

Inhalt

Vorworte		6
Etappe 1:	Die Idee des Äußeren Grüngürtels erleben Von Müngersdorf nach Bocklemünd	12
Etappe 2:	Von einem alten Dorf ins andere alte Dorf Von Bocklemünd nach Longerich	30
Etappe 3:	Stadtdirektor Berge sei Dank Von Longerich nach Niehl	42
Etappe 4:	Auf dem Balkon über dem Rhein Von Niehl nach Mülheim	54
Etappe 5:	Auftakt auf der schäl Sick Von Mülheim nach Stammheim	66
Etappe 6:	Durchs Nadelöhr des Äußeren Grüngürtels Von Stammheim nach Buchheim	80
Etappe 7:	Neben dem Feld und auf der Heide Von Buchheim nach Vingst	90
Etappe 8:	Der fast ideale Wanderweg Von Vingst nach Marienburg	106
Etappe 9:	Schöner grüner Grüngürtel Von Marienburg nach Zollstock	118
Etappe 10:	Weihertour mit sportlichen Akzenten Von Zollstock nach Müngersdorf	130