Fon: 02904 / 712810
info@hennesee-sauerland.de | www.hennesee-sauerland.de



Erleben Sie die vielfältige Landschaft des Sauerlandes

Auf dieser Rundtour, die Sie von Brilon über den MöhnetalRadweg nach Arnsberg und über den RuhrtalRadweg wieder zurück nach Brilon führt, erleben Sie die vielfältige Landschaft des Sauerlandes. Neben attraktiven Orten bietet die Rundtour saftige Wiesen und grüne Wälder – Natur zum Genießen!

1. Tag: Brilon-Möhnesee (ca. 50km)

Sie starten in Brilon-Stadt. Am ersten Tag fahren Sie auf dem MöhnetalRadweg bis zum Südufer des Möhnesees, wo die erste Übernachtung vorgesehen ist. Diese Etappe ist circa 50 Kilometer lang und führt größtenteils steigungs-frei auf einer ehemaligen Bahntrasse entlang. Ziel der ersten Etappe ist dann der Möhnesee, einer der größten Stauseen Nordrhein-Westfalens.

2. Tag: Möhnesee-Arnsberg (ca. 40 km)

Am zweiten Tag geht es dann weiter entlang des Südufers in Richtung Staumauer. Von hier aus haben Sie einen wunderbaren Blick über den See bevor der Weg Sie weiter durch den Arnsberger Wald bis nach Arnsberg-Neheim führt. Von hier aus fahren Sie noch einen Teil des RuhrtalRadwegs bis nach Arnsberg, wo Sie die zweite Übernachtung haben. Genießen Sie die histori-

sche Altstadt bei einer Stadtführung oder erkunden Sie die engen Gässchen und Fachwerkhäuser auf eigene Faust.

3. Tag: Arnsberg-Brilon (ca. 50km)

Auf dem RuhrtalRadweg fahren Sie heute in Richtung Hochsauerland über Meschede, Bestwig und Olsberg. Ab Olsberg geht es über die GeoRadroute „Ruhr Eder“ bis zum Ausgangspunkt Brilon. Hier heißt es dann „Zähne zusammen-beißen“, denn der Anstieg zwischen Olsberg und Brilon hat es in sich. Auf etwa 2,3 Kilometern muss eine Steigung von 6,7% gemeistert werden, dann aber werden Sie mit der schönen Altstadt von Brilon belohnt. In Brilon ist dann noch eine Übernachtung vorgesehen.

Fazit: Abwechslungsreiche Tour – in nur drei Tagen darf man sich hier von der facettenreichen Landschaft des Sauerlandes überzeugen lassen!



4 Tage / 3 Übernachtungen

Leistungen

- 3 x Übernachtung mit Frühstück in einem guten Hotel (mind. 3***) (im Bereich RuhrtalRadweg bett & bike geprüft)
- Gepäcktransfer von Brilon über Möhnesee/Arnsberg nach Brilon
- ausführliche Tourbeschreibung, Karten- und Infomaterial

Sonstige Leistungen:

Alternativ kann die Route auch von Brilon über Arnsberg / Möhnesee zurück nach Brilon erfolgen – dann sind aber mehr Steigungen zu fahren.

Teilnehmerzahl

unbegleitet: mind. 4 Personen

Termine

unbegleitet:
jederzeit buchbar

285,– EUR

unbegleitet pro Person im DZ
EZ-Zuschlag 60,– EUR

Kondition



Infos & Buchung

Verkehrsverein Arnsberg e.V. | Neumarkt 6 | 59821 Arnsberg
Fon: 02931 / 4055 | Fax: 02931 / 12331 | info@arnsberg-info.de
www.arnsberg-info.de



Mittelalterliche Gassen und kulinarische Genüsse

Entdecken Sie auf dieser Tour besonders romantische und sehenswerte Städte am RuhrtalRadweg. Beginnend in der kurkölnischen Residenzstadt Arnsberg entdecken Sie am überwiegend flach verlaufenden Radweg entlang der Ruhr malerische Fachwerkhäuser in der Altstadt von Schwerte und beschauliche Altstadtgassen mit malerischem Marktplatz in Hattingen.

1. Tag: Anreise nach Arnsberg

Zeit für einen kleinen Bummel durch die sehenswerte historische Altstadt. Am Abend genießen Sie ein regionales Menü in einem der besten Restaurants des Sauerlandes. Romantisch verwinkelte Gassen, gepflegte Fachwerkhäuser, respektable Adelshöfe und die Ruine des kurfürstlichen Schlosses bilden das mittelalterliche Zentrum. Ein Gegenstück dazu bildet das klassizistische Regierungsviertel, das in seiner Geschlossenheit in ganz Westfalen einzigartig ist.

2. Tag: Arnsberg-Schwerte (56 km)

Entlang idyllischer Ruhrauen führt der Radweg über Fröndenberg nach Schwerte. Auf dem Weg lohnen sich Abstecher zum Fischhof Baumüller in Wickede, zur Hofkäserei Wellie in Warmen oder zu der Gutsbrennerei Bimberg (Gut Lenninghausen).

3. Tag: Schwerte-Hattingen (47 km)

Auf dieser Etappe erleben Sie den Mikrokosmos Ruhrgebiet in seiner ganzen Vielseitigkeit. Alte Burgruinen, historische Zechen, schöne Ruhrseen und grüne Hügel am Wegesrand. Am Ende des Tages beeindruckt der schöne „Malerwinkel“ mit seinen Fachwerkfasaden im romantischen Hattingen. Die einstige Hansestadt wird auch liebevoll „Rothenburg des Ruhrgebiets“ genannt.

4. Tag: Ruhrgebiet

Bevor Sie die Heimreise antreten, genießen Sie auf dem RuhrtalRadweg im Ruhrgebiet das eine oder andere Highlight der Industriekultur.

Fazit: Die perfekte Tour für Genießer entspannter Radtouren mit kulinarischen Entdeckungen und für Liebhaber idyllischer Altstädte.



4 Tage / 3 Übernachtungen

Leistungen

- 3 x Übernachtung mit Frühstück in guten ***Hotels, Zimmer mit DU/WC
- 1 x 3-Gang-Menü in Arnsberg
- Gepäcktransfer
- Kostprobe aus der Hofkäserei Wellie
- Kostprobe aus der Schwerter Senfmühle
- Spiralo Radwanderkarte (pro Zimmer)
- ausführliche Tourbeschreibung
- umfangreiches Prospektmaterial

Extras:

- Leihräder auf Anfrage
- individuelle Tourausarbeitung auf Anfrage
- Buchung von Stadtführungen, Theater- und Ausstellungsbesuchen auf Anfrage

Teilnehmerzahl

unbegleitet: ab 4 Personen

Termine

unbegleitet:

Anreisetage Di. – Sa.

312,- EUR

unbegleitet pro Person im DZ

285,- EUR pro Person (exkl. Gepäcktransfer)
EZ-Zuschlag 45,- EUR
buchbar ab 4 Personen

Kondition



Infos & Buchung

Verkehrsverein Arnsberg e.V. | Neumarkt 6 | 59821 Arnsberg
Fon: 02931 / 4055 | Fax: 02931 / 12331 | info@arnsberg-info.de
www.arnsberg-info.de



Rad und UNESCO Welterbe

Erleben Sie bei dieser Tour die faszinierenden Gegensätze des naturbelassenen Ruhrtals mit den Zeugnissen der Industrialisierung in der Metropole Ruhr. Der Besuch und eine Führung auf dem UNESCO Welterbe Zollverein lassen diese Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

1. Tag: Ganz nach Ihren Wünschen starten
Ihre erste Übernachtung ist in Fröndenberg: Sie haben somit die freie Wahl, wo Ihre Reise entlang des Ruhrtal-Radweges beginnen soll. Wir empfehlen Arnsberg, Meschede oder Olsberg.

2. Tag: Fröndenberg – Witten (51 km)
Nach einem ausgiebigen Frühstück führt Sie der RuhrtalRadweg weiter nach Witten. Das dortige LWL-Industriemuseum Zeche Nachtigall ist ein Muss, ebenso wie das Muttental, wo vor fast 200 Jahren die erste Zeche der Region entstand.

3. Tag: Witten – Essen-Kettwig (55 km)
Heute geht es über Hattingen nach Essen. In Hattingen besuchen Sie zunächst das LWL-Industriemuseum Henrichshütte. Die Henrichshütte ist eine der traditionsreichsten Eisenhüttenwerke des Ruhrgebiets. Im Anschluss lädt die Altstadt Hattingen mit ihren

pittoresken Fachwerkhäusern zu einer Mittagspause ein.

4. Tag: Essen-Kettwig – UNESCO Welterbe Zollverein – Essen-Kettwig (45 km)
Der heutige Tag entführt Sie vom RuhrtalRadweg hin zum UNESCO Welterbe Zollverein, Essen. Bei Ihrer Führung „Über Kohle und Kumpel“ im Denkmalpfad ZOLLVEREIN® erhalten Sie Einblicke in die Bergbaugeschichte, den Arbeitsalltag von einst und den Wandel zum Symbol für Strukturwandel.

5. Tag: Essen-Kettwig – Duisburg (25 km)
Nach einem Bummel durch die schöne Altstadt von Essen-Kettwig radeln Sie los über Mülheim a. d. Ruhr nach Duisburg. Ihr Ziel ist erreicht, wenn Sie die circa 25 Meter hohe Skulptur „Rheinorange“ an der Ruhrmündung erkennen.

Fazit: Die Gegensätze von Natur und Industriekultur werden Sie begeistern!



Online buchbar unter:
www.ruhrtalradweg.de

5 Tage / 4 Übernachtungen

Leistungen

- 4 x Übernachtung in ausgewählten RuhrtalRadweg- Partnerbetrieben
- 4 x Frühstück
- 1 x Spiralo Radwanderkarte RuhrtalRadweg (pro Zimmer)
- Eintritt LWL-Industriemuseum Henrichshütte Hattingen
- Führung „Über Kohle und Kumpel“ UNESCO Welterbe Zollverein
- Reisepreissicherungsschein
- Infomaterial Essen PerPedal

Zubuchbarer Service:

- Gepäcktransfer, City-Bike, Trekking-Bike und E-Bike
Preise auf Anfrage
Anlieferung bzw. Gepäcktransfer ab erstem Übernachtungshotel (Fröndenberg) bis Duisburg. Auf Wunsch können die Räder und der Gepäcktransfer gegen Gebühr auch ab Ihrem individuellen Startort gebucht werden.

Teilnehmerzahl

ab 1 Person

Termine

ganzjährig

236,- EUR

unbegleitet pro Person im DZ
ab 323,- EUR im EZ

Kondition



Infos & Buchung

Ruhr Tourismus GmbH | Centroallee 261 | 46047 Oberhausen
Fon: 0208 / 89959125 | Fax: 0208 / 89959188
info@ruhrtalradweg.de | www.ruhr-tourismus.de/ruhrtalradweg



Von Winterberg bis Duisburg

Entdecken Sie die Region an der Ruhr von Winterberg bis Duisburg und verschönern Sie Ihre Raddtour mit einem Besuch der vielen Sehenswürdigkeiten entlang des RuhrtalRadwegs. Diese Tour ist besonders für sportlich aktivere Radler geeignet, da Tagesetappen von mehr als 50 Kilometern zurückgelegt werden.

1. Tag: Winterberg

Eigene Anreise nach Winterberg. Spaziergang durch das Stadtzentrum von Winterberg. Wer es gar nicht abwarten kann, macht einen Abstecher zur Bike Arena Sauerland.

2. Tag: Winterberg–Arnsberg (65 km)

Ihre Tour startet an der Ruhrquelle. Die Orte Olsberg, Bestwig und Meschede laden mit vielen Sehenswürdigkeiten zum Pausieren ein. In Arnsberg, dem „Tor zum Sauerland“, empfiehlt sich eine Führung durch die historische Altstadt.

3. Tag: Arnsberg – Hagen / Herdecke (71/75 km)

Weiter geht es über Wickede, Menden, Fröndenberg und Schwerte nach Herdecke. Mit einem kurzen Stopp in der Schwerter Senfmühle oder dem Kettenschmiedemuseum in Fröndenberg überschreiten Sie heute die Grenze zur Metropole Ruhr.

4. Tag: Hagen / Herdecke – Kettwig (69/65 km)

Weiter entlang des RuhrtalRadwegs geht es in Richtung Essen-Kettwig. Auf dem Weg lädt die Altstadt von Hattingen zum Verweilen ein. Empfehlenswert ist auch ein Abstecher zum Eisenbahnmuseum in Bochum-Dahlhausen.

5. Tag: Kettwig–Duisburg (30 km)

Heute geht es zur letzten Etappe Ihrer Tour auf dem RuhrtalRadweg. Vorbei an der historischen Altstadt von Essen-Kettwig radeln Sie weiter Richtung Mülheim a. d. Ruhr. Nach einem Besuch im Aquarius Wassermuseum erreichen Sie in kurzer Zeit das Ende der Tour, den Duisburger Innenhafen.

Fazit: Diese Tour macht Sie zum RuhrtalRadweg-Profi – Sie werden immer wieder kommen wollen!



Online buchbar unter:
www.ruhrtalradweg.de

5 Tage / 4 Übernachtungen

Leistungen

- 4 x Übernachtung in einem RuhrtalRadweg-Partnerhotel
- 4 x Frühstück
- Kurtaxe
- Spiralo Radwanderkarte RuhrtalRadweg (pro Zimmer)
- aktuelles Informationsmaterial
- Reisepreissicherungsschein

Zubuchbarer Service:

- Gepäcktransfer, City-Bike, Trekking-Bike und E-Bike
Preise auf Anfrage
- Anlieferung bzw. Gepäcktransfer ab erstem Übernachtungshotel (Winterberg) bis Duisburg. Auf Wunsch können die Räder und der Gepäcktransfer gegen Gebühr auch ab Ihrem individuellen Startort gebucht werden.

Teilnehmerzahl

ab 1 Person

Termine

ganzjährig

ab 238,– EUR
unbegleitet pro Person im DZ
ab 250,– EUR im EZ

Kondition



Infos & Buchung

Ruhr Tourismus GmbH | Centroallee 261 | 46047 Oberhausen
Fon: 0208 / 89959125 | Fax: 0208 / 89959188
info@ruhrtalradweg.de | www.ruhr-tourismus.de/ruhrtalradweg



Immer mit der Ruhr

Die Ruhr entspringt im größten Wintersportgebiet NRWs und mündet in Duisburg – am größten Binnenhafen der Welt – in den Rhein. Sie verbindet auf ihrem Weg Städte und Landschaften und füllt unterwegs zahlreiche Stauseen. Von hier nimmt die Industriegeschichte des Ruhrgebiets ihren Ausgang. Im 19. Jahrhundert war die Ruhr der meist befahrene Fluss Europas. Heute kann man auf und an der Ruhr segeln, surfen, paddeln, skaten, wandern und vor allem wunderbar Rad fahren.

1. Tag: Mülheim a. d. Ruhr – Winterberg – Meschede (42 km)

Reisen Sie bis 10 Uhr individuell nach Mülheim a. d. Ruhr an, übernehmen Sie Ihre Leihräder und geben Ihr Gepäck ab. Mit dem Regionalexpress erreichen Sie nach einem Umstieg in Dortmund Winterberg, wo Sie nach einer ersten Steigung zur Ruhrquelle gelangen. Über Olsberg und Bestwig radeln Sie zum Hennesee. Heute geht es zwar meistens runter, aber machen Sie sich auf einige kurze Steigungen gefasst.

2. Tag: Meschede – Wickede (55 km)

Auf ebenen Strecken erleben Sie den wunderschönen Arnsberger Wald. Morgens vielleicht noch einen kleinen Umweg zur Hennetalsperre in Meschede oder ein Besuch der Wasserburgruine in Wildshausen?

3. Tag: Wickede – Wetter-Wengern (57 km)

Vom Sauerland ins Ruhrgebiet radeln Sie vorbei am Hengsteysee nach Herdecke (Stiftsviertel) bis ins Fachwerkdorf Wengern.

4. Tag: Wetter-Wengern – Essen-Kettwig (60 km)

Heute ist Stauseen-tag: Sie passieren den Harkortsee, den Kemnader See und den Baldeneysee. Besuchen Sie auch die Altstadt und die Heinrichshütte Hattingen.

5. Tag: Essen-Kettwig – Ruhrmündung – Mülheim a.d. Ruhr (50 km)

Nach dem Besuch im Aquarius Wassermuseum erreichen Sie den Duisburger Innenhafen und auf der anderen Seite der Ruhr wieder den Ausgangspunkt in Mülheim.

Fazit: 254 Kilometer Vielfalt erleben – der RuhrtalRadweg von seiner abwechslungsreichsten Seite.



5 Tage / 4 Übernachtungen

Leistungen

- 4 x Übernachtung mit Frühstück im komfortablen DZ mit DU/ WC in ***/**
- Hotels oder in guten Gasthöfen
- ausführliches Kartenmaterial

Extras:

- Gepäcktransport
- Transfer Ihres PKWs vom Ausgangs- an den Zielort (wenn keine Rundfahrt)
- Leihfahräder

Planung nach Ihren Wünschen.

Teilnehmerzahl

ab 2 Personen

Termine

Anfang April – Ende Oktober

340,– EUR

unbegleitet pro Person im DZ

450,– EUR im EZ

Verlängerungsnacht in Mülheim a. d. Ruhr:

50,– EUR im DZ, 70,– EUR im EZ

Kondition



leicht



mittel



hoch

Infos & Buchung

Din-atours | Hegerfeldstraße 19 | 46149 Oberhausen | Fon: 0208 / 6103866

Mobil: 0152 / 216582 55 | info@din-atours.de

www.din-atours.de



Natur und Kultur von der Quelle bis zur Mündung

Lassen Sie sich mit dem Strom treiben und lernen Sie die Ruhr in all ihren Facetten kennen. Von der Ruhrquelle im hohen Sauerland an ist der Fluss Ihr Begleiter auf einer eindrucksvollen und abwechslungsreichen Tour bis zur Mündung in den Rhein bei Duisburg.

1. Tag: Winterberg – Olsberg (20 km)

Eigene Anreise nach Winterberg. Zur Einstimmung fahren Sie eine kurze Etappe durch das Hochsauerland mit teilweise kurzen, steilen Anstiegen. Unterwegs lohnt ein Besuch im Rosendorf Assinghausen.

2. Tag: Olsberg – Arnsberg (50 km)

Nach malerischen Sauerlanddörfern erreichen Sie am Nachmittag Arnsberg. Zwischen Schlossruine und Klosterbezirk wird die Geschichte der Arnsberger Grafen, Kurfürsten und Preußen lebendig.

3. Tag: Arnsberg – Schwerte (56 km)

Leuchten, Herrnsitze, grüne Auen bestimmen die Szenerie am Mittellauf der Ruhr. Hinter der Leuchten- und Einkaufsstadt Arnsberg-Neheim öffnet sich das Ruhrtal weit und ruhige Radwege führen Sie bis in die Altstadt von Schwerte. Berühmt ist die Senfmühle und lohnend der Besuch in der einzigartigen Rohrmeisterei.

4 Tag: Schwerte – Hattingen (47 km)

Genießen Sie die Freizeitseite des Ruhrgebiets. Vorbei am Hengstey-, Harkort- und Kemnadersee erreichen Sie das malerische Hattingen mit der denkmalgeschützten Altstadt.

5. Tag: Hattingen – Mülheim a. d. Ruhr (47 km)

Am herrlichen Baldeneysee entlang führt Sie der RuhrtalRadweg bis nach Mülheim a. d. Ruhr. Dort laden besonders die Camera Obscura oder das Aquarium Wassermuseum zu Besichtigungen ein.

6. Tag: Mülheim a. d. Ruhr – Duisburg (16 km)

Heute steht die Weiterfahrt zur Ruhrmündung bei Duisburg mit der markanten Skulptur „Rheinorange“ auf dem Programm. In Eigenregie begeben Sie sich nun wieder auf die Heimreise.

Fazit: 6 Tage RuhrtalRadweg und Sie werden sehen – spannender kann ein Fluss nicht sein!



6 Tage / 5 Übernachtungen

Leistungen

- 5 x Übernachtung mit Frühstück in guten *** Hotels, Zimmer mit DU/WC.
- Gepäcktransfer
- Spiralo-Radwanderkarte pro Zimmer, ausführliche Tourbeschreibung, umfangreiche Prospektmappe

Extras:

- Leihräder auf Anfrage
- Angebot von individuellen Touren
- Organisation von Stadtführungen/ Theater- oder Ausstellungsbesuchen

Teilnehmerzahl

unbegleitet: ab 2 Personen

Termine

freie Terminwahl

505,– EUR

unbegleitet pro Person im DZ

395,– EUR pro Person (exkl. Gepäcktransfer)
EZ-Zuschlag 90,– EUR

Kondition



Infos & Buchung

Verkehrsverein Arnsberg e.V. | Neumarkt 6 | 59821 Arnsberg
Fon: 02931 / 4055 | Fax: 02931 / 12331 | info@arnsberg-info.de
www.arnsberg-info.de



Rundum Service von der Quelle bis zur Mündung

Anreisen und losradeln! Genießen Sie bei dieser Tour unseren kompletten Service: Wir organisieren Hotels, den Gepäcktransfer und halten alle wichtigen Informationen in unserem Tourenpaket für Sie bereit. Auf der kompletten Strecke von 232 Kilometern erleben Sie die ursprünglichen Landschaften des Sauerlandes und die aufregende Metropole Ruhr.

1. Tag: Winterberg Individuelle Anreise und Übernachtung.

2. Tag: Winterberg – Raum Ostwig (30 km) An der Quelle der Ruhr startet der Radweg. Die Fahrt führt durch die schöne Mittelgebirgslandschaft des Sauerlandes.

3. Tag: Raum Ostwig – Arnsberg (35 km) Sorgfältig ausgesuchte Produkte offeriert die Benediktinerabtei in Meschede. Ankunft in Arnsberg mit seiner gut erhaltenen mittelalterlichen Altstadt.

4. Tag: Arnsberg – Fröndenberg (40 km) Bei Wickede gehen die waldreichen Berge des Sauerlandes am Haarstrang in die Bördelandschaft über. Am Hellweg finden sich viele alte Höfe, die die Jahrhunderte überdauert haben. Ankunft in Fröndenberg, der „Stadt der Ketten“.

5. Tag: Fröndenberg – Witten (47 km) Der Weg führt vorbei an Schwerte. Hier

warten eine historische Kornbrennerei und das Senfmuseum. Entlang an Hengstey- und Harkortsee radeln Sie nach Witten.

6. Tag: Witten – Essen (45 km) Im Museum Zeche Nachtigall im Muttental können Sie in ein echtes Steinkohleflöz vordringen. In Hattingen ist vor allem die alte Heinrichshütte sehenswert. In Essen lohnt ein Abstecher zur Villa Hügel.

7. Tag: Essen – Duisburg (35 km) Zwischen Kettwig und Duisburg führt der Weg durch die Stadt Mülheim a. d. Ruhr. Hier gibt es viel Natur, denn nur ein kleiner Teil des Ruhrufers ist bebaut. In Duisburg, dort wo die Ruhr in den Rhein mündet, befindet sich der größte Binnenhafen Europas.

8. Tag: Individuelle Rückreise
Fazit: 8 Tage radeln und relaxen – um den Rest kümmert sich jemand anders. So schön kann Urlaub sein.



8 Tage / 7 Übernachtungen

Leistungen

- 7 x Übernachtung mit Frühstück in *** / **** Sterne Hotels mit DU/WC
- Gepäcktransfer von Hotel zu Hotel bis Duisburg
- ein Tourenpaket inkl. Radkarte pro Zimmer
- 7-Tage-Service-Hotline
- Reisesicherungsschein
- Kurtaxe

Extras:

- kostenfreie Tischreservierung - anstelle einer klassischen Halbpension reservieren wir Ihnen gerne in den jeweiligen Hotels ein Abendessen im Restaurant
- Mietrad für 6 Tage 70,- EUR pro Rad
- Elektrorad für 6 Tage 160,- EUR pro Rad
- Bahnfahrt oder Bustransfer inkl. Räder und Gepäck von Duisburg nach Winterberg auf Anfrage

Teilnehmerzahl

unbegleitet: ab 2 Personen

begleitet: auf Anfrage, mind. 10 und max. 15 Personen empfohlen

Termine

freie Terminwahl

599,- EUR

unbegleitet pro Person im DZ

465,- EUR (exkl. Gepäcktransfer)

EZ-Zuschlag: 151,- EUR

Saisonzuschlag (26.04.–01.10.20) 80,- EUR p. P.

Kondition



leicht

mittel

hoch

Infos & Buchung

Tour de Ruhr GmbH | Emscherstraße 71 | 47137 Duisburg

Fon: 0203 / 4291919 | Fax: 0203 / 4291945 | info@tour-de-ruhr.de

www.tour-de-ruhr.de

Gesund unterwegs im Ruhrgebiet auf dem „Guter-Rat-Weg“ der KNAPPSCHAFT

Der RuhrtalRadweg – einer der beliebtesten deutschen Radwege – ist auch ein Gesundheitsweg. Auf dem „Guter-Rat-Weg“ entlang der Strecke zwischen Witten und Duisburg bekommen Radfahrer, Skater und Fußgänger Gesundheitstipps von der KNAPPSCHAFT. An ausgewählten Stationen informiert die Krankenkasse auf großflächigen Schildern über den Pollenflug, richtiges Trinken oder auch den Umgang mit dem gefährlichen Bärenklau. An einigen Stationen kann man sogar an einem Fitnessgerät noch mehr für seine Gesundheit tun.



Zug um Zug ein bisschen fitter

Am Kernader See in Bochum steht zum Beispiel ein Rudertrainer. Unter dem Motto „Zug um Zug ein bisschen fitter“ kann man beim „Trockenrudern“ seine Rücken- und Beinmuskulatur trainieren – herrliches Seepanorama inklusive. Übrigens gehört Rudern zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Neben dem Muskeltraining stärkt Rudern nämlich auch das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Ausdauer, sagt die KNAPPSCHAFT.

Nur gucken, nicht anfassen.

In Witten beim königlichen Schleusenwärterhaus gegenüber der Ruine Hardenstein informiert die KNAPPSCHAFT über die Gefahren des Bärenklau und gibt Tipps, was man tun kann, wenn man doch mit der Pflanze in Berührung gekommen ist.



Zehn Gesundheitsstationen auf dem „Guter-Rat-Weg“

Weitere Gesundheits- und Fitnessstationen finden sich entlang des RuhrtalRadwegs von Witten bis Duisburg. Dort erhalten Radfahrer, Spaziergänger oder Skater noch mehr Tipps: zum Beispiel zum Hautschutz, zur Stärkung der Rückenmuskulatur oder zur Entspannung. Möglichst viele Menschen, vom Sportler bis zur jungen Familie, sollen von den Tipps und Aktiv-Stationen der KNAPPSCHAFT profitieren.

Die KNAPPSCHAFT zählt mit rund 1,6 Millionen Versicherten zu den größten Krankenkassen in Deutschland und ist für alle frei wählbar. Sie gehört zum Verbundsystem der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See. Die KNAPPSCHAFT stellt eine Vielzahl von Leistungen zur Früherkennung und Prävention bereit – viele zusätzliche Angebote reichen dabei über die Standards der gesetzlichen Krankenversicherung hinaus. Weitere Informationen unter www.knappschaft.de.

Auf die Haltung kommt es an – richtig radfahren mit ergotec®!

Beim Radfahren ist der gesamte Körper im Einsatz – sehr viele Muskeln sind beteiligt, jeder von ihnen hat einen Gegenpart, denn alle wirkenden Kräfte wollen ausgeglichen sein. Erst durch diesen Ausgleich entsteht „Fahrkomfort“ – ein wichtiges Element für alle Radfahrer auf langen und kurzen Strecken. Das Familienunternehmen Humpert hat seinen Hauptsitz ganz nahe am RuhrtalRadweg in Wickede an der Ruhr und stellt unter dem Markennamen ergotec® Fahrradzubehör, wie Lenksysteme, Fahrradsättel, -pedale und vieles mehr her, damit ergonomisches und sicheres Radfahren auf allen Streckenlängen möglich wird.

SICHER LENKEN. SICHER SITZEN.

ergotec.de

123456
safety level

Lenksystem
Sattelstütze

Mountain-Bike/Race-Bike

e-bike

Trekking-Bike

ERGOTEC SAFETY LEVEL ist eine Sicherheits-Klassifizierung für Lenksysteme und Sattelstützen am Fahrrad. Wir empfehlen nur Bauteile mit gleichem SAFETY LEVEL zu kombinieren. In der gesamten Tabelle sehen Sie welcher SAFETY LEVEL für Sie richtig ist. www.ergotec.de/safety-level

BIKEPARTS
ERGONOMISCH UND SICHER

ergotec

Qualität „made am RuhrtalRadweg“

Das Familienunternehmen Humpert blickt auf 100 Jahre Tradition und Innovation in den Produktbereichen Rohrbearbeitung, Oberflächentechnik und Fahrradteile zurück. Mit der Marke ergotec® und der angeschlossenen Ergonomie-Beratung unter www.richtigradfahren.de sowie mit dem neuen Sicherheitskonzept „Safety-Level“ wuchs das Unternehmen zu einem der Weltmarktführer. Viele Fahrradhersteller verbauen Fahrradzubehör der Marke ergotec® serienmäßig am Fahrrad.



Schmerzfrei auf dem Rad!

Die Marke ergotec® feierte 2018 ihren 10. Geburtstag. Ihre Produkte bauen auf umfangreichen, ergonomischen Studien der Deutschen Sporthochschule in Köln zur richtigen Körperhaltung beim Radfahren auf. Gemäß dieser Studien haben ungefähr ein Drittel der Radfahrer Schmerzen beim Radfahren und werden insbesondere durch eingeschlafene Finger sowie Nacken-, Rücken- und Knie-schmerzen beeinträchtigt.

Die Internetplattform www.richtigradfahren.de gibt viele Tipps und Hinweise im Hinblick auf die richtige Körperhaltung beim Radfahren. Oft werden die Beeinträchtigungen durch falsche oder falsch eingestellte Bauteile am Fahrrad verursacht. Hier setzt ergotec® mit der ergonomischen Beratung und einer Vielzahl von ergonomisch sinnvollen, weil verstellbaren, Komponenten an. Auch lassen sich auf www.ergotec.de die geschulten ergotec® Fachhändler in der jeweiligen Umgebung ausfindig machen.

ergotec®



SICHER LENKEN.

SICHER SITZEN.



Unterwegs zwischen Ruhr und Lippe



Lebendig.
Aktiv.
Faszinierend.

So präsentiert sich der Kreis Unna zwischen Münsterland, Hellweg und Sauerland gelegen, mit seiner malerischen Landschaft, mit historischen Altstädten, ungewöhnlichen Orten ehemaliger Industriestätten und einzigartiger Lichtkunst. Für jeden Geschmack ist das Passende dabei: Egal ob gemütliche Familienausflüge, ausgedehnte Rad- und Wandertouren oder Kunst- und Kultur-erlebnisse – der Kreis Unna ist immer ein lohnendes Ziel.

Infos und Broschüren:

Kreis Unna Tourismus • Fon 02303 27-1361
tourismus@kreis-unna.de • www.kreis-unna.de

► **SAFETY LEVEL** Kombinieren Sie Lenker und Vorbauten mit gleichem oder unterschiedlichem SAFETY LEVEL. Sicherheit ist dann entsprechend dem niedrigsten verwendeten Level gegeben. In der Tabelle sehen Sie welcher SAFETY LEVEL für Sie richtig ist.

123456 safety level	
Lenksystem Steering system	Stützkonsole Seatpost
Mountain-Bike/Race-Bike	Safety Level
max. 100 kg	max. 100 kg
max. 120 kg	max. 120 kg
max. 140 kg	max. 140 kg
max. 160 kg	max. 160 kg
max. 180 kg	max. 180 kg
E-Bike	Safety Level
max. 100 kg	max. 100 kg
max. 120 kg	max. 120 kg
max. 140 kg	max. 140 kg
max. 160 kg	max. 160 kg
max. 180 kg	max. 180 kg
Trekking-Bike	Safety Level
max. 100 kg	max. 100 kg
max. 120 kg	max. 120 kg
max. 140 kg	max. 140 kg
max. 160 kg	max. 160 kg
max. 180 kg	max. 180 kg
E-Bike	Safety Level
max. 100 kg	max. 100 kg
max. 120 kg	max. 120 kg
max. 140 kg	max. 140 kg
max. 160 kg	max. 160 kg
max. 180 kg	max. 180 kg
City-Bike	Safety Level
max. 100 kg	max. 100 kg
max. 120 kg	max. 120 kg
max. 140 kg	max. 140 kg
max. 160 kg	max. 160 kg
max. 180 kg	max. 180 kg



BIKEPARTS
ERGONOMISCH UND SICHER

ergotec



Alle Details auf ergotec.de



RadReise-Anbieter am RuhrtalRadweg stellen sich vor:

Tour de Ruhr – Abenteuer Ruhrgebiet

Tour de Ruhr, das Reisebüro für Kultur und Abenteuer im Revier, entwickelt seit fast 20 Jahren Angebote für diese Region. Jahrelang gesammelte Erfahrungen im Revier haben dazu geführt, dass die Gäste – egal ob jung oder alt, Familien, Vereine oder Firmen – auf perfekten Service zurückgreifen können.

Einzelpersonen wählen aus einer Vielzahl von Touren, Themen und Terminen. Gruppen werden auch individuell beraten und können sich ihre persönliche „Tour de Ruhr“ zusammenstellen. Profitieren Sie vom umfassenden Service rund um unsere Radreisen.

Tour de Ruhr GmbH

Emscherstr. 71 | 47137 Duisburg
Fon: 0203 / 4291919 | Fax: 0203 / 4291945
info@tour-de-ruhr.de | www.tour-de-ruhr.de



Verkehrsverein Arnsberg

Der Verkehrsverein Arnsberg e.V. bietet Ihnen, neben den Pauschalreisen, auch individuell ausgearbeitete Touren auf dem RuhrtalRadweg, geführt oder ungeführt, mit oder ohne Gepäcktransfer. Mit unserer Erfahrung bieten wir Ihnen eine professionelle Beratung und optimalen Service. Gerne buchen wir für Sie Zusatzleistungen wie Besichtigungen oder Stadtführungen entlang des RuhrtalRadwegs. Mehrtagesprogramme für Gruppen wie das „Rittermahl im Knappensaal“ oder den „Bummel durch Arnsbergs Altstadtshänken“ arbeiten wir für Sie aus.

Verkehrsverein Arnsberg e.V.

Neumarkt 6 | 59821 Arnsberg
Fon: 02931 - 4055 | Fax: 02931 - 12331
info@arnsberg-info.de
www.arnsberg-info.de



Din-atours

Din-atours plant und organisiert Radreisen in den Radfahrparadiesen Rhein, Ruhr, Maas, Lippe und Issel. Unsere Stärken sind die individuelle Planung und ein sehr guter Service. Wir vermitteln Ihnen alles Nötige für Ihre Reise, kümmern uns um den Gepäcktransport und sind rund um die Uhr für unsere Reisegruppen erreichbar. Natürlich haben wir die gesetzlich vorgeschriebene Insolvenz-Versicherung abgeschlossen, so dass Ihr Geld bei uns sicher ist. Wenn Sie keine Rundreise wünschen, übernehmen wir auch den Transport Ihres Autos vom Start zum Ziel Ihrer Reise.

Din-atours

Hegerfeldstr. 19 | 46149 Oberhausen
Fon: 0208 - 6103866 | Mobil: 0152 - 21658255
info@din-atours.de | www.din-atours.de



LWL-Industriemuseum | Westfälisches Landesmuseum für Industriekultur



Hattingen

Henrichshütte Hattingen

Hochofen, Schaugießerei und Restaurant
500 m vom RuhrtalRadweg

www.lwl-industriemuseum.de



LWL

LWL-Industriemuseum | Westfälisches Landesmuseum für Industriekultur



Witten

Zeche Nachtigall

Besucherbergwerk, Dampfmaschine und Café
direkt am RuhrtalRadweg

www.lwl-industriemuseum.de



LWL

RadReise-Anbieter am RuhrtalRadweg stellen sich vor:

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)

Die Touristinfo Mülheim a. d. Ruhr bietet Radlern und Besuchern ein umfassendes Service- und Infopakete rund um Ihren Besuch in der Stadt am Fluss.

Neben der Hotelzimmervermittlung bieten wir vor Ort eine große Auswahl an Kartenmaterial, Souvenirs und Stadtinformationen. Unsere kompetente Beratung mit persönlichen Tipps und Empfehlungen sowie individuelle Arrangements für Gruppen und Einzelreisende garantieren Ihnen einen gelungenen Aufenthalt an der Ruhr!

Mülheimer Stadtmarketing und Tourismus GmbH (MST)

Schollenstraße 1 | 45468 Mülheim a. d. Ruhr
Fon: 0208 / 9609642 | Fax: 0208 / 9609649
touristik@mst-mh.de | www.muelheim-tourismus.de



Tourist-Informationen „Rund um den Hennesee“

Die Tourist-Informationen in Bestwig und Meschede stehen Ihnen für Ihren Radurlaub im Sauerland mit Rat und Tat zur Seite. Unser Angebot:

- ungeführte RuhrtalRadweg-Touren, individuell buchbar ohne Gepäcktransfer
- Tourenangebote mit Schwerpunkt „Naturerlebnis“
- Wochenendtouren am RuhrtalRadweg für Clubs und Cliquen mit besonderen Erlebnisleistungen (Grubenlightdinner unter Tage, Fledermaussafari u.v.m.)

Tourist-Informationen

„Rund um den Hennesee“

Bundesstr. 139 | 59909 Bestwig

Fon: 02904 / 712810

info@hennesee-sauerland.de | www.hennesee-sauerland.de



Ruhr Tourismus GmbH

Die Ruhr Tourismus GmbH (RTG) wurde vor mehr als 20 Jahren gegründet, um das Ruhrgebiet als neues Reiseziel zu profilieren. Ziel war und ist es, die unzähligen Freizeit- und Erlebnismöglichkeiten der Metropole Ruhr zu bündeln und durch buchbare Pauschalen den Besuchern einen möglichst umfangreichen Überblick zu ermöglichen. Zum Beispiel wurde 2006 zusammen mit dem Regionalverband Ruhr und dem Sauerland-Tourismus e.V. der RuhrtalRadweg eröffnet. Die RTG bietet u. a. für Gruppen und Einzelreisende Radtouren entlang des RuhrtalRadwegs an. Unsere Erfahrung bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre Freizeit, egal ob Urlaub oder Wochenende, entspannt aber spannend zu genießen.

Ruhr Tourismus GmbH

Centroallee 261 | 46047 Oberhausen
Fon: 0208 / 89959125 | Fax: 0208 / 89959188
info@ruhrtalradweg.de
www.ruhr-tourismus.de/ruhrtalradweg



*Unser Hotel liegt am Rande des
südlichen Ruhrgebiets - im Zentrum
aller Möglichkeiten und Attraktionen*

Komfort ★★★
Avantgarde Hotel Lounge
Restaurant **Adam's**



Ihre empfehlenswerte Adresse als Privat- und Business-Hotel.



POTTPRÄSENTATION

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
Welpenstr. 49, 45525 Hattingen

Tel. +49 2324 5097-0

info@avantgarde-hotel.de

www.avantgarde-hotel.de





Eine Initiative der KNAPPSCHAFT

Ruhrtal. Guter-Rat-Weg

Radfahren macht Spaß...

...und ist sehr gesund. Deswegen haben wir uns für Sie was einfallen lassen:

Den Ruhrtal Guter-Rat-Weg. An zehn Stationen zwischen Duisburg und Witten finden Sie unsere Trainingsgeräte. Außerdem geben wir Ihnen nützliche Tipps für Ihre Gesundheit oder laden Sie zur Entspannung ein.

Bleiben Sie gesund mit unserem vielfältigen Angebot.



KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

www.knappschaft.de