

Inhalt

Vorwort	7
1 <i>Gigantische Zwerge</i>	9
Kurzer Spaziergang auf dem Baldeneyer Berg	
2 <i>Steile Klippen zwischen Beunap</i>	13
Wanderung durch den Schellenberger Wald zum Baldeneysee	
3 <i>Mittelalterlicher Charme</i>	17
Rundgang durch den historischen Altstadt kern Hattingens	
4 <i>Radeln wie auf Schienen</i>	22
Von der Ruhr ins Mittelgebirge, durch die »Elfringhauser Schweiz«	
5 <i>Klettermaxi und Klettermaxinen</i>	27
Über den Kamm zum Klettergarten und zur Burgruine Isenburg	
6 <i>Das Geheimnis der schwarzen Diamanten</i>	32
Auf Bergmanns Spuren durch das Muttental bei Witten	
7 <i>Augel mit Kopf an</i>	38
Spaziergang durch das Freilichtmuseum Hagen	
8 <i>Goldescheina Burggrube</i>	42
Vom Hengsteysee zur Hohensyburg	
9 <i>Im Land der tausend Berge</i>	48
Radtour durch das Sauerland südlich von Hagen	
10 <i>Grottenohn und Nixenloch</i>	53
Die Zauberwelt der Dechenhöhle	
11 <i>Wo Ruhr und Lippe sich Gastfreunden</i>	58
Wanderung von Holzwickede zum Wasserschloss Opherdicke	
12 <i>Vom Kanal zum Blattenfeld</i>	64
Märchenhafte Natur-Tour im Norden Dortmunds	
13 <i>Wo die Schiefe Aufzug fährt</i>	70
Die vier Hebewerke im Schleusenpark Waltrop	
14 <i>Sandige Zeitenzeugen an der Hand</i>	75
Wanderung vom Stimbergpark zu »Mutter Wehner«	
15 <i>Burgen, die im Wasser ruhen</i>	80
Eine Zeitreise per Rad durchs südliche Münsterland	
16 <i>Mecklenburgblick im nordischen Ruhrgebiet</i>	86
Rund um den Stausee Hullern	

17	<i>Würfel aus Knochen, Spielsteine aus Glas</i>	92
	Das Römermuseum in Haltern	
18	<i>Urwald an der Autobahn</i>	96
	Spaziergang auf einer Landschaftsinsel zwischen Bochum und Herne	
19	<i>Linmat Dampflok und zurück</i>	101
	Auf alten Schienen- und Wasserwegen zwischen Essen und Hattingen	
20	<i>Kathedrale der Arbeit</i>	106
	Kultur und Natur rund um die Zeche Zollverein	
21	<i>Durch den Lourenpark zum Barockgarten</i>	111
	Spaziergang von Schloss Westerholt zum Schloss Berge	
22	<i>»Schwarz-Rot-Gold« in der Kirchheller Heide</i>	116
	Von der Forststation Heidhof zur Grafenmühle	
23	<i>Schiff ahoi!</i>	122
	Von Dinslaken am Rhein bis nach Orsoy	
24	<i>Von alter Macht und Herrschaft</i>	127
	Radtour zwischen Ruhr und Rhein	
25	<i>Puck die Badchase ein</i>	132
	Rund um die Duisburger Sechs-Seen-Platte	
26	<i>Die heile Welt der Margarethe Krupp</i>	138
	Spaziergang zur Margarethenhöhe	
27	<i>Mit Intinern über den Leinpfad</i>	143
	Durch die idyllischen Ruhrauen von Werden nach Mülheim	
28	<i>Von Steinen und Straußen</i>	148
	Wanderung von der Wetterwarte über Schuir zum »Road Stop«	
29	<i>Alte Schütze, grüne Wiesen</i>	153
	Rundwanderung von Werden über Heidhausen und Fischlaken	
30	<i>Korn und Korallenkalk</i>	160
	Radtour von Hösel durch das Angertal zur Ruhr	
	Nützliche Adressen	166
	Die Verführerinnen und Verführer	170
	Register	172