

1	<i>Nicht nur Schimanski</i> Maritime Momente in Ruhrort	8
2	<i>Über sieben Brücken sollst du gehen</i> Rhein-Tour von Ufer zu Ufer	18
3	<i>Mit Mercator in die Neuzeit</i> In der Schatzkammer des Kartografen Gerhard Mercator	28
4	<i>Altes Eisen, grünes Wunder</i> Hochöfen und Kreuzkröten: Streifzüge im Landschaftspark Nord	38
5	<i>Lemur, Fossa und Madagaskar-Ratte</i> Rare Spezies im Duisburger Zoo	46
6	<i>Grachten und Getreidespeicher</i> Kultur im Innenhafen	56

7	<i>Ein Bad im Stadtwald</i>	
	Tief durchatmen: Entspannung zwischen Wildschweinen und Heiligem Brunnen	70
8	<i>Ländliche Oase im grünen Süden</i>	
	Flanieren im Dorf Friemersheim	80
9	<i>Himmlische Halde</i>	
	Der Zauberberg ruft: Aufstieg auf die Skulptur Tiger and Turtle	92
10	<i>Tor zur Welt</i>	
	Wind, Wasser, Wolken und Kräne: in Europas größtem Binnenhafen	106
11	<i>Fliegen im Mondschein, Flanieren am Kanal</i>	
	Mikroabenteuer im Sportpark Duisburg	118
12	<i>Wasser und Wald in Wedau</i>	
	Sommerfrische und Naturerlebnis an der Sechs-Seen-Platte	130
	Anhang	144