

Wanderangebote im Oktober 2024

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 33 im aktuellen Programmheft oder auf unserer
Homepage www.wf-bergischesland.de

Donnerstag 3. Okt.



Wir umrunden die Wupper-Vorsperre

Wanderung ab Hückeswagen
~15 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 230 m ↘ 230 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 10:00 Uhr, BG P Schnabelsmühle
Anmeldung: bis 2. Oktober, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Kosten pro Person: 6,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt: ~ 30 km
Sonstiges: Einkehr auf der Rückfahrt auf Wunsch
Wanderführer: Hans Weber * Telefon: 02202 50219 / AB
Tourenhandy: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

Mittwoch 9. Okt.



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 8. Okt., 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 11. Okt.



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: 15:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS
Anmeldung: am 10. Okt., 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 12. Okt.



Wir genießen den Herbstwald und schöne Aussichten und wandern nach Untereschbach via Unterauel

Streckenwanderung ab Bensberg
~ 9 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt: 11:15 Uhr, BG-Bensberg, BusHS Vinzenz-Pallotti-Str.
P vor dem Krankenhaus
Anmeldung: am 11. Okt., 18:00 bis 20:00 Uhr, per Telefon
Sonstiges: Einkehr auf Wunsch in Untereschbach
Wanderführer: Gabriele Krüger, A. De Busscher * Telefon: 02202 52886
Tourenhandy: 0160 213 1955

Sonntag 13. Okt.**Bechen und Esel – auf der Eselsrunde erfahren wir mehr darüber**

Rundwanderung ab Bechen
 ~ 9 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ↗ 150 m ↘ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle
 Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, Kü-Bechen, P Esel
 Anmeldung: bis 12. Okt., 19:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
 Kosten pro Person: ca. 2,- € bei Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 10 km
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch in der „Taverna Kalyva“
 Wanderführer: Wolfgang Hoen * Telefon: 0173 893 7020
 Tourenhandy: 0173 893 7020 * Mail: wolfganghoen@web.de

Montag 14. Okt.**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 13. Okt., 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 16. Okt.**Vier-Flüsse-Radtour / Sülz, Agger, Sieg, Rhein**

Fahrrad/Pedelec-Wanderung ab Bergisch Gladbach
 ~ 75 km * GZ: ~ 7,5 Std. * FZ: ~ 6 Std. * ↗ 100 m ↘ 100 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 09:00 Uhr, BG-Refrath, P Eissporthalle Saaler Mühle
 Anmeldung: bis 14. Okt., 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
 Sonstiges: Fahrradtaschenverpflegung, Schlusseinkehr auf Wunsch
 Wanderführer:in: Martina und Franz * Telefon: 0177 622 1503
 Tourenhandy: 0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de

Donnerstag 17. Okt. Die Siegschleifen bei Herchen

Rundwanderung ab Herchen (Sieg)
 ~ 14 km * GZ: ~ 8,5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 260 m ↘ 260 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof, Stationsstr. 9
 Anmeldung: bis 16. Okt., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail
 Kosten pro Person: ca. 12,- € Fahrgeld Bus
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
 Wanderführer: Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256
 Tourenhandy: 0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Samstag 19. Okt.**nachhaltig wandeln – natürlich frisch vom Bauernhof...**

Wanderung ab Bergisch Gladbach
 ~ 10 km * GZ: 4,5 Std. * WZ: 3 Std. * ↗ 160 m ↘ 160 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 13:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
 Anmeldung: bis 18. Okt, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
 Wanderführer: Burkhard Schlegel * Telefon: 0155 6161 0901
 Tourenhandy: 0155 6161 0901 * Mail: sgw@schlegel-info.de

Sonntag 20. Okt.



Wir nehmen die „Lingesetalsperre“ in die Mitte

Wanderung ab Marienheide
~ 15 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 290 m ↘ 290 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG P hinter Bus-/S Bahnhof

Anmeldung:

bis 19. Okt., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Kosten pro Person:

9,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt: ~ 45 km

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Hans Weber * Telefon: 02202 50219 / AB

Tourenhandy:

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

Mittwoch 23. Okt.



Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

~ 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

16:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 22. Okt., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gesundheits-WF:

Hans Weber * Telefon: 02202 50219 / AB

Tourenhandy:

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

Montag 28. Okt.



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 27. Okt., 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 30. Okt.



Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

~ 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std. * ↗ 30 m ↘ 30 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 29. Okt., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gesundheits-WF:

Dr. Hans Tups * Telefon: 0160 827 7258

Tourenhandy:

0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.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

