

Hallo,

bitte informiert Eure Mitglieder darüber, dass ich gerne kleine Gruppen kostenlos auf Wanderungen durchs in weiten Bereichen grüne Ruhrgebiet oder auch das angrenzende Niederbergische (östlicher Teil des Kreis Mettmann, Remscheid, Solingen und Wuppertal) führe. Ich bin allerdings noch berufstätig, kann aber öfters auch mal von freitags bis sonntags Wanderinteressierte begleiten.

## **Ruhrgebiet**

### **Kleiner Überblick über das Ruhrgebiet**

Das Ruhrgebiet beziehungsweise genau genommen der Regionalverband Ruhr besteht aus 11 kreisfreien Städten und 4 Kreisen mit 42 Städten und Gemeinden, wobei alle kreisfreien Städte sowie 3 kreisangehörige Städte Großstädte über 100.000 Einwohner sind. Über lange Jahrzehnte gab es mit Duisburg, Essen und Dortmund 3 Städte mit mehr als 500.000 Einwohner, Duisburg ist vor wenigen Jahren unter die Halbmillionengrenze gerutscht. Das Ruhrgebiet hatte mal über 6 Millionen Einwohner, heute sind es noch ca. 5,1 Millionen, am stärksten geschrumpft sind Essen von 750.000 Einwohner auf 580.000 Einwohner – bis in die 90er Jahre lag Essen nach Berlin, Hamburg, München und Köln noch vor Düsseldorf und Frankfurt auf dem 5. Platz der größten deutschen Städte. Gelsenkirchen hatte mal 370.000 Einwohner, heute nur noch 260.000. Für Dortmund ist seit einigen Jahren wieder ein etwas stärkerer und für Essen ein geringer Einwohnerzuwachs gemeldet.

### **Wandern**

Auf erste Sicht mag es für Leute, die das Ruhrgebiet nicht kennen, eine verrückte Idee sein, hier Wanderungen anzubieten. Nun, Essen ist laut Statistischem Bundesamt die grünste Großstadt Nordrhein-Westfalens und die drittgrünste der Bundesrepublik Deutschland und es ist im Jahr 2017 die grüne Hauptstadt Europas. Traditionell hat man aber schon um 1900 herum von Seiten der Politik und auch Teilen der Industrie Wert darauf gelegt, als Ausgleich für die hohe Luftverschmutzung viele Bäume zu pflanzen. So sind viele Wohngebiete deutlich grüner als man es aus anderen Ballungsräumen kennt. In Essen hat man vor Jahrzehnten auf eine weitere Bundesgartenschau verzichtet und sich stattdessen dafür entschieden stadtteilverbindende Grünzonen zu schaffen, so dass 45 der 50 Essener Stadtteile von deutlich über 500 km markierten Wanderwegen im Essener Stadtgebiet berührt werden. Die Ruhr schlängelt sich fast genau 30 km durch das Essener Stadtgebiet, wobei auf einer Seite durchgängig, auf der anderen Seite teilweise ein Wander-/Radweg verläuft. Mehr oder weniger gilt Ähnliches für die anderen Ruhrgebietsgroßstädte und für die kreisangehörigen Städte sowieso, wobei ich für mich selbst bezüglich der flacheren Regionen sagen muss, das ich lieber abwechslungsreicher in den etwas städtischeren Bereichen laufe als stundenlang eintönig durch Felder oder Wälder.

Wanderungen im Ruhrgebiet stellen je nach Region sehr unterschiedliche Ansprüche an den Wanderer, da die Höhenunterschiede vom eher flachen Nordwesten (minimal 15 m über dem Meeresspiegel) bis zum eindeutig mittelgebirgigen Südosten (440 m ü. d. M) reichen. Dieser Unterschied macht sich auch schon innerhalb der Großstädte Mülheim, Essen, Bochum und Dortmund deutlich bemerkbar: im Norden flach, in der Mitte hügelig und im Süden schon deutliche Steigungen von teilweise deutlich mehr als 20 %, dazu kommt, dass die Landschaft sehr kleingliedrig ist: es gibt viele kleine Auf- und Abstiege, die im Essener Süden bis zu 150 m betragen, im Hagener Raum aber bis über 300 m gehen (pro Anstieg), Kammwanderungen sind eher die Ausnahme.

Eine Besonderheit des Ruhrgebiets sind die Halden, insgesamt gibt es weit mehr als 100 Halden, von denen mehr als 30 für Besucher freigegeben sind. Diese Halden sind meist aufgebaut aus dem nicht verwertbaren Gestein beim Steinkohleabbau. Neben Kunstobjekten mit Bezug zur früheren Bergbau- und Stahlindustrie oder begehbaren Objekten, wie dem Tetraeder lohnt sich dort vor allem die weitreichende Rundumsicht (die Halden befinden sich eher im ansonsten flachen Bereich) aber auch die Eigenartigkeit dieser Kleinlandschaften.

Ein Vorteil gegenüber manchen klassischen Wandergebieten in den höheren Mittelgebirgen ist, dass die meisten Wälder im Ruhrgebiet Laubwälder sind. Den Rang 1 der waldreichsten Großstädte Deutschlands teilen sich übrigens das im Ruhrgebiet liegende Hagen und Freiburg im Breisgau. Allerdings ist das Ruhrgebiet kein klassisches Wander- und Naturgebiet – es ist mit immer noch über 5 Millionen Einwohner auf ca. 4400 km<sup>2</sup> der größte Ballungsraum in Mitteleuropa.

Ein paar Mehrtageswanderungen als Vorschlag – bis auf den sauerländischen Teil des Ruhrhöhenwegs könnte man alle diese Wege mit einem einzigen Standquartier begehen (Anreise und Abreise jeweils bis maximal 1,5 Stunden):

Emscherparkwanderweg, Markierung XE (ca. 128 km Länge)

Dieser Wanderweg führt von Duisburg durch das zentrale Ruhrgebiet nach Kamen. Dieser Wanderweg bietet eine Mischung aus Natur, Industrienatur und Industriekultur. Wer Einsamkeit und Stille sucht, findet sie fast nur in den Parkanlagen. Der Weg verläuft meist flach und ab und zu etwas hügelig, stärkere Anstiege gibt es bei Haldenaufstiegen. Die in dem dazu vor längeren Jahren herausgegebenen Wanderbuch vorgeschlagenen Etappenziele (6 Etappen zwischen 19 und 24 km) liegen gut erreichbar an regelmäßig bedienten U-Bahn-, Straßenbahn-, Bus- oder Eisenbahnhaltestellen), das gilt auch, wenn man das ganze lieber in 12 Etappen einteilt.

Ruhrhöhenweg, Markierung XR (ca. 260 km, davon im Ruhrgebiet ca. 140 km)

Dieser Weg beginnt in der Nähe der Ruhrmündung im Duisburger Stadtteil Neuenkamp bei ca. 25 m Höhe über dem Meeresspiegel und endet an der Ruhrquelle in ca. 650 m Höhe. Er verläuft nur die ersten 6 km im Duisburger Stadtgebiet flach. Ansonsten verläuft der Weg abwechslungsreich über Höhen oder auch mal durch das Ruhrtal selbst. Im Gegensatz zum vorgenannten Emscherparkwanderweg verläuft der Ruhrhöhenweg meist durch die Natur. Lediglich in den meist auch einen netten Ortskern umfassenden Stadt- oder Stadtteilzentren ist man abseits der Natur. Während man im Ruhrgebietsanteil des Weges meist nach 4-5 km wieder die nächste Bus- oder Bahnlinie erreicht, können im sauerländischen Teil auch Abschnitte von über 10 km ohne Möglichkeit sein, eine Tour zu beenden. Bei stärkerem Hochwasser der Ruhr sind Teile des Weges nicht begehbar. Zu diesem Wanderweg gibt es auch bei verschiedenen Wanderverlagen ein Wanderbuch.

GeoRoute Ruhr, Markierung = (ca. 130 km Länge)

Dieser Weg führt von Mülheim bis in den Norden von Schwerte und hat ein teilweise ziemlich höhenbewegtes Profil. Auf diesem Weg werden entsprechend des Namens des Weges immer wieder geologische Aufschlüsse besichtigt. Der Wanderweg verläuft teilweise mehr städtisch, teils auch in schöner Natur. Bei stärkerem Hochwasser der Ruhr sind Teilbereiche des Weges nicht begehbar. Zu diesem Weg ist Online auf der Seite

[http://shop.metropoleruhr.de/public/rvr/Produkte/GeoRoute\\_Ruhr-341](http://shop.metropoleruhr.de/public/rvr/Produkte/GeoRoute_Ruhr-341) ein

Wanderführer erhältlich mit zahlreichen Informationen. Da die Karten jedoch recht ungenau sind, habe ich zu diesem Weg unter meiner Homepageadresse <http://www.stepbysteprheinruhr.de/wandern-im-ruhrgebiet/georoute-ruhr-1/> genauere Karten hinterlegt. Ein Hinweis noch zur 6. Etappe: Ob der ursprünglich zum Weg gehörige gefährliche Abschnitt mit 140 m Abstieg auf 500 m Wegstrecke bei gleichzeitig sehr schmalen Weg an der Absturzkante noch begehbar ist, weiß ich nicht, das letzte Mal, wo ich den Einstieg von der Talstraße aus gesehen habe, war der Weg abgesperrt.

Harkortweg, Markierung X17 (ca. 137 km)

Dieser Weg beginnt ausserhalb des Ruhrgebiets am Rheinufer in Düsseldorf-Kaiserswerth und führt durchs Niederbergische und südliche Ruhrgebiet ins Märkische Sauerland nach Werdohl. Während am ersten Tag die erste Hälfte ziemlich flach verläuft, ist bereits die zweite Hälfte dieser Tagesetappe eher hügelig mit einem Steilabstieg nach Essen-Kettwig. An den übrigen Tagen gibt es regelmäßig Auf- und Abstiege, die im südöstlichen Ruhrgebiet und märkischen Sauerland dann schon recht heftig werden ( 200 – 300 Höhenmeter an einem Stück).

Ruhrleinpfad, unmarkiert (ca. 110 km Länge)

Der unmarkierte Ruhrleinpfad verläuft zu einem großen Teil auf dem ehemaligen Treidelpfad von der Ruhrmündung in Duisburg bis nach Fröndenberg-Langschede. An einigen Stellen ist das historische Pflaster des Weges freigelegt, anstelle eines solchen sehr ermüdenden 4 km langen Abschnitts im Bochumer Süden weicht man besser auf die 500 m entfernt parallel verlaufende Straße aus. Dieser Weg ist bei stärkerem Hochwasser der Ruhr nicht begehbar.

Haldenwanderweg, von mir selbst ausgearbeitet, daher unmarkiert und in Teilen noch abzuändern ca. 237 km.

Diesen Weg habe von Neukirchen-Vluyn so geführt, dass ein Großteil der begehbaren Halden berührt wird. Die letzte Halde (Westfalen-Ost) liegt nach heutiger Definition nicht mehr im Ruhrgebiet in Ahlen, aber zum Ruhrkohlerevier gehörig. Hierzu findet ihr unter Haldenwanderweg auf meiner Homepage [stepbysteprheinruhr.de](http://stepbysteprheinruhr.de) ausführlichere Informationen mit vielen Fotos.

Mehrere Wanderverlage (z. B. Kompass, Hikeline, Rother) haben Wanderbücher für das Ruhrgebiet herausgegeben, allerdings zum großen Teil Rundwanderungen, was mir persönlich nicht so gefällt.

## **Radfahren**

Wer lieber mit dem Rad unterwegs ist, den kann ich als Nichtradfahrer zwar nicht begleiten, aber es gibt sehr viele Radwege – ganz bequem und kreuzungsfrei auch viele auf ehemaligen Bahntrassen. Die Ausschilderung ist sehr gut mit regelmäßigen Richtungshinweisen mit Kilometerangaben. Für den Bereich der Stadt Essen gibt es die Smartphone-App „Essen erfahren“ mit 14 Radtouren und zahlreichen Hinweisen zu Sehenswürdigkeiten und Gastronomie.

## **Öffentlicher Nahverkehr**

41 der 53 Ruhrgebietsstädte haben Anschluss an das Eisenbahnnetz mit ca. 200 Bahnhöfen, davon in Dortmund 45 und in Essen 25. Im ca. 20 km mal 60 km großen Kernraum zwischen Ruhr im Süden und Emscher im Norden und Duisburg im Westen und Dortmund im Osten gibt es mindestens 2-3 Zug-Verbindungen pro Stunde, im Bereich der Hauptstrecke Duisburg

– Dortmund sind es mindestens 3 Regionalzug und 3-S-Bahnverbindungen pro Stunde , in den übrigen Bereichen mindestens 1-2 Verbindungen pro Stunde, wobei die nicht von der Eisenbahn erschlossenen Bereiche im Kernraum durch U-Bahn, Straßenbahn und Bussen im 5 – 20 Minuten-Takt montags-freitags tagsüber und am Wochenende im 15 – 60 Minuten-Takt angeeignet werden. In den ländlichen Randbereichen ist es oft ein Stundentakt. Innerhalb des Kernraum ist man zwischen den weitest entfernten Bahnhöfen maximal 1,5 Stunden unterwegs, zwischen den Bahnhöfen der äußeren Randbereiche können es auch 2,5 Stunden sein.

### **Kultur und Freizeit**

Zum Kultur- und Freizeitbereich im Ruhrgebiet etwas zu sagen, ist eher buchfüllend: allein ca. 200 Museen gibt es von ganz kleinen bis ganz großen, mehrere Musicals, z. B. „Starlight Express“, Varietes, Opernhäuser, Theater, 5 Zoos und zig kleinere Tiergehege, etliche Botanische Gärten, viele Burgen, Schlösser und Herrensitze (wenn auch nicht in der Größenordnung von Schloss Sanssouci) und eine ganze Reihe von reizvollen Altstädten, vor allem im Ruhrtal. Besonders reichlich gesegnet ist das Ruhrgebiet mit alten Siedlungen und Gartenstädten. Natürlich darf man im Ruhrgebiet nicht die vielen großen und kleinen Objekte der Industriekultur vergessen, z. B. das Weltkulturerbe Zeche Zollverein in Essen, Zeche Zollern IV, der Gasometer Oberhausen oder der Landschaftspark Duisburg-Nord.

Wer mehr wissen will, kann auf meiner Homepage [www.stepbysteprheinruhr.de](http://www.stepbysteprheinruhr.de) stöbern (nicht auf neuem Stand!!!) oder auch unter <http://www.metropoleruhr.de> schauen, was es alles so gibt.

### **Unterkünfte**

Unterkünfte: Campingplätze, z. T. mit mietbaren Bauwagen, ein Kanalröhrenhotel: für maximal 3 Tage buchbare, mit Betten ausgestattete abschließbare Kanalröhren (Übernachtungspreis im Ermessen des Übernachtenden), Jugendherbergen, Hostels, einfache bis luxuriöse Hotels, also quasi alles ist möglich.

### **Weiterführende Links**

<http://www.halden.ruhr/> (zahlreiche Informationen über die Halden des Ruhrgebiets)  
[www.stepbysteprheinruhr.de](http://www.stepbysteprheinruhr.de) (Meine Homepage)  
<http://www.metropoleruhr.de>

Ein paar Zahlen zum Staunen:

- Die Länge der früheren Aussenmauern um dieZechenareale des Ruhrgebiets sollen sich auf ca. 6000 km belaufen haben
- Die noch in Betrieb befindliche Aluhütte Essen-Bergeborbeck braucht allein mehr Strom als alle ca. 580.000 Einwohner und übrigen Unternehmen Essens zusammen
- In seiner wirtschaftlichen Blütezeit verbrauchte das Ruhrgebiet so viel Wasser wie der Rest der (alten) Bundesrepublik Deutschland zusammen