

# Inhalt

Vorwort . . . . .	6
Einleitung . . . . .	8
Tief im Westen . . . . .	12
Immer wieder Osterfeld . . . . .	23
Rund um Dellwig . . . . .	29
An der Emscher und am Kanal . . . . .	37
Weit im Osten . . . . .	53
Bochum, ich fahr' durch Dich . . . . .	69
Von Dortmund entlang der BME . . . . .	83
Ins Tal der Ruhr . . . . .	98
Auf dem Rand . . . . .	115