

Vorwort		8
Tour 1	<i>Siedlungen, Schächte und Seen</i> Rheinpreußen-Runde durch Moers und Duisburg	10
Tour 2	<i>Hoch hinauf und weit hinaus</i> Rund um Duisburgs Landschaftspark Nord	22
Tour 3	<i>Speicher für Getreide, Kunst und Wissen</i> Duisburgs Innenhafen	32
Tour 4	<i>Auf Schusters Rappen</i> Ins Mülheimer Ledermuseum	42
Tour 5	<i>Alte Steine, neue Mitte</i> Die Wiege der Ruhrindustrie rund um den Gasometer Oberhausen	54
Tour 6	<i>Zwischen Himmel und Erde</i> Kunst auf Halde Haniel	68
Tour 7	<i>Vergessene Branche</i> Auf den Spuren der Tuchindustrie von Kettwig nach Werden	78

Tour 8	<i>Idylle auf Dreck, Kalk und Kobalt</i> Durchs Hespertal zum Baldeneysee	90
Tour 9	<i>Zeitreise zur Frühindustrie</i> Museumslandschaft Deilbachtal	100
Tour 10	<i>Zollverein pur</i> Rund um das Weltkulturerbe	112
Tour 11	<i>Wahrzeichen des Ruhrgebiets</i> Vom Nordsternpark zur Schurenbachhalde	124
Tour 12	<i>Durch Urwald zur Himmelstreppe</i> Zeche Rheinelbe	136
Tour 13	<i>Wege nach oben</i> Hertener Haldenhopping	148
Anhang		160