

Wanderangebote im November 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

Samstag 2. Nov.



Körper und Seele spüren - auf dem Lyrikweg Overath poetisches, sinnliches Wechselspiel von Höhen und Tälern, Wäldern und Flussauen unter dem Aspekt Mensch – Natur – Jahreszeiten

Rundwanderung ab Overath
 ~ 14 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4,5 Std. * ⬆️ 230m ⬇️ 230m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Bahnhof Overath
 Anmeldung: bis 1. Nov. 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
 Kosten pro Person: ca. 7,- € Fahrgeld Bus/Bahn,
 Linie 400 ab Bergisch Gladbach, Linie 420 ab Bensberg
 Sonstiges: Rucksackverpflegung; Schlusseinkehr auf Wunsch
 Wanderführer:in: Martina und Franz * Telefon: 0173 457 8558
 Tourenhandy: 0173 457 8558 * Mail: martinasuessmuth@gmx.de

Sonntag 3. Nov.



Wir wandern ins Tal der Dhünn und der Linnefe

Rundwanderung ab Odenthal-Neschen
 ~ 11 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ⬆️ 150 m ⬇️ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Od-Neschen, WP Eichholzer Weg
 Anmeldung: bis 2. Nov., 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
 Wanderführerin: Hildegard Eiling * Telefon: 02207 2859
 Tourenhandy: 0157 5104 5028 / MB * Mail: hildegard_eiling@gmx.de

Sonntag 3. Nov.



Golddörferroute (Schlossblicke Nümbrecht)

Wanderung ab Marienberghausen
 auf überwiegend befestigten Wegen, die auch für geländegängige Kinderwagen
 und -räder geeignet sind
 ~ 16 km * GZ: 5 Std. * WZ: 4 Std. * ⬆️ 360 m ⬇️ 360 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 11:00 Uhr, Marienberghausen, Kirchplatz
 Anmeldung: bis 2. Nov., 20:00 Uhr, per Mail
 Sonstiges: Wasser und Verpflegung für unterwegs
 Einkehr auf Wunsch in Nümbrecht
 Wanderführerin: Carolin Lenz
 Tourenhandy: 0151 5060 6043 * Mail: carolin.lenz@wanderkult-tour.de

Mittwoch 6. Nov.



Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

~ 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße
 Anmeldung: bis 5. Nov., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
 Sonstiges: Getränk für Wanderpausen
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
 Gesundheits-WF: Bettina von Fürden * Telefon: 0176 8271 8124
 Tourenhandy: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Freitag 8. Nov.**Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst**

Achtung! Wir wandern nur bei trockenem und schönem Wetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich!

Kurzwanderung in Kürten

~ 7 km * GZ ~ 2,5 Std. * WZ ~ 2 Std. * ⬆️ 150 m ⬇️ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

13:45 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 7. Nov., 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

Samstag 9. Nov.**sportlich unterwegs – rund um den Königsforst**

sportliche Wanderung >4 km/h

~ 20 km * GZ: 6 Std. * WZ: 5 Std. * ⬆️ 200 m ⬇️ 200 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:30 Uhr, BG-Frankenforst, BASSt P

Anmeldung:

bis 08. Nov, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Rucksackverpflegung

Wanderführer:

Burkhard Schlegel * Telefon: 0155 6161 0901

Tourenhandy:

0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Montag 11. Nov.**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 10. Nov., 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

Mittwoch 13. Nov.**Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald**

~ 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std. * ⬆️ 50 m ⬇️ 50 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:00 Uhr, BG-Heidkamp, P Kreishaus, Am Rübezahwald

Anmeldung:

bis 12. Nov., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gesundheits-WF:

Burkhard Schlegel * Telefon: 0155 6161 0901

Tourenhandy:

0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Donnerstag 14. Nov. Über die Höhen bei Herrenstrunden

Rundwanderung ab Herrenstrunden

~ 11 km * GZ: ~ 5,5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * ⬆️ 260 m ⬇️ 260 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof, Stationsstr. 9

Anmeldung:

bis 13. Nov., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 3,50 € Fahrgeld Bus

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

Tourenhandy:

0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Samstag 16. Nov.**Wanderung zum Martinimarkt in Schildgen**

Wanderung ab Schildgen durch den Wald
 ~ 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 120 m ↘ 120 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:30 Uhr, BG-Schildgen, Altenberger-Dom-Straße,
 Herz-Jesu-Kirche

Anmeldung:

bis 15. Nov., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Schlusseinkehr zur Kaffeezeit auf dem Martinimarkt

Wanderführerin:

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

Samstag 23. Nov.**Sportlich kreuz & quer durch den Königsforst**

sportliche Wanderung (>4,5 km/h) ab Köln-Rath/Heumar
 ~ 16 km * GZ: ~ 5 Std.* WZ: ~ 3,5 Std. * ↗ 85 m ↘ 85 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, HS Königsforst, Köln – Rath/Heumar

Anmeldung:

bis 22. Nov., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

eventuell Fahrgeld Bus/Bahn, Einkehr

Sonstiges:

Rucksackverpflegung

Wanderführerin:

Renate Buchwald-Rzezonka * Telefon: 0163 966 6061

Tourenhandy:

0163 966 6061 * Mail: etaner.B@web.de

Montag 25. Nov.**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 24. Nov., 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

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

