

Vorwort:	Auf zu neuen alten Ufern!	8
1	<i>Komische Vögel und ein Ersatzteam Kühe</i> Bei Schwerte flussaufwärts in die Ruhrauen	10
2	<i>Unterm Steilhang ein versunkenes Schloss</i> Die drei H's: Hohensyburg, Hengstey- und Harkortsee	22
3	<i>Glückauf, Ruhr!</i> In Witten ist zu sehen, was vom Bergbau übrig blieb	32
4	<i>Sportplatz mit Seeblick</i> Auf eigenen Wegen um den Kemnader Stausee	44
5	<i>Von Burgen und Bühnen</i> Rückblicke und Ausblicke im Ruhrtal: die alte Hansestadt Hattingen	56

6	<i>In hohem Bogen durch die Natur</i> Um die Ruhrhalbinsel von Essen nach Bochum	70
7	<i>Urlaubstage am Lago di Baldini</i> Der Baldeneysee: Naherholung am, im und auf dem Wasser	82
8	<i>Beim heiligen Liudger!</i> Spaziergang durch die Altstadt von Werden	94
9	<i>Ketten, Katzen und teures Tuch</i> Stadtbummel durch das historische Kettwig	104
10	<i>Über sieben Brücken ...</i> Immer am Fluss entlang in Mülheim an der Ruhr	118
11	<i>Tochter Ruhr und Vater Rhein</i> In Duisburg kommen zwei Flüsse zusammen	132