

# Inhalt

## Vom Ruhrgebiet...

Wanderbares Ruhrgebiet zwischen Rhein, Lippe und Wupper	16
Zwischen Emscher und Ruhr die Vielfalt entdecken	20
Richtung Niederrhein und Münsterland	38
Im Süden – Wandern inmitten grüner Hügel	54
Wanderwege durchs Revier, die man kennen sollte	78

## ... ins Bergische Land

Das Bergische Wanderland zwischen Ruhr und Sieg, Rhein und Sauerland	84
Abstecher vom Niederbergischen ins Oberbergische	90
Wanderwege im Bergischen, die man kennen sollte	124