

Route 01 Zwischen Mettmann und Erkrath	
Durch das malerische Stinderbachtal	6
Route 02 Im Neandertal 1	
Auf den Spuren des Neandertalers	12
Route 03 Im Neandertal 2	
Durch das Naturschutzgebiet Neandertal	20
Route 04 Im Neandertal 3	
Von Gruiten-Dorf bis ins Neandertal	26
Route 05 In und um Erkrath	
Vom Neanderbad bis zum Sandberg	30
Route 06 Zwischen Erkrath und Haan	
Vorbei an ehemaligen Mühlen	36
Route 07 Haan	
Durch die Parkanlage der Stadt	44
Route 08 Das Ittertal	
Fachwerkhäuser, ehemalige Mühlen und Schleifkotten	50
Route 09 Von Hilden über die Autobahnen bis zum Elbsee	
Am nördlichen Stadtrand von Hilden	56
Route 10 Der Hildener Stadtwald	
Eine Wanderung nur durch Wald	62

Route 11 Das Naturschutzgebiet Ohligser Heide Zwischen Solingen, Hilden und Langenfeld	68
Route 12 Zwischen Hilden und Düsseldorf Durch den Garather Forst und den Stadtwald Düsseldorf	74
Route 13 Langenfeld Kulturdenkmäler und Gedenkstätten	80
Route 14 An der Kreisgrenze 1: Nesselrath an der Wupper Zur Blütezeit an Obstwiesen entlang	86
Route 15 An der Kreisgrenze 2: Fähr an der Wupper Durch Täler und über Höhen	92
Route 16 An der Kreisgrenze 3: Rupelrath Immer wieder vorbei an Fachwerkhäusern	98
Route 17 An der Kreisgrenze 4: Leichlingen Durch Moor und Wald und Stadt	104
Route 18 An der Kreisgrenze 5: Talsperre Diepental Durch lang gestreckte Täler	110
Route 19 Zwischen Langenfeld und Monheim Durch Wald und Flur	116
Route 20 Rund um Hitdorf und Monheim Durch die Auen des Monheimer Rheinbogens	122