

- 7 **Vorwort**
- 10 **Wo alles begann. Und wie es weitergeht.
An den Ufern der Ruhr**
- 26 **Wo einst die Schlote rauchten.
Die Städte am Hellweg**
- 68 **Auf dem Weg nach oben.
Entlang der Emscher**
- 102 **Der Norden.
An Niederrhein und Lippe**
- 126 **Karte**
- 128 **Bildnachweis/Impressum**