

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



November

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. * ↗ 230 ↘ 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.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:
Wanderführerin:
Tourenhandy:

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

Sonntag 3. Nov.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:
Wanderführerin:
Tourenhandy:

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

Mittwoch 6. Nov.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:
Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

~ 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,2 Std.
10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße
bis 5. Nov., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Bettina von Fürden * Telefon: 0176 8271 8124
0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Freitag 8. Nov.



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

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
13:45 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS
am 7. Nov., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB
Schlusseinkehr auf Wunsch
Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 / MB
0176 9900 0206

Samstag 9. Nov.



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

sportlich unterwegs – rund um den Königsforst

sportliche Wanderung >4 km/h
~ 20 km * GZ: 6 Std. * WZ: 5 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
09:30 Uhr, BG-Frankenforst, BAST P
bis 08. Nov., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Rucksackverpflegung
Burkhard Schlegel * Telefon: 0155 6161 0901
0155 6161 0901 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Montag 11. Nov.

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 10. Nov., 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 13. Nov.

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

14:00 Uhr, BG-Heidkamp, P Kreishaus, Am Rübezahwald
bis 12. Nov., 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

Donnerstag 14. Nov. Über die Höhen bei Herrenstrunden

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

Rundwanderung ab Herrenstrunden
~ 11 km * GZ: ~ 5,5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * ↗ 260 m ↘ 260 m

09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof, Stationsstr. 9
bis 13. Nov., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail
ca. 3,50 € Fahrgeld Bus
Schlusseinkehr auf Wunsch

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

Samstag 16. Nov.

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:
Wanderführerin:

Wanderung zum Martinimarkt in Schildgen

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

bis 15. Nov., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr zur Kaffeezeit auf dem Martinimarkt
Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Samstag 23. Nov.

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

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

10:00 Uhr, HS Königsforst, Köln – Rath/Heumar
bis 22. Nov., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail
eventuell Fahrgeld Bus/Bahn, Einkehr
Rucksackverpflegung
Renate Buchwald-Rzezonka * Telefon: 0163 966 6061
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