

# 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



### 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](http://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](mailto: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