

# Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

## Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein

[www.wf-bergischesland.de](http://www.wf-bergischesland.de) \* [info@wf-bergischesland.de](mailto:info@wf-bergischesland.de)

### Schwierigkeitsgrade

Der Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Aktivität wird durch die Anzahl der Piktogramme symbolisiert.

**1 Piktogramm** leichte Wanderung, leichte Gesundheitswanderung, leichte Radwanderung mit leichten Anstiegen oder Nordic Walking-Strecke bis 7,5 km



**2 Piktogramme** Wanderung oder Radwanderung mit mittleren Anstiegen, meist auf gut begehbaren oder befahrbaren Wegen oder Straßen, mittelschwere Gesundheitswanderung, Nordic Walking-Strecken von 7,5 km bis 10 km



**3 Piktogramme** schwierige Wanderung oder Radwanderung mit größeren Höhenunterschieden, anspruchsvolle Gesundheitswanderung. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind hier unbedingt



### Juli

#### Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 33 im Programmheft oder auf unserer Internetseite  
[www.wf-bergischesland.de](http://www.wf-bergischesland.de)

#### Freitag 5. Juli



#### Eine kleine Abendwanderung im Frühsommer

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur  
Kurzwanderung in Kürten  
~ 7 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std. \* ↗ 150 m ↘ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 4. Juli, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Hans-Dieter Lanfer \* Telefon: 0176 9900 0206 / MB

#### Sonntag 7. Juli



#### Durch den Wald zum Schützenfest in Schildgen

Wanderung in Schildgen  
~ 12 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ↗ 120 m ↘ 120 m  
10:30 Uhr, BG-Schildgen, Altenberger-Dom-Straße,  
Herz-Jesu-Kirche

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

bis 5. Juli, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Schlusseinkehr zur Kaffeezeit auf dem Schützenfest

Wanderführerin:

Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de

**Montag 8. Juli**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:

Wanderführerin:

**Montags: Einfach etwas Bewegung**

Wanderung in Köln-Dünwald und Umgebung  
~ 12 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std.

12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260  
bis 7. Juli, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt  
Getränk u. Imbiss für unterwegs

evtl. Schlusseinkehr zum Kaffee oder Bier

Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de

**Mittwoch 10. Juli**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Sonstiges:

Gesundheits-WF:

**Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald**

~ 6 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std.

19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad  
bis 9. Juli, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Getränk für Wanderpausen

**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 / AB \* Mail: hjw@e.mail.de

**Samstag 13. Juli**

Sonstiges:  
Uhrzeit, Treffpunkt 1:  
Uhrzeit, Treffpunkt 2:

Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:

Wanderführer:in:

**Mit guter Kondition durchs Siegengebirge – von Niederdollendorf über Kloster Heisterbach, Petersberg, Stenzelberg, Rosenau, Ölberg, Jungfernhardt, Geisberg, Schallenberg, Drachenfels bis Rhöndorf**

Streckenwanderung ab Oberdollendorf  
~ 20 km \* GZ: ~ 11 Std. \* WZ: ~ 6 Std. \* ⬆️ 700 m ⬇️ 690 m

nur für konditionsstarke Wanderinnen u. Wanderer

07:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof  
09:20 Uhr, 53629 Königswinter-Oberdollendorf,  
Heisterbacher Str., am Bahnhofsvorplatz

bis 11. Juli, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

ÖPNV Ticket, abhängig von Personenanzahl  
Rucksackverpflegung, ausreichend Getränke!!!  
Schlusseinkehr auf Wunsch

Franz und Martina \* Telefon: 0177 622 1503 \* Mail: wandern.wf-franz@gmx.de

**Sonntag 14. Juli**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:  
Wanderführer:

**Vorbei an der Käserei ins Wiembachtal**

Wanderung ab Altenberg

~ 16 km \* GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 5 Std. \* ⬆️ 230 m ⬇️ 230 m

10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle  
bis 13. Juli, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
2,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt: ~ 10 km  
Schlusseinkehr auf Wunsch

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 / AB \* Mail: hjw@e.mail.de

**Mittwoch 16. Juli**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Sonstiges:  
Wanderführer:  
Tourenhandy:

**Zu den kühlen Orten in Bergisch Gladbach**

Hitzeaktionsplan BG in der Praxis - Streckenwanderung

~ 6 km \* GZ: 3 Std. \* WZ: 2 Std. \* ⬆️ 60 m ⬇️ 110 m

18:50 Uhr, BG-Herrenstrunden, BusHS  
bis 15. Juli, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Rucksackverpflegung; Getränke nicht vergessen!

Burkhard Schlegel \* Telefon: 0155 6161 0901

0155 6161 0901 \* Mail: [sgv@schlegel-info.de](mailto:sgv@schlegel-info.de)

**Samstag 20. Juli**

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Kosten pro Person:  
Sonstiges:

Wanderführerin:

**Naturschutzgebiete in der Mitte von Bergisch Gladbach**

sportliche Wanderung (>4,5 km/h) durch die  
Naturschutzgebiete Hardt und Grube Cox

~ 15 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std. \* ⬆️ 230 m ⬇️ 230 m

10:00 Uhr, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof  
bis 19. Juli, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
eventuell Fahrgeld Bus/Bahn, Einkehr

Rucksackverpflegung;  
Einkehr im Naturfreundehaus Hardt auf Wunsch

Renate Buchwald-Rzezonka \* Telefon: 0163 966 6061 \* Mail: etaner.B@web.de

### Samstag 20. Juli



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerinnen:

Tourenhandy:

### Entlang des Flehbachs zum Tierpark Brück

#### Inklusive Kurz-Wanderung im langsamen Tempo

Für alle, die Natur und Gemeinschaft genießen wollen

~ 5 km \* GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 2,5 Std.

ca. 14:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

bis 18. Juli, 20:00 Uhr, per Telefon

Verpflegung für Wanderpausen oder Schlusseinkehr

Liesel Burkard \* Handy: 0157 3556 4461

Jutta Neumann \* Handy: 0157 5303 0524

0157 5303 0524

### Montag 22. Juli



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführerin:

### Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung

~ 12 km \* GZ: ~ 5 Std.\* WZ: ~ 3,5 Std.

12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260

bis 21. Juli, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt

Getränk u. Imbiss für unterwegs

evtl. Schlusseinkehr zum Kaffee oder Bier

Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \* Mail: wandernkiessig@t-online.de

### Mittwoch 24. Juli



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

### Gesundheitswandern am Mittwoch

#### im Diepeschrather Wald

~ 6 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std. \* ↗ 30 m ↘ 30 m

19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

bis 23. Juli, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Getränk für Wanderpausen

**Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!**

Dr. Hans Tups \* Telefon: 0160 827 7258

0160 827 7258 \* Mail: [htups@gmx.de](mailto:htups@gmx.de)