

INHALT

Vorwort	5
Von Grau nach Grün: Mach' ma' blau	6
Vom Rheinland bis zum Niederrhein – Wo der Frohsinn zu Hause ist	
1 Düsseldorf	12
2 Rheinuferpromenade und Königsallee	13
3 MedienHafen und Gehry-Bauten	14
4 Schloss Benrath	16
5 Die Düsseldorfer Altstadt	18
6 Köln und der Dom	19
7 Die Kölner Altstadt	22
8 Harley Dome Cologne	24
9 Hohenzollernbrücke	27
10 Beim Radrennen »Rund um Köln«	28
11 Motorradmesse INTERMOT	31
12 Die ehemalige Hauptstadt Bonn	32
13 Die Schlösser Brühl	33
14 Rureifel im Nationalpark Eifel	34
15 Aachen	35
16 Römerhochburg Xanten	36
Metropolregion Ruhrgebiet – Längst kein »grauer Ruhrpott« mehr	
17 Bochums schönste Seiten	42
18 Essens Messen	44
19 Essen City-Nord	48
20 Zeche Zollverein	50
21 Essen und der RVR	52
22 Freizeitparks im Ruhrgebiet	54
23 Oberhausens Gasometer	57
24 Duisburgs Landschaftspark Nord	58
25 Dortmund und sein »U-Turm«	60
26 Hohensyburg	61
27 Schwerte	62

28	»Six Days« im Ruhrpott	64
29	Hattingen	67
30	Hagen	69

Sauerland und Siegerland – Fahrspaß mit Gipfelglück

31	Breckerfeld	74
32	Sauerländer Talsperren-Celebration	78
33	Wildgehege Mesekendahl	82
34	Burg Altena und Werdohl	84
35	Nordhelle	87
36	Rothaargebirge	88
37	Der Kahle Asten	91
38	Eslohe	92
39	Winterberg	94
40	Fleckenberg und Schmalleberg	96
41	Elspe-Lennestadt	97
42	Kirchhundem	98
43	Im Hochsauerlandkreis	99
44	Die Möhnetalsperre	101
45	Sorpesee	104
46	Warstein	106
47	Wenden im Siegerland	108
48	Siegerland im Rundumkurs	110

Das Bergische Land –	
Spannende Berg- und Talfahrten	
49	Wipperfürth 116
50	Dhünntalsperre 120
51	Wermelskirchen 121
52	Café Hubraum in Solingen-Kohlfurt 124
53	Solingen 127
54	Remscheid 128
55	Wuppertal 129
Das Münsterland –	
Wo flach einfach chillig ist	
56	Münster 134
57	Burg Hülshoff bei Havixbeck 137
58	Nordkirchen 138
59	Landgestüt Warendorf 140
60	Zum »Drügen Pütt« in Haltern 141
Vom Weserberg- zum Lipperland –	
Tour der fantastischen Ausblicke	
61	Tal der Kalle im Lipper Bergland 146
62	Ostwestfalen-Lippe und die Senne 147
63	Hermannsdenkmal bei Detmold 148
64	Die Tonenburg in Albaxen 150
65	Bilster Berg 154
66	Bad Salzuflen 156
	Themenregister 159
	Impressum, Bildnachweis 160