

Vorwort	8
---------	---

## **ETAPPE 1**

### **Über grüne Hügel und bewaldete Höhen**

Von Essen nach Velbert • 11,4 km	10
----------------------------------	----

## **ETAPPE 2**

### **Auf und ab durchs Niederbergische**

Von Velbert nach Wülfrath • 22,7 km	20
-------------------------------------	----

## **ETAPPE 3**

### **Am Fluss entlang, der Düsseldorf den Namen gab**

Von Wülfrath nach Gräfrath • 24,9 km	36
--------------------------------------	----

## **ETAPPE 4**

### **Industriegeschichte auf breiten Wegen**

Von Gräfrath nach Schloss Burg an der Wupper • 18 km	50
--	----

## **ETAPPE 5**

### **Über die Höhen der Wupper zur Wiege des Bergischen Landes**

Von Schloss Burg nach Altenberg • 26,4 km	64
---	----

## **ETAPPE 6**

### **Wo auch Goethe ins Schwärmen geriet**

Von Altenberg nach Bensberg • 18,2 km	80
---------------------------------------	----

## **ETAPPE 7**

### **Durch den Königsforst auf den höchsten Berg von Köln**

Von Bensberg nach Forsbach • 14,1 km	96
--------------------------------------	----

## **ETAPPE 8**

**Am Lüderich gruben schon die Römer nach Erz**

Von Forsbach nach Overath • 19,8 km 106

## **ETAPPE 9**

**Durch ein fast versunkenes Paradies ins Land der Heufresser**

Von Overath nach Much • 18,4 km 120

## **ETAPPE 10**

**Vom jungen Böll und Indianern im Wahnbachtal**

Von Much nach Neunkirchen • 14,8 km 136

## **ETAPPE 11**

**In »Fjorden« schlummert das Wasser für Bonn**

Von Neunkirchen nach Hennef • 19,5 km 146

## **ETAPPE 12**

**Auf alpinen Pfaden zwischen Bröl, Sieg und Abflugschanze**

Von Hennef nach Stadt Blankenberg • 13,7 km 162

## **ETAPPE 13**

**Den Ölberg immer wieder im Blick**

Von Stadt Blankenberg nach Oberpleis • 18,2 km 176

## **ETAPPE 14**

**Zwischen Riesen, Rittern und Rheinromantik**

Von Oberpleis nach Königswinter • 12,7 km 192

Abbildungsnachweis 208

Die Autoren 208