

**Wanderangebote im Dezember 2024**

**Nordic Walking**



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

**Freitag 6. Dez.**



Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter  
**Achtung! Wir wandern nur bei trockenem und schönem  
 Wetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich!**  
 Kurzwanderung in Kürten  
 ~ 6 km \* GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std. \*  $\hat{=}$  150 m  $\hat{=}$  150 m

**Uhrzeit, Treffpunkt:** 13:45 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS  
**Anmeldung:** am 5. Dez., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB  
**Sonstiges:** Schlusseinkehr auf Wunsch  
**Wanderführer:** Hans-Dieter Lanfer \* Telefon: 0176 9900 0206 / MB  
**Tourenhandy:** 0176 9900 0206

**Sonntag 8. Dez.**



Von der Bechener Höhe zur Liesenberger Mühle  
 im Scherfbachtal  
 Rundwanderung ab Bechen  
 ~ 9 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \*  $\hat{=}$  110 m  $\hat{=}$  110 m

**Uhrzeit, Treffpunkt:** 09:30 Uhr BG, P Schnabelsmühle  
**Anmeldung:** bis 6. Dez., 20:00 Uhr  
 bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588  
**Sonstiges:** Schlusseinkehr auf Wunsch  
**Wanderführerinnen:** Ingrid Sienz, Irmgard Schaar \* Telefon: 02202 54588  
**Tourenhandy:** 0173 861 9382 \* Mail: [irmgard.schaar@t-online.de](mailto:irmgard.schaar@t-online.de)

**Montag 9. Dez. Montags:**



Einfach etwas Bewegung  
 Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung  
 ~ 12 km \* GZ: ~ 5 Std.\* WZ: ~ 3,5 Std.

**Uhrzeit, Treffpunkt:** 12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260  
**Anmeldung:** bis 8. Dez., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
**Kosten pro Person:** evtl. Fahrgeld Bus/Bahn für Rückfahrt  
**Sonstiges:** Getränk u. Imbiss für unterwegs  
 evtl. Schlusseinkehr zum Kaffee oder Bier  
**Wanderführerin:** Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \*  
 Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)

**Samstag 14. Dez.**



Durch das Scherfbachtal von Klasmühle über Höffe  
 nach Voiswinkel  
 Streckenwanderung ab Klasmühle  
 ~ 10 km \* GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \*  $\hat{=}$  100 m  $\hat{=}$  150 m

**Uhrzeit, Treffpunkt:** 10:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof  
**Anmeldung:** bis 13. Dez., 19:00 Uhr, per Handy: 0176 3228 9451  
**Kosten pro Person:** ca. 5,- € Fahrgeld Bus/Bahn  
**Wanderführer:in:** Armand De Busscher, Gabriele Krüger  
 Tourenhandy: 0176 3228 9451

- Sonntag 15. Dez.**  „Rievkooche satt“  
 Traditionswanderung ab Wipperfeld  
 11 km \* GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* ì 230 m î 230m  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Wipperfeld, P. Napoleon  
 Anmeldung: bis 12. Dez. 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
 Mitfahrgelegenheit erfragen,  
 ca. 4,- € bei PKW-Mitfahrt \* Anfahrt: ~ 22 km  
 Kosten pro Person: für die Rievkooche mit Apfelmus, Rübenkraut Milchreis, Schwarzbrot  
 und Butter, Panhas, Lachs, Kaffee oder Tee  
 alles inclusive 18,50 €  
 Es besteht auch die Möglichkeit, nur mit zuwandern.  
 Wanderführer: Andreas Schultheiss \* Telefon: 0160 768 6453  
 Tourenhandy: 0160 768 6453 \* Mail: [vorstand@wf-bergischesland.de](mailto:vorstand@wf-bergischesland.de)
- Dienstag 24. Dez.**  Waldwanderung am Heiligen Abend  
 Wanderung ab Köln-Brück  
 ~ 16 km \* GZ: ~ 6 Std.\* WZ: ~ 5 Std. \* ì 80 m î 80 m  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 11:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Brück  
 Anmeldung: bis 22. Dez., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
 Kosten pro Person: bei Schlusseinkehr für Würstchen und Kartoffelsalat  
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch bitte anmelden  
 Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959  
 Tourenhandy: 0175 854 6451 \* Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)
- Donnerstag 26. Dez.**  Weihnachtswanderung rund um Bergisch Gladbach  
 Wanderung ab Bergisch Gladbach  
 ~ 10 km \* GZ: ~ 5 Std.\* WZ: ~ 4 Std. \* ì 120 m î 120 m  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 13:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof  
 Anmeldung: bis 22. Dez., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
 Sonstiges: Schlusseinkehr zur Kaffeezeit  
 Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \*  
 Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)
- Sonntag 29. Dez.**  Krippenweg in Refrath  
 Wanderung ab Refrath  
 ~ 12 km \* GZ: ~ 6 Std.\* WZ: ~ 5 Std. \* ì 80 m î 80 m  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 12:00 Uhr, BG-Refrath, P Steinbreche  
 Anmeldung: bis 28. Dez., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch  
 Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \*  
 Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.de)
- Dienstag 31. Dez.**  Eine Silvesterwanderung zum Jahresabschluss  
 Wanderung in Paffrath und Dünwald  
 ~ 15 km \* GZ: ~ 5,5 Std.\* WZ: ~ 4,5 Std. \* ì 80 m î 80 m  
 Uhrzeit, Treffpunkt: 11:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad  
 Anmeldung: bis 30. Dez., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
 Sonstiges: Rucksackrast und evtl. Schlusseinkehr  
 Wanderführerin: Anni Kießig \* Telefon: 02202 186 8959 \*  
 Mail: [wandernkiessig@t-online.de](mailto:wandernkiessig@t-online.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

