

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>TOUR 1</b>	
Schlosspartie	
<b>Entlang des Lerbaches in Bergisch Gladbach</b> .....	<b>8</b>
<b>TOUR 2</b>	
Wasser, Wald, Wind und Windungen	
<b>Delling im Bergischen Land</b> .....	<b>24</b>
<b>TOUR 3</b>	
Hinterm Dom geht's weiter	
<b>Das Dhünntal bei Altenberg im Bergischen Land</b> .....	<b>40</b>
<b>TOUR 4</b>	
Wo einst Sensenmänner wirkten	
<b>Das Dhünntal bei Leverkusen-Schlebusch</b> .....	<b>54</b>
<b>TOUR 5</b> ( <i>zusammen mit Holger Sticht</i> )	
Wenn die Moorkilie mit dem Sonnentau	
<b>Ein Streifzug durch die Wahner Heide</b> .....	<b>68</b>
<b>TOUR 6</b> ( <i>zusammen mit Stefani Pleines</i> )	
Eine besondere Moorwanderung	
<b>Ins Elmpfer Schwalmbruch im Kreis Viersen</b> .....	<b>80</b>
<b>TOUR 7</b>	
Start und Ziel: Forsthaus Steinhaus	
<b>Eine Wanderung durch den Königsforst</b> .....	<b>94</b>
<b>TOUR 8</b>	
Kulturlandschaft de luxe	
<b>Das Feldebachtal bei Remscheid</b> .....	<b>106</b>
<b>TOUR 9</b>	
Land von Kohle und Bahnen	
<b>Das bergisch-märkische Grenzgebiet</b> .....	<b>120</b>
<b>TOUR 10</b>	
Auf nach Bergisch Nizza	
<b>Das Gelpetal bei Wuppertal</b> .....	<b>134</b>
<b>TOUR 11</b>	
Deutschlands ältestes Naturschutzgebiet	
<b>Das Siebengebirge</b> .....	<b>148</b>
<b>TOUR 12</b>	
Ein ganz eigener Landstrich	
<b>Das Homburger Ländchen bei Nümbrecht</b> .....	<b>164</b>
<b>TOUR 13</b>	
Wo früher Panzer fuhren	
<b>Durch den Nationalpark Eifel</b> .....	<b>176</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>190</b>