

INHALT

Vorwort	5
Von Grau nach Grün: Mach' ma' blau	6

Vom Rheinland bis zum Niederrhein – Wo der Frohsinn zu Hause ist

1 Düsseldorf	12
2 Rheinuferpromenade und Königsallee	13
3 MedienHafen und Gehry-Bauten	14
4 Schloss Benrath	16
5 Die Düsseldorfer Altstadt	18
6 Köln und der Dom	19
7 Die Kölner Altstadt	22
8 Harley Dome Cologne	24
9 Hohenzollernbrücke	27
10 Beim Radrennen »Rund um Köln«	28
11 Motorradmesse INTERMOT	31
12 Die ehemalige Hauptstadt Bonn	32
13 Die Schlösser Brühl	33
14 Rureifel im Nationalpark Eifel	34
15 Aachen	35
16 Römerhochburg Xanten	36

Metropolregion Ruhrgebiet – Längst kein »grauer Ruhrpott« mehr

17 Bochums schönste Seiten	42
18 Essens Messen	44
19 Essen City-Nord	48
20 Zeche Zollverein	50
21 Essen und der RVR	52
22 Freizeitparks im Ruhrgebiet	54
23 Oberhausens Gasometer	57
24 Duisburgs Landschaftspark Nord	58
25 Dortmund und sein »U-Turm«	60
26 Hohensyburg	61
27 Schwerte	62

28	»Six Days« im Ruhrpott	64
29	Hattingen	67
30	Hagen	69

Sauerland und Siegerland – Fahrspaß mit Gipfelglück

31	Breckerfeld	74
32	Sauerländer Talsperren-Celebration	78
33	Wildgehege Mesekendahl	82
34	Burg Altena und Werdohl	84
35	Nordhelle	87
36	Rothaargebirge	88
37	Der Kahle Asten	91
38	Eslohe	92
39	Winterberg	94
40	Fleckenberg und Schmallenberg	96
41	Elspe-Lennestadt	97
42	Kirchhundem	98
43	Im Hochsauerlandkreis	99
44	Die Möhnetalsperre	101
45	Sorpesee	104
46	Warstein	106
47	Wenden im Siegerland	108
48	Siegerland im Rundumkurs	110

Das Bergische Land –	
Spannende Berg- und Talfahrten	
49 Wipperfürth	116
50 Dhünntalsperre	120
51 Wermelskirchen	121
52 Café Hubraum in Solingen-Kohlfurt	124
53 Solingen	127
54 Remscheid	128
55 Wuppertal	129
Das Münsterland –	
Wo flach einfach chillig ist	
56 Münster	134
57 Burg Hülshoff bei Havixbeck	137
58 Nordkirchen	138
59 Landgestüt Warendorf	140
60 Zum »Drügen Pütt« in Haltern	141
Vom Weserberg- zum Lipperland –	
Tour der fantastischen Ausblicke	
61 Tal der Kalle im Lipper Bergland	146
62 Ostwestfalen-Lippe und die Senne	147
63 Hermannsdenkmal bei Detmold	148
64 Die Tonenburg in Albaxen	150
65 Bilster Berg	154
66 Bad Salzuflen	156
Themenregister	159
Impressum, Bildnachweis	160