

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Tour 1</b> <i>Prächtige Villen, Schlösser und ein heiliger Brunnen</i> Von Speldorf nach Heißen	<b>10</b>
<b>Tour 2</b> <i>Natur erleben in Mülheim an der Ruhr</i> Von Saarn nach Holthausen	<b>24</b>
<b>Tour 3</b> <i>Am Wasser entlang zu einem prächtigen Schloss</i> Von Dellwig nach Borbeck	<b>36</b>
<b>Tour 4</b> <i>Zwei neue Seen und moderne Architektur</i> Von Frintrop nach Altendorf	<b>50</b>
<b>Tour 5</b> <i>Von Zeche zu Zeche</i> Von Katernberg nach Altenessen	<b>68</b>

<b>Tour 6</b>	<i>Fernblicke und das idyllische Tal der Ruhr</i>	
	Von Stoppenberg nach Horst	88
<b>Tour 7</b>	<i>Zu den Grünanlagen der Weimarer Zeit</i>	
	Von Bredeney nach Frohnhausen	104
<b>Tour 8</b>	<i>Durch die Wälder im Essener Süden</i>	
	Vom Stadtwaldplatz nach Kettwig	122
<b>Tour 9</b>	<i>Hoch hinaus in Essen</i>	
	Von Werden nach Kupferdreh	134
<b>Tour 10</b>	<i>Weite Blicke übers Land</i>	
	Von Burgaltendorf nach Kupferdreh	146
<b>Dank</b>		158
<b>Allgemeine Hinweise</b>		160