

Vorwort		8
Tour 1	<i>„Creativer“ Strukturwandel mit Vorbildfunktion</i>	
	Rund um Dorstens Zeche Fürst Leopold	10
Tour 2	<i>Eine Mühle, eine Zeche und ein Stahlwerk</i>	
	Von Hattingen nach Bochum und entlang der Ruhr zurück	20
Tour 3	<i>Herzschlag aus Stahl</i>	
	Kolossale Hinterlassenschaften des Bochumer Vereins	32
Tour 4	<i>Schöner wohnen in Bochum und Herne</i>	
	Siedlungstour rund um die Zeche Hannover	42
Tour 5	<i>Kohlen unter den Sohlen, Edelstahl im Blick</i>	
	Auf schattigen Wegen durchs Muttental in Witten	52
Tour 6	<i>Am Kanal entlang</i>	
	Vom Schiffshebewerk zur renaturierten Emscher	62
Tour 7	<i>Die Kraft des Wassers</i>	
	Viel Energie in Herdecke	72

Tour 8	<i>Koks und Kohle</i>	
	Von der Kokerei Hansa zur Siedlung Eving und zurück	82
Tour 9	<i>Neues Leben am See</i>	
	Quer durch Dortmund an der Emscher entlang	92
Tour 10	<i>Vom Schloss der Arbeit zum Schloss des Adels</i>	
	Rund um Dortmunds Zeche Zollern	102
Tour 11	<i>Jugendstil und das Ei des Colani</i>	
	Von Zeche zu Zeche durch Waltrop und Lünen	114
Tour 12	<i>Große Fernsicht vom Großen Holz</i>	
	Die Geschichte Bergkamens an einem Tag erleben	124
Tour 13	<i>Brauerei und Bergbau</i>	
	Unna südlich umrunden	134
Tour 14	<i>Dem Strukturwandel bei der Arbeit zuschauen</i>	
	Über Hamms Halden zum Hammerkopfturm	144
Anhang		160