

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