

Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein

www.wf-bergischesland.de * 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 begeharen 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



August

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 Internetseite unter www.wf-bergischesland.de

Freitag 2. Aug.



Eine kleine Abendwanderung im Sommer

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 1. Aug., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

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

Sonntag 4. Aug.



Über Obstwiesen zum Museumsfest

Wanderung in Bensberg
~ 12 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ⬆️ 250 m ⬆️ 250 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof

Anmeldung:

bis 2. Aug., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf dem Museumsfest (Eintritt ca. 3,- €)

Vorführung alter Handwerkskunst und weitere Attraktionen

Wanderführerin:

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

Mittwoch 7. Aug.

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

**Gesundheitswandern am Mittwoch
im Lerbacher Wald**

~ 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std. * ↗ 50 m ↘ 50 m

19:00 Uhr, BG-Heidkamp, P Kreishaus, Am Rübezahlwald

bis 6. Aug., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Burkhard Schlegel * Telefon: 0155 6161 0901

0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de**Sonntag 11. Aug.**

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Heide, Bach und Aussicht, passt das zusammen?

Wanderung ab Rösrath

~17 km * GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 6 Std. * ↗ 210 m ↘ 210 m

10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

bis 10. Aug., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

3,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt: ~ 16 km

Schlusseinkehr auf der Rückfahrt auf Wunsch

Hans Weber * Telefon: 02202 50219 / AB

0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de**Montag 12. Aug.**

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 11. Aug., 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**Samstag 17. Aug.**

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerinnen:

Tourenhandy:

Wir erkunden das Hexendorf Odenthal**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 15. Aug., 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

Mittwoch 21. Aug.

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

**Gesundheitswandern am Mittwoch
im Lerbacher Wald**

~ 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std. * ↗ 50 m ↘ 50 m

18:00 Uhr, BG-Heidkamp, P Kreishaus, Am Rübezahlwald

bis 20. Aug., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Burkhard Schlegel * Telefon: 0155 6161 0901

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

Sonntag 25. Aug.**Rauf und runter zwischen Agger und Naafbach
Zügig unterwegs auf kleineren und steilen Pfaden**Wanderung ab Overath
~ 12 km * GZ: 3 Std. * WZ: 3 Std. * ↗ 260 m ↘ 260 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 11:00 Uhr, Overath Bahnhofsvorplatz

Anmeldung: bis 21. Aug., 20:00 Uhr, per Mail

Sonstiges: Getränke und Verpflegung für unterwegs

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin: Carolin Lenz

Tourenhandy: 0151 5060 6043 * Mail: carolin.lenz@wanderkult-tour.de

Montag 26. Aug.**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 25. Aug., 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 28. Aug.**Natur und Genuss - Durch die Wahner Heide zum
Krewels Hof**

Radwanderung nach Lohmar

~ 50 km * GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 6 Std. * ↗ 180 m ↘ 180 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG-Gierath, Schlodderdicher Weg

Anmeldung: bis 26. Aug., 20:00 Uhr, per Telefon / MB

Sonstiges: Getränk und Imbiss für unterwegs

Zwischeneinkehr im Krewels Hof auf Wunsch

Wanderführer: Jutta Neumann und Hans-Dieter König

Tourenhandy: 0157 5303 0524 / MB

Donnerstag 29. Aug. Wasserwege - Den Flehbach entlang

Streckenwanderung ab Bensberg

~ 15 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 20 m ↘ 100 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, KVB-HS Linie 1, Bensberg, Kölner Str.

Uhrzeit, Treffpunkt 2: 09:45 Uhr, ehem. Forsthaus, Broichen 1A * 51429 GL

Anmeldung: bis 28. Aug., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person: ca. 4,70 € Fahrgeld Bus

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer: Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

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

Samstag 31. Aug.**An der Erft entlang von der mittelalterlichen
Stadt Kaster nach Gustorf**

Streckenwanderung ab Bedburg bei Grevenbroich

~ 10 km * GZ: ~8 Std. * WZ: ~3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt: 09:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung: bis 30. Aug., 19:00 Uhr, per Handy 0176 3228 9451

Kosten pro Person: ca. 7,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Sonstiges: Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:in: Armand De Busscher, Gabriele Krüger

Tourenhandy: 0176 3228 9451