

<b>Vorwort</b>	Urbane Wanderungen	6
<b>Tour 1</b>	<i>Gärten, Parks und verwunschene Täler</i> Schloss Borbeck und der Essener Westen	10
<b>Tour 2</b>	<i>Von Halde zu Halde</i> Der besondere Charme der Emscherregion	30
<b>Tour 3</b>	<i>Auf den Spuren von Gerhard Richter</i> Rund um die Ruhrtalbrücke	48
<b>Tour 4</b>	<i>Die Weite des Ruhrtals</i> Die Flusslandschaft rund um den Mülheimer Flughafen	68

<b>Tour 5</b>	<i>Von Hexen, Mühlen und einer heimlichen Liebe</i>	
	Durch die Wälder des Essener Südens	<b>80</b>
<b>Tour 6</b>	<i>Über den Dächern von Essen</i>	
	Vom Baldeneysee nach Werden	<b>96</b>
<b>Tour 7</b>	<i>Natur und Technik erleben!</i>	
	Rund um Steele	<b>110</b>
<b>Tour 8</b>	<i>Kurz, knapp, intensiv</i>	
	Vom Deilbachtal zu den grünen Höhen Kupferdrehs	<b>124</b>
<b>Dank</b>		<b>142</b>