

Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	7
1 Das Mittelgebirge beginnt gleich hier Stadtnah und doch abgeschieden: Hagener Waldrunde	8
2 Das Höchste im Ruhrgebiet Breckerfelder Bachrunde	16
3 Wald und Wasser Zwischen Haspertalsperre und Ennepetal	24
4 Mit Köpfchen Gevelsberger Waldrunde zwischen Hafer Kopf und Brahmkopf	34
5 Bei Witten und Wetter Über der Ruhr von Bahnhof zu Bahnhof	42
6 Wo alles begann Muttental : die Wiege des Ruhrgebiets	50
7 Ruhr-Wald-Runde Zwischen Wasserschloss Kemnade und Burg Blankenstein	60
8 Wald, Wasser, Wiesen Zwischen Obersprockhövel und Felderbachtal	70

9	Die grüne Aussichtsterrasse Der Elfringhauser Schweiz liegen die Großstädte zu Füßen	78
10	Im Ruhr-Schicht-Rippen-Land Auf schmalen Bergrücken zwischen Ruhr und Deile	88
11	Balkon über dem Ruhrgebiet Rund um Niederwenigern	98
12	Stadt – Wald – See Wanderung durch die Essener Lunge	106
13	Stadt – Land – Fluss Von Kettwig durch den Landsberger Wald	116
14	Von allem ein bisschen Die Mülheimer Bachtäler erkunden	126
15	„Waldbaden“ zwischen Mülheim und Duisburg Kleine Runde durch den fast 40 Quadratkilometer großen Wald	134
	Bildnachweis	143