

Wanderfreunde Bergisches Land e.V.
Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein

www.wf-bergischesland.de * info@wf-bergischesland.de



Wandern * Gesundheitswandern * Inklusionswanderungen
Radwandern * Nordic Walking
Exkursionen * Mehrtages-Wanderreisen

Programmheft Januar bis Juni 2024



Nachhaltig unterwegs.

**Weil's um mehr
als Geld geht.**

Wir machen uns stark für echte Werte. Für die Menschen, die Unternehmen und die Umwelt in der Region. Mehr Informationen unter [ksk-koeln.de/nachhaltigkeit](https://www.ksk-koeln.de/nachhaltigkeit)

Nachhaltig Geld anlegen:
Wir beraten Sie gerne.



**Kreissparkasse
Köln**

Inhaltsverzeichnis

Grußwort unseres 1. Vorsitzenden	5
Wichtige interne Termine	7
Vorstellung neuer Wanderführer	9
Titelbild und Fotonachweis	9
Unsere Umweltseite „Immer nasse Füße – Pflanzen an Bächen und Seen“	10
Hinweise und Informationen	
Verwendeten Abkürzungen im Programmheft	12
Schwierigkeitsgrade	12
Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten	13
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	15
Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen	15
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	17
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	19
Informationen zu	
Gesundheitswanderungen am Mittwoch	21
Inklusive Wanderungen	23
Nordic Walking – Fit und entspannt in der Natur	25
Nordic Walking – Ausbildung	25
Regelmäßige Veranstaltungen mit Terminen	
Kegeln und Klönen	26
Nordic Walking Treffs Bensberg und Schildgen	27
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Januar	28
Februar	32
Termine unserer Veranstaltungen Januar bis Juni in Kurzform	35
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	39
Unsere Veranstaltungsangebote im	
März	43
April	49
Mai	54
Juni	59
Vorankündigung für Veranstaltung 2. Halbjahr 2024	63
Herzlich Willkommen - neue Mitglieder	65
Herzlichen Glückwunsch - Geburtstagskinder	65
Gute Besserung	65
Veranstaltungsleiter	67
Geschäftsführender Vorstand	69
Erweiterter Vorstand	69
Impressum	70
Inserentenverzeichnis	70

www.natursteig-sieg.de



Gratis Wanderführer:
info@naturregion-sieg.de
oder Tel. 02292 95620 23

Pures Wandervergnügen

Einsame Pfade, idyllische Bachauen, abenteuerliche
Flussfelsen und immer wieder grandiose Aussichten!
200 km Wandergenuss auf 14 Etappen – dank
perfekter Anbindung an die Bahnhöfe im Siegtal
ist jede Etappe bestens erreichbar!



Grußwort unseres ersten Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Förderer,

wir gehen in das Jahr 2024 mit unserem neuen Internetauftritt. Hier werden Sie tagesaktuelle Hinweise zu den Wanderungen oder auch neue Touren finden, die bei Drucklegung dieses Heftes noch nicht bekannt waren. Unsere Homepage ist daher immer eine wichtige Informationsquelle.

Ich hatte ja bereits im Vorwort der letzten Ausgabe auf unsere Verantwortung als Wanderer für die Natur hingewiesen und um aktive Mithilfe im Naturschutz geworben, indem die Tier- und Pflanzenwelt sowie Naturschutzgebiete respektiert werden. Wir setzen unsere Reihe in Zusammenarbeit mit der Biologischen Station Rhein-Berg fort und kümmern uns diesmal um „Pflanzen am Ufer von Bächen und Seen“.

In 2024 sind die Bergischen Wanderwochen anlässlich des 10-jährigen Jubiläums zweigeteilt. Der erste Teil der 10.BERGISCHEN WANDERWOCHEN 2024 findet vom 27. APRIL - 05. MAI 2024 und im September statt. Wir sind mit fünf Wanderungen dabei!

Ich freue mich auf ein neues, ereignisreiches Wanderhalbjahr, indem hoffentlich wieder jeder ein Angebot aus unserem Heft finden kann, an dem man seine Freude am Wandern ausleben kann. Bleibt mir noch der Hinweis: sollten Sie etwas vermissen oder eine Anregung oder eine Verbesserung haben, freuen wir uns im Vorstand, dies aktiv anzugehen. Mit herzlichem Gruß Euer Vorsitzender Andreas Schultheiß



Die Apotheke in Kürten

Apotheker Hans-Arno Regelein
Wipperfürther Str. 396 • 51515 Kürten
Telefon 0 22 68/92 81 0 • Fax 92 81 18
www.apokue.de • info@apokue.de



Fit in die Natur.
Wir sind für Sie
da!



St. Johannis Apotheke

Frank Klingauf

Allgem. Gesundheitsberatung
Tests, Messungen & Analysen
Verleih von Therapie- u. Messgeräten
Anfertigung individueller Rezepturen

Arzneimittellieferservice
Hilfsmittel & Krankenpflegeartikel
Pflege, Kosmetik und vieles mehr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

St. Johannis Apotheke

Siebenmorgen 18, 51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 600 50, Fax: 925 02 26
www.st-johannis-apotheke-refrath.de

Wichtige interne Termine

Samstag, 16.03.2024, 15:00 Uhr

Mitgliederversammlung

Bürgerzentrum Schildgen, Am Schild 31

Einlass und Anmeldung ab 14:30 Uhr. Die Tagesordnung wird mit der Einladung bekannt gegeben. **Wir bitten um rege Teilnahme.**

Freitag, 22.03.2024, Abgabe Wandervorschläge für PH 2024-2.

Letzter Termin für die Abgabe von Veranstaltungs- und Wandervorschlägen für das zweite Halbjahr 2024.

Donnerstag, 25.04.2024, 16:00 Uhr Sitzung Erweiterter Vorstand, im Pfarrsaal Herrenstrunden, Arbeitstreffen der Veranstaltungsleiter (letzter Termin zur Abgabe von Prog. Angeboten) und **Projekt Ehrenamt.**

Samstag, 22.06.2024, Sommerfest.

Das Sommerfest ist im Pfarrheim Odenthal vorgesehen. Anmeldung bis 03.06.2024. Infos auf Seite 61.

Samstag, 28.09.2024, Ehrenamtstag.

Es findet eine Abstimmung der Veranstaltungsleiter mit dem Wanderwart für die Angebote des PH 2025-1 statt. Der weitere Ablauf der Veranstaltung wird noch bekannt gegeben.

Wir planen für das Jahr 2024 die Teilnahmen an den Stadtfesten

- Kirschblütenfest in Refrath; Anfang Mai,
- Das Odenthaler; Anfang Juni
- Strundetel-Fest; Anfang Sept
- Herbstfest in Bensberg; Anfang Oktober

Wir bitten unsere Mitglieder um Mithilfe bei Organisation und Durchführung. Die Termine werden frühzeitig bekannt gegeben.

Sonntag, 01.12.2024, Adventsfeier.

Weitere Informationen erfolgen im Programmheft 2024-2.

Hinweis

Bei allen Inhalten, bei denen wir in diesem Heft nur die männliche Sprachform verwenden, ist diese wertneutral zu verstehen und schließt die weibliche Bezeichnung mit ein.



Das Bergische

© Cora Bernd-Stühmer



© Holger Hage für „Das Bergische“



© Holger Hage für „Das Bergische“



© Holger Hage für „Das Bergische“

10. BERGISCHE WANDERWOCHE FRÜHJAHR

Sa, 27.4. bis So, 5.5.2024
www.bergische-wanderwochen.de

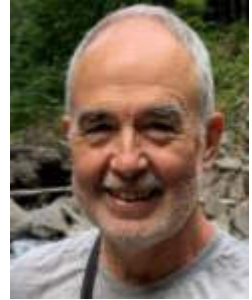


NATÜRLICH. BEWEGT. BERGISCH.

Vorstellung unseres neuen Wanderwartes

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Förderer;

ich bin im Bergischen geboren, aufgewachsen und habe immer dort gewohnt. Für viele Wanderungen hat es mich in ferne Regionen gezogen, aber schöne Natur liegt auch vor meiner Haustüre in Bergisch Gladbach. Um etwas zurückzugeben, was mir auf meinen Wanderungen immer Orientierung gegeben hat, ließ ich mich vom SGV zum Wegemarkierer ausbilden und darf Teile von Bergisch Gladbach mein „Wegemarkiererreich“ nennen. Als ich im Programm der SGV-Akademie eine 10-tägige Ausbildung zum zertifizierten Wanderführer entdeckte, war mein Entschluss schnell gefasst, um nach meiner endenden Berufstätigkeit Anfang 2024 meine Zeit frei und sinnvoll zu gestalten. Seit letztem Jahr bin ich auch noch geschulter Gesundheitswanderführer.



Dem Aufruf der Wanderfreunde Bergisches Land mich als Wanderführer in die Programmgestaltung einzubringen, bin ich gerne gefolgt, mit eigenen Touren und seit der Mitgliederversammlung 2023 auch als gewählter Wanderwart im Vorstand des Vereins. Zu meinem Glück unterstützt mich mein Vorgänger Udo Müller tatkräftig mit seinem Wissen insbesondere bei den Statistiken für den Jahreswanderbericht.

Gemeinsam gestalten und koordinieren wir das Wanderprogramm, pflegen die Kontakte zu den Wanderführer/-innen, führen Treffen mit ihnen durch, vermitteln Weiterbildungsangebote oder nehmen an Veranstaltungen des SGV teil.

In meinem ersten Jahr habe ich schon viel Unterstützung von unseren Mitgliedern erhalten, Danke dafür!

„Frisch auf“
Euer Wanderwart Burkhard Schlegel

Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis

Das Titelbild steht diesmal unter dem Motto „Immer nasse Füße - Pflanzen an Bächen und Seen“, (Fotos von Tobias Mika) und wurde von unserem Redaktionsmitglied Kurt Röhrig entworfen und gestaltet. Die übrigen Fotos im Heft wurden uns von Mechthild Ferdinand, Liesel Burkhard und Hans Weber zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

Unsere Umweltseite

Immer nasse Füße - Pflanzen an Bächen und Seen

Nasse Füße beim Wandern sind unangenehm, Blasen vorprogrammiert. Daher greifen Wandernde oft zu wasserdichten Schuhen. Pflanzen benötigen zum Überleben zwar Wasser, aber permanent mit den Wurzeln im Wasser zu stehen, ist für die meisten Pflanzen tödlich. Nur besonders spezialisierte Wasserpflanzen können diesen Lebensbedingungen standhalten. Ein Zwischendasein führen die sogenannten Uferpflanzen. Nasse Füße stören sie ebenso wenig wie gelegentliche Austrocknung. Daher haben sie die Gewässerränder an fließenden oder stehenden Gewässern erobert. Wer aufmerksam das Bergische Land erwandert, wird den im Folgenden vorgestellten Pflanzen schon häufig begegnet sein. Einige von ihnen fallen durch besonders kräftige Blütenfarben auf, andere sind eher unscheinbar, aber allgegenwärtig.

Sumpfschwertlilie (*Iris pseudacorus*)



Bekannt und beliebt sind Schwertlilien als Gartenpflanzen. Dort kommen aber häufig fremdländische Arten unterschiedlicher Farben zum Einsatz. Die einzige bei uns im Bergischen heimische Schwertlilie ist die Sumpfschwertlilie. Mit ihren großen leuchtend gelben Blüten fällt sie im Mai und Juni schon aus großer Entfernung auf. Die drei großen Hängeblätter locken Insekten an. Jeweils ein Hängeblatt und der drüber befindliche gebogene blattförmige Griffel bilden eine Art Tunnel. Durch diesen müssen sich die bestäubenden Insekten (z.B. eine Hummel oder Schwebfliege) hindurchzwängen, um an den Nektar zu gelangen. Dabei werden sie mit Blütenpollen bestäubt bzw. bestäu-

ben die Narbe: ein raffiniertes Prinzip. Die Schwertlilie wächst sowohl an Bach- und Flussrändern als auch an den Ufern von Teichen, Tümpeln und Seen. Auch in besonders nassen Wiesen kommt sie vor.

Blutweiderich (*Lythrum salicaria*)



Der Hochsommer ist die Blütezeit des Blutweiderichs. Mit wunderschönen pinkfarbenen Blütenständen färbt er die Gewässerufer ein. Ein besonderer Kontrast ergibt sich, wenn ein Zitronenfalter die Blüten nach Nektar absucht. Der wissenschaftliche Artname *salicaria* weist diesmal nicht auf die Salicylsäure hin, die auch in Weiden (*Salix*) vorkommt, sondern lediglich auf die Ähnlichkeit der Blätter mit denen der Weiden.



Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*)

Oft an Bach- oder Flussufern aber auch gerne in brachgefallenem Grünland wächst das Mädesüß. Die vielen weißen Blüten sind deutlich unscheinbarer, aber dank ihrer Größe, der charakteristischen Blätter und dem oft massenhaften Vorkommen gehört das Mädesüß doch zu den auffälligen Arten des Bergischen Landes. Die Herkunft des Namens ist nicht eindeutig geklärt. Sowohl die Verwendung bei der Metherstellung (Metsüße) als auch der süßliche Geruch bei der Mahd (Mahdsüße) erscheinen plausibel. Ein weiterer schmerzstillender Inhaltsstoff, das Salicylaldehyd wurde weiterentwickelt zum synthetischen Acetylsalicylacetat. Namensgeber für das bekannte Kopfschmerzmittel war der alte wissenschaftliche Name des Mädesüß: *Spiraea*. Die Blüten dienen als Nahrung für viele blütenbesuchende Insekten, der Mädesüß-Perlmutterfalter ist auf die Pflanze angewiesen. Die Raupen fressen fast ausschließlich an dieser Pflanze.

Rohrglanzgras (*Phalaris arundinacea*)



So gar nicht farbenprächtig verteidigt das Rohrglanzgras seinen Standort in direkter Fließgewässernähe. In Farben müssen Gräser auch gar nicht investieren: Sie setzen bei der Bestäubung ihrer Blüten nicht auf Insekten, sondern auf den Wind. Da Wind überall vorhanden ist, haben sich Gräser weltweit erfolgreich etabliert. Der deutsche Name verweist auf die rohrartige Wuchsform und die Beteiligung an Uferröhrichten. Seine Ähnlichkeit zum Schilfrohr ist offensichtlich und auch im wissenschaftlichen Namen enthalten (Arundo = lat. Schilf). Das Rohrglanzgras wird aber nicht so groß und derb und eine einfache Probe entlarvt den Doppelgänger: Fehlen an der Blattbasis struppige Haare handelt es sich um das Rohr-Glanzgras.

Autor: Tobias Mika

Bildnachweis: Tobias Mika,
Biologische Station Rhein-Berg



Kammerbroich 67
51503 Rösrath
Tel. 0 22 05 - 94 98 94 0
Fax: 0 22 05 - 94 98 94 99
www.BioStation-Rhein-Berg.de

Hinweise und Informationen

Verwendete Abkürzungen im Programmheft

AB	=	Anrufbeantworter
GW	=	Gesundheitswandern
GZ	=	ca. Gesamtzeit, Dauer der gesamten Veranstaltung
HS	=	Haltestelle
WmH	=	Wandern mit Hund
JV	=	Jugendveranstaltung
KW	=	Kurz-Wanderung bis zu 10 km
IKW	=	Inklusions-Kurz-Wanderung bis zu 5 km
MB	=	Mobilbox
MW	=	Mehrtages-Wanderreise
NW	=	Nordic Walking
P	=	Treffpunkt für Rad- / Wanderungen und sonstige Aktivitäten
RW	=	Radwandern
TP	=	Treffpunkt der Fahrgemeinschaft
W	=	Wanderung über 10 km
WF	=	Wanderführer
WP	=	Wanderparkplatz vor Ort, Start der Rad- / Wanderung
WZ	=	ca. Wanderzeit für die Wegstrecke
BG	=	Bergisch Gladbach
Kü	=	Kürten
Od	=	Odenthal
Ov	=	Overath
↗	=	ca. Steigung in Meter
↘	=	ca. Gefälle in Meter

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 erforderlich



Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten

BG, Bus-/S-Bahnhof 51465 Bergisch Gladbach, Stationsstraße 9	< N: 50,990833	O: 7,124167 >
BG, P Herrenstrunden, links von der Kirche 51465 Bergisch Gladbach, Herrenstrunden Kirche	< N: 51,007003	O: 7,181524 >
BG, P Schnabelsmühle 51465 Bergisch Gladbach, Bensberger Straße	< N: 50,993565	O: 7,131448 >
BG, Kreishaus, BusHS 51469 Bergisch Gladbach, Am Rübezahlwald 7	< N: 50,977296	O: 7,142384 >
BG-Bensberg, Broichen 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Broichen 1	< N: 50,955988	O: 7,155785 >
BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Steinstraße	< N: 50,963493	O: 7,161820 >
BG-Gierath, Schlodderdicher Weg 51469 Bergisch Gladbach-Gierath, Schlodderdicher Weg 46	< N: 50,979722	O: 7,100556 >
BG-Paffrath, P Kombibad 51469 Bergisch Gladbach-Paffrath, Borngasse 2	< N: 50,998789	O: 7,089104 >
BG-Refrath, P Steinbreche 51427 Bergisch Gladbach-Refrath, Steinbreche 2	< N: 50,959704	O: 7,113889 >
Köln-Dünnwald, WP Heidgen 51069 Köln-Heidgen, WP Dünnwalder Mühlenweg	< N: 51,000640	O: 7,073900 >
Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße 51109 Köln-Brück, WP Wildgehege Brück, L358	< N: 50,941349	O: 7,113147 >
Kü, Rathaus, BusHS 51515 Kürten, Karl-Heinz-Stockhausen-Platz 1	< N: 51,052458	O: 7,266437 >
Kü-Bechen, P Esel 51515 Kürten-Bechen, Kölner Str. 375	< N: 51,040278	O: 7,209722 >
Od, BusP Schulzentrum 51519 Odenthal, Bergisch Gladbacher Straße 4, L270	< N: 51,030458	O: 7,116944 >
Od, P Dhünnatal-Stadion 51519 Odenthal, Bergisch Gladbacher Straße, L270	< N: 51,029098	O: 7,116294 >
Od-Altenberg, WP Schöllershof 51519 Odenthal-Altenberg, Altenberger-Dom-Straße	< N: 51,063142	O: 7,142235 >

Es können weitere Treffpunkte vereinbart werden.

WP ist der Wanderparkplatz vor Ort, er kann bei der Anmeldung erfragt werden.
Bei diesem Treffpunkt werden keine Wartezeiten eingeräumt.

— LANDHOTEL —
NAPOLEON
— ★★★ SUPERIOR —



*Gastlichkeit
genießen*

*Bergisches Land
erwandern*



das gibts bei uns...

- regionale Speisen
- Wildspezialitäten aus eigenem Jagdrevier
- Donnerstags ist Reibekuchen Tag
- Sa.-So. & Feiertags Bergische Waffeln



Lamsfuß 12 - 51688 Wipperfürth - Tel. 0 22 68 / 91 41 -0
www.landhotel-napoleon.de

Herzlich Willkommen

Empfehlung beim Betreten von Wäldern

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,

das Bundeswaldgesetz § 14, das Landesforstgesetz NRW §2 sowie das Landesnaturauschutzgesetz NRW §57 ermöglichen dem Erholungssuchenden den freien Zugang in unsere Wälder - zu beachten - auf **eigene** Gefahr.

Dabei ist zu bedenken, dass unsere Wälder weiterhin unter Hitze, Trockenheit, Borkenkäfer und Stürmen leiden. Daher muss mit Ast- und Kronenbrüchen sowie umstürzenden Bäumen jederzeit gerechnet werden. Das Übersteigen quer über den Wegen verkeilter Bäume ist äußerst gefährlich, da sie häufig unter Spannungen stehen, die sich unkontrolliert lösen können. Daraus resultierende „Umleitungen“ erschweren dem Wanderer die Orientierung und schnell ist man falsch abgebogen, was wiederum dazu führt, dass viele Trampelpfade „gelaufen“ werden, die an Wildruhezonen vorbeiführen. So ist der nicht wünschenswerte Kontakt mit unseren Wildtieren vorprogrammiert.

Rodungsarbeiten und die dadurch fehlenden Markierungszeichen tun ihr übriges. Betreteten Sie die Wälder zu dem nicht bei Starkregen, Gewitter oder Sturm, es besteht mitunter Lebensgefahr. Hier hilft nur respektvolles Verhalten und Achtsamkeit.

Waldbauern und Jäger haben sich in der „Bechener Erklärung“ zu einem Miteinander entschlossen. Wir als Mitnutzer unserer Wälder haben darüber hinaus Verantwortung zu tragen. Rauchverbote und Leinennutzung sollten für Wanderer selbstverständlich sein und jeder, bei jeder Tour ein bisschen mehr Achtsamkeit zeigen.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“ Andreas Schultheiß, 1. Vorsitzender

Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen



Let's go – jeder Schritt hält fit.

Der Beginn einer neuen Wandersaison ist ein idealer Zeitpunkt, um die regelmäßigen Teilnahmen an unseren Wanderungen im Wander-Fitness-Pass, diesen erhaltet ihr bei euren Wanderführern, zu dokumentieren und dann als Erwachsener bei mehr als 200 dokumentierten Wander-Kilometern im Jahr das „Deutsche Wanderabzeichen“ zu bekommen.

Das Deutsche Wanderabzeichen belohnen zahlreiche gesetzliche Krankenversicherungen in ihren Bonusprogrammen; siehe dazu: www.deutsches-wanderabzeichen.de

Den Wander-Fitness-Pass mit ausgefüllter Seite 2 und der eingetragenen Summe der gewanderten km zum Jahresende bei den Wanderwarten abgeben. Der Wander-Fitness-Pass kann an den Wanderer zurückgegeben werden.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“ Burkhard Schlegel, Wanderwart



...Ihr Erlebnis-Sporthaus

Montag bis Freitag: 09:00 - 19:00 Uhr

Samstag: 09:00 - 18:00 Uhr

SPORT4YOU

...im Loewen-Center

sport4you@t-online.de

51465 Bergisch Gladbach, Hauptstr. 157 * Tel. 02202 98930



Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste

- Alle Teilnehmer gehen bzw. fahren auf eigene Gefahr mit.
- Gäste sind immer herzlich willkommen. Sie werden gebeten, sich zu Beginn der Veranstaltung mit dem Veranstaltungsleiter bekannt zu machen.
- Unsere Veranstaltungen im Rheinisch-Bergischen Kreis stehen unter einem naturschutzrechtlichen Vorbehalt. Falls es der Naturschutz erfordert, wird die untere Naturschutzbehörde bei unseren Angeboten lenkend eingreifen.
- Die Wanderungen sind Rundwanderungen, außer wenn im Programmtext etwas anderes angegeben ist.
- Für die Wanderungen werden witterungsgerechte Kleidung und geschlossenes, festes Schuhwerk festes Schuhwerk vorausgesetzt.
- **Verhalten bei Gewitter:** Positionieren Sie sich in Hockstellung mit geschlossenen Beinen bei einem nahen Gewitter. Die Füße sollten sich unmittelbar nebeneinander befinden, um die Schrittspannung zu minimieren. Vergrößern Sie den Abstand zu Ihren Mitwandernden, halten Sie sich von wasserführenden Bereichen oder metallischen Gegenständen fern. Ruhig bleiben, die meisten Unfälle passieren nicht durch einen Blitz, sondern durch Stürze in der Hektik.
- Für die Wander- und Radwanderpausen sind Imbiss und Getränke mitzunehmen (Rucksackverpflegung).
- Melden Sie sich nur zu Wanderungen und Radwanderungen an, deren Schwierigkeitsgrad Sie erfüllen können.
- Hunde können nur nach Rücksprache mit dem Wanderführer mitgenommen werden. In jedem Fall sind die Hunde an der Leine zu führen.
- Radwanderungen finden nur bei trockenem Wetter statt. Bitte beachten sie, dass viele Teilnehmer mit Pedelecs fahren. Das Tragen eines Fahrradhelms wird eindringlich empfohlen.
- Teilnehmer, die nicht dem SGV oder einem kooperierenden Verein angehören, sind Gäste und werden gebeten einen Gastbeitrag zu zahlen. Bei Wanderungen bis 10 km, bei Radwanderungen bis 30 km und beim Kegeln beträgt der Gastbeitrag 2,- €, bei allen übrigen Veranstaltungen 3,- €.
- Mit Ihrer Teilnahme erkennen Sie diese Hinweise und Regeln der Wf Bergisches Land an. Mit der Teilnahme erklären **Sie Ihr Einverständnis mit der Veröffentlichung von Fotos**, die während der Veranstaltung aufgenommen werden.
- Das Rauchverbot im Wald von Anfang März bis Ende Oktober ist zu beachten.
- Wir bitten alle Teilnehmer sich beim Veranstalter **persönlich und verbindlich anzumelden. Geben Sie bitte ihre Adresse und Telefonnummer an** damit wir Sie zurückrufen können, wenn Änderungen erforderlich sind (z.B. Absage bei extremer Wetterlage).
- Bei Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln werden vom Veranstalter günstige „Fünfer-Tickets“ gekauft und der Fahrpreis wird auf die Teilnehmer umgelegt. Wer nicht am Treffpunkt zusteigen möchte oder kein Ticket benötigt, bitte bei der Anmeldung mitteilen.
- Fahrgemeinschaften zur Pkw-Weiterfahrt bieten wir bei unseren Veranstaltungen nicht an. Verabredungen auf freiwilliger Basis möglich.
- Wir bitten, die Anordnungen von Veranstaltungsleitern zu befolgen, nicht weit vorauszuweichen oder zurückzubleiben. Dem Veranstaltungsleiter ist mitzuteilen, wenn Sie die Veranstaltung kurzfristig unterbrechen oder ganz abbrechen.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“ Burkhard Schlegel, Wanderwart



Beauty-Edelweiss



Beauty-Edelweiss lädt Sie herzlich ein, nach einer Wanderung oder Radtour müde Füße und Rücken wieder in Form zu bringen.

Wir bieten Ihnen:

**Fachfußpflege * Kosmetik * Wellness-Massagen
auch für Kinder, Teenies und werdende Mamas**

Beauty-Edelweiss Inhaberin: Sonia Becker
Oulostraße 8 * 51375 Leverkusen (Schlebusch)
Telefon: 0214 3122 8290
www.Beauty-Edelweiss.com

Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen

1. Für alle Radfahrer gilt grundsätzlich die Straßenverkehrsordnung (StVO). Jeder ist für sich selbst verantwortlich und fährt auf eigene Gefahr mit.
2. Der Tourenleiter ist berechtigt, Teilnehmer, deren Fahrrad nicht den Voraussetzungen der StVO entspricht, von der Tour auszuschließen. Das Gleiche gilt für Teilnehmer, deren Fahrrad sich in einem solchen Zustand befindet, dass zu befürchten ist, dass es die Tour nicht übersteht.
3. Keiner fährt hinter dem Schlussmann, er könnte sonst den Anschluss an die Gruppe verlieren.
4. Zur Vermeidung von Auffahrunfällen ist ausreichend Abstand zum Vordermann zu halten, andererseits so weit zusammen zu bleiben, dass die Sicht bzw. mündliche Verständigung zum Vorder- bzw. Hintermann bestehen bleibt.
5. Sollte durch irgendwelche Umstände, Radprobleme oder Anderes, der Kontakt zur Gruppe verloren gehen, ist unbedingt die Örtlichkeit beizubehalten, an der die Störung entstanden ist. Nur so ist gewährleistet, dass der Tourenleiter Hilfestellung bei der Schadensbehebung leisten bzw. die Teilnehmer wieder an die Gruppe heranzuführen kann. Wenn jemand vorzeitig oder zwischendurch die Tour verlassen möchte, ist die Tourenleitung oder Schlussmann hierüber in Kenntnis zu setzen.
6. Wenn eine Ampel beim Passieren der Gruppe auf **ROT** schaltet, darf keinesfalls weitergefahren werden. Der erste Teil wartet auf die restliche Gruppe.
7. Unsere Touren sind nicht zum sportlichen Rennfahren gedacht. Unser Ziel ist es, allen Teilnehmern ein Gruppenerlebnis zu vermitteln und landschaftlich schöne Stellen sowie historische, kulturelle oder architektonische Besonderheiten zu zeigen.
8. Es wird empfohlen, einen Fahrradhelm zu tragen und einen Ersatzschlauch mitzuführen.
9. Die Anzahl der dargestellten Fahrradsymbole im Programmheft oder in den Gästeinformationen zeigen den jeweiligen Schwierigkeitsgrad der Radtour an.

Unser Rat – Niemals ohne Helm aufs Rad

Niemals sollte man ohne Helm aufs Fahrrad steigen. Ungeschützt ist bei einem Sturz mit dem Rad die Gefahr einer Kopfverletzung mit schwerwiegenden Folgen sehr groß. Zudem ahmen Kinder die Erwachsenen gerne nach. Seien Sie deshalb ein Vorbild und fahren Sie Fahrrad nur mit Helm.

Beim Kauf: Probieren Sie den Fahrradhelm unbedingt aus; es gibt für jede Kopfgröße und Form das passende Modell. Er sollte bereits ohne Kinnriemen gleichmäßig straff am Kopf sitzen, jedoch nicht drücken oder einschneiden. Zwischen Kinn und Riemen sollten ca. 1,5 cm Platz sein. Am besten sind Helme in hellen, leuchtenden Farben. Diese sind schon von weitem gut zu erkennen und heizen in der Sommersonne nicht so schnell auf.

Mit einem herzlichen „Frisch auf“

Jutta Neumann und Hans-Dieter König, zertifizierte Radwanderführer.

 U T O **TOTAL**

Schmutzler & Wohlgemuth GbR



- **Autolackierung**
- **Gutachten**
- **Unfallinstandsetzung**
- **Leihwagen**
- **Tüv-Abnahme im Haus**

Ernst-Reuter-Straße 28 • Bensberg

Tel. 0 22 04 - 2 43 44

Informationen zu Gesundheitswanderungen am Mittwoch

Seit den ersten Veranstaltungen im Jahr 2015 ist das Gesundheitswandern mit etwa 30 Terminen im Jahr zu einem festen Bestandteil in unserem Angebot geworden. Ab dem Jahr 2024 bieten wir regelmäßig Gesundheitswanderungen an drei Orten an: dem **Königsforst**, dem **Lerbacher Wald** und dem **Diepeschrather Wald**. Zudem finden alle Gesundheitswanderungen ab 2024 stets an einem Mittwoch statt und stehen unter dem neuen gemeinsamen Titel **Gesundheitswanderung am Mittwoch**. Die Schwerpunkte der bisherigen Angebote für Frühsportler und für Berufstätigen bleiben aber bestehen.

Gesundheitswandern ist ein tolles, ganzheitliches Bewegungsprogramm, das Wandern, Geselligkeit und Naturerlebnis mit physiotherapeutischen Übungen wirkungsvoll kombiniert und damit Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit der Teilnehmer auf eine sanfte Art trainiert. Niemand wird überfordert, alle sollen im eigenen Rhythmus die Natur erleben. Die Übungen können zu zweit oder allein durchgeführt werden. Es geht nicht darum, alle Übungen perfekt auszuführen, sondern die Bewegungen in der Natur und in der Gemeinschaft der Gruppe zu genießen. Jeder so, wie er kann!

Speziell bei den Gesundheitswanderungen im Königsforst steht als Thema das **Waldbaden** auf dem Programm, welches in Japan unter dem Begriff „Shinrin Yoku“ längst eine eigene Gesundheitslehre ist und bei dem sich die Teilnehmer durch spezielle Achtsamkeitsübungen im Wald eine besondere Portion Entspannung mit in den Tag nehmen. Überwinden Sie nach einem stressigen, bewegungsarmen Tag Ihren "Inneren Schweinehund" und kommen Sie mit uns in die Natur. Sie werden es genießen! Angeboten und begleitet wird das Gesundheitswandern von unseren zertifizierten Gesundheitswanderführern Bettina van Fürden, Burkhard Schlegel, Dr. Hans Tups und Hans Weber, die an der SGV-Wanderakademie NRW ihre Qualifizierung erfolgreich absolviert haben.

Folgendes ist bei einer Teilnahme am Gesundheitswandern zu beachten:

- Die Teilnehmerzahl beträgt minimal 5 und maximal 15 Personen.
- Feste Schuhe, bequeme Kleidung und ein Regenschutz sind obligatorisch.
- Beachten Sie den Schwierigkeitsgrad, um Unter-/Überforderung zu vermeiden.
- Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich.

Wir wünschen allen Teilnehmern bei schönem Wetter tolle Gesundheitswanderungen mit viel Spaß und positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden!

Eure Gesundheitswanderführer

Bettina van Fürden, Burkhard Schlegel, Dr. Hans Tups und Hans Weber



UP COLOGNE

CELEBRATE HIGHER

Buchen Sie Kölns höchste Eventlocation!
Auf 155 Metern in der 45. Etage des
Colonia-(AXA) Hochhaus erleben Sie
unvergessliche Partys, Geburtstage, Hochzeiten,
Tagungen und Seminare!



UP COLOGNE, An der Schanz 2, 50735 Köln
www.upcologne.de / kontakt@upcologne.de

Schmitz  **Catering**
... und Ihre Feier wird zum Fest.

Schmitz - Catering GmbH
Richard - Zanders - Straße 93
51469 Bergisch Gladbach
02202 - 42353

www.schmitz-catering.de
info@schmitz-catering.de

Informationen zu inklusiven Wanderungen

Inklusion bedeutet für uns, dass alle Menschen, behindert oder nicht behindert, im Verein willkommen sind und an den Angeboten teilhaben können.

Nur 3% aller Behinderungen bestehen seit der Geburt oder dem Kindesalter.

Somit sind Behinderungen vorwiegend im Laufe des Lebens erworben, wie z.B. durch Unfall oder durch chronische Erkrankungen. In unserem Verein wollen wir für Inklusion offen sein, das heißt, dass sich Menschen mit und ohne Behinderung begegnen, sei es bei Wanderungen, bei Festen und anderen Aktivitäten.

Unser inklusives Wanderangebot geht über eine Länge von ca. 3 bis 6 km.

Alle Personen, die gerne **Kurzstrecken im gemäßigten Tempo** genießen möchten, laden wir herzlich zu unseren inklusiven Kurzwanderungen ein.

Wir denken da

an Eltern mit ihren Kleinkindern,

an Großeltern, die mit ihren Enkeln die schöne Natur genießen wollen,

an Menschen, die Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl nutzen und gerne mit uns Natur und Gemeinschaft erleben möchten und

an Personen, die z.B. aus Altersgründen bei den Wanderangeboten mit den längeren Strecken nicht mehr Schritt halten können.

**Termine: jeweils samstags um 14:00 Uhr
am 20.04., 18.05., 15.06.2024**

Treffpunkt, Verlauf und Zielort der Tour geben wir zeitnah bekannt.
Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

Anmeldung bei: Liesel Burkard, Tel.: 0157/ 3556 4461 oder
Jutta Neumann, Tel.: 0157/5303 0524

*Freundlichkeit ist eine Sprache, die Taube hören
und Blinde sehen*

- Marc Twain, amerikanischer Schriftsteller

DIE NORDIC WALKING TECHNIK DES ÖNV



KREUZKOORDINATION

Arme und Beine bewegen sich kreuzkoordiniert in der Diagonalschritttechnik.

PARALLELITÄT

Die beiden Stöcke ergeben zusammen mit dem Abdruckbein drei parallele Achsen.

1 ROTATION

Die Schuhachse rotiert gegen die Hüftachse.

2 KÖRPERHALTUNG

Der Oberkörper befindet sich in einer tempoadaquaten Vorlage.

3 LANGER ARM

Aktive Armarbeit nach vorne entsteht durch aktive Beteiligung des Oberarms.

4 STRECKUNG DES ARMS

Der Arm wird deutlich hinter die Hüfte geführt und im Ellbogengelenk gestreckt.

5 HAND GESCHLOSSEN

Um schließen des Stockgriffes mit allen Fingern kurz bevor der Stock am Boden aufliegt wird.

6 HAND GEÖFFNET

Auf Höhe der Hüfte wird die Hand geöffnet. Die Finger lösen sich dabei vom Griff, Druck wird weiterhin über die Stockschlaufen ausgeübt.

7 STOCKAUFSATZPUNKT

Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf.

8 STOCKWINKEL

Der Stockwinkel ergibt sich aus der Bewegung automatisch und sollte ca. 60-70° betragen.

9 ADÄQUATE SCHRITTLÄNGE

Durch den Einsatz der Stöcke verlängert sich die Schrittlänge gegenüber dem normalen Gehen.

10 AKTIVE FUSSARBEIT

Die Fülle werden mit der Ferse aufliegt und rollen aktiv über den Mittelfuß zum Großzehballen.

Quelle: freier Download von www.nordicfit.at

in Kooperation mit:



Informationen zu Nordic Walking – Fit und entspannt in der Natur

Nordic Walking verbindet Naturerlebnis und Gesundheit auf sportliche Art. Regelmäßiges Training – allein oder in der Gruppe mit Gleichgesinnten - wirkt sich positiv auf Ausdauer und Fitness aus, regt die Fettverbrennung an und schont die Gelenke. Das Ganzkörpertraining und die rhythmischen Bewegungen entspannen, reduzieren die Stresshormone Cortisol und Adrenalin und kurbeln die Produktion von Glückshormonen an. Doch was sollte man als Einsteiger beachten?

Die **richtige Technik** für einen optimalen Trainingsablauf sollte man beim Besuch eines Einführungskurses für Nordic Walking lernen. Wir empfehlen allen Interessierten, vor dem Walking-Start mit dem **Hausarzt** zu sprechen.

Anfänger sollten mit dem Walken langsam beginnen. Für das Nordic Walking gibt es keine vorgegebene Geschwindigkeit. Besser ist es, sich am Puls – maximal 110 bis 120 Herzschläge pro Minute – zu orientieren. Sie sollten sich also beim Walken immer noch mit Ihren Gehpartnern unterhalten können. Anfangs sind zwei bis vier Einheiten je Woche zu je 45 bis 60 Minuten ideal.

Informationen zu Nordic Walking – Ausbildung

Wir bieten für Anfänger und Wiedereinsteiger **<< Einsteiger-Aktiv-Seminare >>** an. Ein Seminar besteht aus 4 Trainingseinheiten zu je 45 Min. Die Seminare werden geleitet von unseren zertifizierten Nordic Walking-Trainern. Wir bitten um Anmeldung bei den jeweiligen Seminarleitern.

Die Seminargebühr beträgt 28,- € für Mitglieder und 40,- € für Gäste einschließlich NW-Leihstöcken. Bis zum Seminarantritt ist die Seminargebühr auf das Vereins-Konto bei der VR Bank eG Berg. Gladbach, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12 zu überweisen.

Die **<< Einsteiger-Aktiv-Seminare >>** finden statt von April bis September, nur mit telefonischer Anmeldung.

Dienstags in Schildgen um 18:45 Uhr unter Leitung von Bernd Rodekurth, Tel.: 0175 960 0227, Mail: be-rodekurth@t-online.de

Donnerstags in Schildgen um 15:30 Uhr, unter Leitung von Rainer Keller, Telefon: 02202 54630, Mail: rainerkeller@netcologne.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Kegeln und Klönen

Kegeln ist eine Präzisions-Sportart, bei der ein Spieler eine Kugel am Ende einer glatten Scherenbahn mit kontrolliertem Schwung aufsetzt, um mit ihr die am anderen Ende aufgestellten neun Kegel umzuwerfen. So einfach ist Kegeln!

Wir kegeln **an jedem ersten Montag im Monat** von 18:00 bis 21:00 Uhr im „Restaurant Alter Lindenhof“ in Bergisch Gladbach, Schlodderdicher Weg 13. In der Kegelpause ist Gelegenheit Speisen und Getränke zu genießen und ausreichend Zeit zum Klönen.

Gäste sind herzlich willkommen. Bitte zuvor die Teilnahmemöglichkeit bei Rainer Keller (Telefon: 02202 54630) unbedingt erfragen. Unsere Stammkegler bitten wir zudem, sich bei Verhinderung spätestens einen Tag vorher abzumelden.

Der Gastbeitrag von 2,- € zuzüglich der verlorenen Spiele und des Bahnkostenanteils zahlen Gäste in die Kegelkasse ein. Als Gast hat man keinen Anspruch auf den eingezahlten Betrag, es sei denn, man wird **Mitglied in unserer Abteilung**. In diesem Falle ist man auch berechtigt an der Kegel-tour teilzunehmen, die stattfindet, sobald genügend Geld in der Kegelkasse ist.



H+L Immobilien
Home + Living **Verwaltungs- GmbH**

Wohnungen zu vermieten
Köln • Bergisch Gladbach • Kürten • Leverkusen

www.h-l-immobilien.de

De-Gasperi-Str. 3 • 51469 Bergisch Gladbach • 02202/9890-119 • info@h-l-immobilien.de

Nordic Walking Treffs

Alle Nordic Walking Treffs finden unter erfahrener Leitung statt. Sie werden auch in den Schulferien angeboten! **Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich!**

Die Teilnahme von Gästen an unseren Nordic Walking Treffs ist gegen eine Gebühr von 3,- € pro Person und Teilnahmetag möglich, NW-Leihstöcke sind vorhanden und können für eine Gebühr von 2,- € ausgeliehen werden.

Nordic Walking Treffs Bensberg

Treffpunkt: Bensberg, ehem. Forstamt Königsforst, Broichen 1

Gruppe 1 - Jeden Montag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Klaus Holzapfel, Telefon: 02204 703 9558

Gruppe 2 - Jeden Montag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 14:00 bis 15:15 Uhr

Leitung: Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

Gruppe 3a - Jeden Mittwoch für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

Gruppe 3b - Jeden Mittwoch für Fortgeschrittene, ca. 5 bis 7 km

Dauer: 09:30 bis 10:30 Uhr

Leitung: Udo K. Müller, Telefon: 02204 73496

Gruppe 4 - Jeden Freitag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Klaus Holzapfel, Telefon: 02204 703 9558

Nordic Walking Treffs Schildgen

Treffpunkt: Köln-Dünnwald, WP Heidgen

Gruppe 5 - Jeden Dienstag für Fortgeschrittene, ca. 7 km

Dauer: 1. April bis 27. Oktober 17:00 bis 18:30 Uhr

Dauer: 28. Oktober bis 29. März 15:30 bis 17:00 Uhr

Leitung: Bernd Rodekurth, Telefon: 02202 81590

Gruppe 6 - Jeden Donnerstag Powerwalking für Geübte, ca. 10 km

Dauer: 1. April bis 27. Oktober 17:00 bis 18:30 Uhr

Dauer: 28. Oktober bis 29. März 15:30 bis 17:00 Uhr

Leitung: Bernd Rodekurth, Telefon: 02202 81590

Gruppe 7 - Jeden Donnerstag für Fortgeschrittene, ca. 5 km

Dauer: ganzjährig 15:30 bis 16:30 Uhr

Leitung: Rainer Keller, Telefon: 02202 54630

Januar

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 27

Mittwoch 3. Jan.



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

Runde um Refrath

Wir schauen uns 3 Krippen an
ca. 12 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 80 m ↘ 80 m
12:00 Uhr, BG-Refrath, P Steinbreche
bis 1. Jan., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr auf Wunsch
Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959
0175 854 6451* Mail: wandernkiessig@t-online.de

Sonntag 7. Jan.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Naaf und Agger über „Guardians of time“

Wanderung ab Overath
ca. 10 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 2,5 Std. * ↗ 280 m ↘ 280 m
10:00 Uhr, Overath, an der „Aggerbrücke“
bis 6. Jan., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Gute Parkmöglichkeiten neben Paul-Klee Gymnasium
Schlusseinkehr auf Wunsch
Carolin Lenz * Telefon: 0151 5060 6043
0151 5060 6043 * Mail: Carolin@wanderKult-tour.de



Jeden Tag 'ne Andere !

**Komplette Switch-it
ab 199,- € Einstärken*
ab 288,- € Gleitsicht***

*jeweils incl. 1 Paar Gläser + 2 Garnituren

Schloßstr. 78
51429 Bergisch Gladbach - Bensberg
Tel.: 02204-56127 Fax.: 02204-911476
info@optikwolf.de ; www.optikwolf.de
Montag – Freitag 9-19 Uhr Samstag 9-14 Uhr



Montag 8. Jan.



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

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std.* WZ: ~ 3,5 Std. * ↗ 110 m ↘ 110 m
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 7. Jan., 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
0175 854 6451* Mail: wandernkiessig@t-online.de

Sonntag 14. Jan.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anfahrt:
Anmeldung:

Kosten pro Person:

Teilnehmerzahl:
Info u. Organisation:
Wanderführerin:
Tourenhandy:

Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbröte

Mit Butterplatz, Schmalzbröte, Glühwein,
Kaffee und Mineralwasser
ca. 9 km * GZ: ~ 6 Std.* WZ: ~ 2,5 Std. * ↗ 120 m ↘ 120 m
11:00 Uhr, Haus der Vereine im Milchborntal, Hardtweg 42
Bus 400, BG, HS Milchborntal
verbindlich vom 8.-11. Jan., 19:00 Uhr
per Telefon: 02202 54588 bei Ingrid Sienz
12,- €, zu zahlen am Tag der Veranstaltung
Das Schmalzbrötchen, eingeführt von Norbert und Vroni
Dietrich, hat eine lange Tradition in unserem Verein und
soll weiterhin eine lange Tradition haben.
maximal 50 Personen, Gäste willkommen
Vroni Dietrich, Wolfgang Hoen, Ingrid Sienz
Irmgard Schaar
0173 8619 382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

Mittwoch 17. Jan.



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

Runde um Heidkamp

wo unsere Geschäftsstelle ist
ca. 10 km * GZ: ~ 4 Std.* WZ: ~ 3 Std.
12:00 Uhr, BG-Heidkamp, HS Kreishaus
bis 15. Jan., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr auf Wunsch
Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959
0175 854 6451* Mail: wandernkiessig@t-online.de

Samstag 20. Jan.



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

Schöne Aussichten über die Kölner Bucht

Wanderung Alte Hufe über Oberholz nach Herrenstrunden
ca. 10 km * GZ:~ 5 Std. * WZ:~ 3 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
10:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
bis 19. Jan., per Telefon: 0176 3228 9451
ca. 3,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Armand De Buscher, Gabriele Krüger
0176 3228 9451

Sonntag 21. Jan.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerin:

Tourenhandy:

Wir wandern ins Tal der Dhünn und der Linnefe

Rundwanderung ab Odenthal-Neschen

ca. 11 km GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ↗ 150 m ↘ 150 m

10:00 Uhr, Od-Neschen, WP Eichholzer Weg

bis 20. Jan., 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

Montag 22. Jan.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführerin:

Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung

ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.

12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260

bis 20. Jan., 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

0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

POLiTO

ODENTHAL A SCHILDGEN

**Post
Schreiben
Lotto**



**Schreiben
Reisen
Lotto**

Kempener Straße 259 51467 Bergisch Gladbach

Tel. 02202 / 982451

Altenberger-Dom-Straße 38 - 51519 Odenthal

Tel. 02202 / 959577

Donnerstag 25. Jan. Von St. Laurentius nach St. Nikolaus



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:in:

Tourenhandy:

Streckenwanderung von Berg. Gladbach nach Bensberg
ca.13 km * GZ: ~ 6 Std.* WZ: ~ 4,5 Std. * ⬆️ 150 m ⬇️ 120 m

10:00 Uhr, BG, Konrad-Adenauer-Platz, vor der Kirche
bis 24. Jan., 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

ca. 2,70 € Rückfahrgeld Bus

Schlusseinkehr auf Wunsch

Martina u. Franz * Telefon: 0177 622 1503

0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de

Sonntag 28. Jan.



Im Wildgehege Brück am Flehbach entlang

Wanderung in Köln-Brück

ca. 11 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * ⬆️ 50 m ⬇️ 50 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, K-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße

Anmeldung: bis 26. Jan. , 18:00 Uhr, per Telefon

Kosten pro Person: ca. 2,- € bei Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 8 km

Wanderführerin: Liesel Burkard * Telefon: 0157 3556 4461

Tourenhandy: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de

Mittwoch 31. Jan.



Runde um Hand

Wanderung ab Paffrath

ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ⬆️ 50 m ⬇️ 50 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 13:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung: bis 29. Jan., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin: Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959

Tourenhandy: 0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de



Februar

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 27

Freitag 2. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter

Kurzwanderung in Kürten

ca. 7 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m

14:45 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

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

Achtung! Wir wandern nur bei trockenem und schönem Winterwetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich!
Schlusseinkehr nach Absprache vor Ort

Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206

0176 9900 0206

Sonntag 4. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Von Bechen über Breibach, Durhaus und zurück

Kurzwanderung in Kü-Bechen,

ca. 8 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ↗ 100 m ↘ 100 m

13:30 Uhr, Kü-Bechen, P Esel

bis 2. Feb., per Telefon / AB oder Mail

Dieter Zahr, * Telefon: 0174 7973 343

0174 7973 343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH
Tannenbergstraße 31
51465 Bergisch Gladbach

Inhaber Claus Storch



Tel. 02202 / 58942
Fax 02202 / 55770
Mobil 0172 2610762

Ausführung aller Malerarbeiten
Wärmedämmung
Bodenbeläge

Mittwoch 7. Feb.



Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerin:

Tourenhandy:

Runde um Schildgen

mit Besuch der Böhm Architektur

ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std.

13:00 Uhr, BG-Schildgen, Altenberger-Dom-Straße
Herz-Jesu-Kirche

bis 5. Feb., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Schlusseinkehr auf Wunsch

Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959

0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Samstag 10. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Wanderführer:in:

Tourenhandy:

Auf alten Wegen von Ort zu Ort

Wanderung ab Herrenstrunden über Haus Hardt nach
Bensberg

ca. 9 km * GZ:~ 5 Std. * WZ:~ 3 Std. * ⬆️ 200 m ⬇️ 200 m

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

bis 9. Feb., per Telefon: 0176 3228 9451

ca. 3,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Armand De Buscher, Gabriele Krüger

0176 3228 9451

Sonntag 11. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Über Höhen und Täler, von Scheuren und Neschen

Kurzwanderung in Odenthal

ca. 8 km * GZ: ~ 3 Std.* WZ: ~ 2,5 Std. * ⬆️ 150 m ⬇️ 150 m

13:30 Uhr, Od-Hüttchen P Grillhütte

bis 9. Feb., 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Dieter Zahr, * Telefon: 0174 797 3343

0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Sonntag 18. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerinnen:

Tourenhandy:

Schöne Blicke auf Bensberg und das Schloss

Wanderung in Bergisch Gladbach

ca. 10 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ⬆️ 170 m ⬇️ 170 m

09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

bis.16. Feb., 20:00 Uhr,

per Telefon 02202 54588 bei Ingrid Sienz

Schlusseinkehr auf Wunsch

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar * Telefon: 02202 54588

0173 8619382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

Mittwoch 21. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerin:

Tourenhandy:

Runde um Romaney

mit schönen Aussichten

ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ⬆️ 240 m ⬇️ 240 m

13:00 Uhr, BG, Bergisches Imbissstübchen, Romaney 53

bis 19. Feb., 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Schlusseinkehr auf Wunsch

Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959

0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Gesundes für die
WANDERPAUSE
gibt es bei uns!



4 x für Sie
in der Region

Hetzenegger
125 Jahre

Wir ♥ unsere Region und Lebensmittel.

Sand - Herkenrather Str. 70 - 51465 Berg. Gladbach

Moitzfeld - Moitzfeld 72 - 51429 Berg. Gladbach

Herkenrath - Strassen 51 - 53 - 51429 Berg. Gladbach

Dürscheid - Wipperfürther Str. 165 - 51515 Kürten

www.edeka-hetzenegger.de



Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2024 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.									
Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Text	km	m	Veranstaltungsleiter
Januar									
3. Jan.	Mi	12:00	W	BG-Refraath, P Steinbreche	BG Refraath	Runde um Refraath	12	80	Kießig, Anni
7. Jan.	So	10:00	W	Overath, an der Aggenbrücke	Overath	Naaf und Agger über „Guardians of time“	12	280	Lenz, Carolin
8. Jan.	Mo	12:30	W	Lew-Schiebusch	Köln-Dunnwald	Montags- Einfach etwas Bewegung	12	110	Kießig, Anni
14. Jan.	So	11:00	KW	BG Hardtweg 42	BG Hardt	Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbröte	9	120	Sienz, I. / Schaar, I.
17. Jan.	Mi	12:00	KW	BG-Heidkamp, HS Kreishaus	Bergisch Gladbach	Runde um Heidkamp	10	110	Kießig, Anni
20. Jan.	Sa	10:00	KW	BG Bus-/S Bahnhof	Bergisch Gladbach	Schöne Aussicht in die Kölner Bucht	10	200	De Buscher, Armand
21. Jan.	So	11:00	W	Od-Neschen, WP Eichholzer Weg	Od-Neschen	Wanderung im Tal der Dhunn und Linnefe	11	150	Eiling, Hildegard
22. Jan.	Mo	12:30	W	Lew-Schiebusch	Köln-Dunnwald	Montags- Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
25. Jan.	Do	10:00	W	BG, Kann-Adenauer-Platz, vor der Kirche	Bergisch Gladbach	Von St. Laurentius nach St. Nikolaus	13	150	Martina u. Franz
28. Jan.	So	09:30	W	BG P Schnabelmühle	Köln-Brück	Wildhege Bruck, Fiebach entlang	11	50	Burkard, Liesel
31. Jan.	Mi	13:00	W	BG-Paffraath, P Kombibad	Bergisch Gladbach	Runde um Hand	12	50	Kießig, Anni
Februar									
2. Feb.	Fr	14:45	KW	Kü, Rathaus, BusHS	Kürten	Erne Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	7	200	Lanfer, Hans-Dieter
4. Feb.	So	13:30	KW	Kü-Bechen, P Eysel	Kürten-Bechen	Von Bechen über Breibach, Durhaus und zurück	8	100	Zahr, Dieter
7. Feb.	Mi	13:00	W	BG-Schlidgen, Herz-Jesu-Kirche	Bergisch Gladbach	Runde um Schlidgen	12		Kießig, Anni
10. Feb.	Sa	10:00	KW	BG Bus-/S Bahnhof	BG-Herrenstrunden	Auf alten Wegen von Ort zu Ort	9	200	De Buscher, Armand
11. Feb.	So	13:30	KW	Od-Hütchen P Grillhütte	Odenthal	Über Höhen und Täler, von Scheuren und Neschen	8	150	Zahr, Dieter
18. Feb.	So	09:30	KW	BG, P Schnabelmühle	Bergisch Gladbach	Schöne Blicke auf Bensberg und das Schloss	10	170	Sienz, I. / Schaar, I.
21. Feb.	Mi	13:00	W	BG, Berg. Inbassstübchen Romaney 53	BG, Berg. Inbassstübchen Romaney 53	Runde um Romaney	12	240	Kießig, Anni
22. Feb.	Do	09:45	KW	BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	Overath - Immekeppel	Über den Höhen bei Immekeppel	9	150	Schmidt, Jochen
24. Feb.	Sa	10:20	W	Kü-Eichhof, HS	Kürten	Rundtour Eichhof / Dolling	11	110	Martina u. Franz
25. Feb.	So	09:30	W	BG P Schnabelmühle	Bergisch Gladbach	Schlidgen mit Wäldern und Seen	17	100	Burkard, Liesel
26. Feb.	Mo	12:30	W	Lew-Schiebusch	Köln-Dunnwald	Montags- Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
28. Feb.	Mi	14:00	GW	BG-Heidkamp, P Kreishaus	Bergisch Gladbach	Gesundheitswandern am Mittwoch	5	50	Schlegel, Burkhard
29. Feb.	Do	13:30	KW	Kü-Bechen, P Eysel	Kürten-Bechen	Von Bechen nach Weversmühle, Hausen Hof, Durhaus	8	80	Zahr, Dieter
Verwendete Abkürzungen:									
GW = Gesundheitswandern * KW = Kurzwanderung bis 10 km * W = Wanderung über 10 km * SW = Streckenwanderung * Wmh = Wanderung mit Hunden									
IKW = inklusive Kurzwanderung bis 5 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * ⚡ = Steigung in m * 🚶 = Parkplatz * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz									
BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz									

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2024 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Text	km	m	Veranstaltungsleiter
März									
1. Mrz.	Fr.	14-15	KW	KU, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine Schönwetter-Gemeiner-Wanderung im Winter	7	200	Lanfer, Hans-Dieter
3. Mrz.	So	09:00	W	BG P Schnabelsmühle	Sollingen	Auf den Spuren der „Uewerfrauen“	15	200	Hoer, Wolfgang
6. Mrz.	Mi.	16:00	GW	BG-Paffrath, P Kombilad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern am Mittwoch	6		Weber, Hans
9. Mrz.	Sa	10:00	W	Owerath, Bahnhofvorplatz	Owerath	Durch das Naarbachtal nach Marialinden	15	360	Martina u. Franz
10. Mrz.	So	10:15	W	BG P Schnabelsmühle	KU-Offermannsheide	Eine Runde auf schönen Pfaden mit weitem Blick	9	180	Greuel, Irene
11. Mrz.	Mo	12:30	W	Lev-Schlebusch	Köln-Dünnwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
13. Mrz.	Mi.	10:00	GW	Köln-Büsch WP Widghege Lützenhsh	Köln-Brück	Gesundheitswandern am Mittwoch	5		van Fürden, Bettina
13. Mrz.	Mi.	08:00	W	BG Bus-/S Bahnhof	Siebengebrge	Wanderung im Siebengebrge/Kloster Heisterbach	20	700	Martina u. Franz
16. Mrz.	Sa	15:00	V	Bürgerzentrum Schildgen	Am Schild 31	Mitgliederversammlung			
17. Mrz.	So	10:30	W	BG-Markt vor der Laurenkucke	Bergisch Gladbach	Gläbbisch-Tour, Vom Zentrum zur Grenze Teil 5	17	200	Weber, Hans
20. Mrz.	Mi.	13:00	W	Od, BusP Schulzentrum	Odenthal	Runde um Odenthal	12	20	Kießig, Anni
24. Mrz.	So	09:30	W	BG P Schnabelsmühle	Odenthal	Um Vorswinkel ab Odenthal	13	250	Burkard, Liesel
25. Mrz.	Mo	12:30	W	Lev-Schlebusch	Köln-Dünnwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
27. Mrz.	Mi.	16:00	GW	BG-Heidkamp, P Kreishaus	Bergisch Gladbach	Gesundheitswandern am Mittwoch	5	50	Schlegel, Burkhard
April									
3. Apr.	Mi.	14:00	W	BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	BG-Bensberg	Runde um Bensberg	12	320	Kießig, Anni
4. Apr.	Do	09:30	W	BG Bus-/S Bahnhof	Bergisch Gladbach	Zu Fuß von Biersfeld nach Gladbach	14	140	Schmidt, Jochen
5. Apr.	Fr.	17:05	KW	KU, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	7	200	Lanfer, Hans-Dieter
7. Apr.	So	13:30	KW	Od-Altenberg, Scholler Hof	Odenthal	Die Schwarzpulverroute im Dünn- und Eifgenbachtal	30	150	Zahr, Dieter
8. Apr.	Mo	12:30	W	Lev-Schlebusch	Köln-Dünnwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
10. Apr.	Mi.	18:00	GW	BG-Paffrath, P Kombilad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern am Mittwoch	6		Dr. Tupis, Hans
10. Apr.	Mi.	09:30	RW	BG-Paffrath, P Kombilad	Dormagen	Zum Kloster Knechtsteden	70	80	Martina u. Franz
14. Apr.	So	10:15	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Köln-Deutz	Loss mer zo Foss no Gläbbisch jon	38	100	Weber, Hans
17. Apr.	Mi.	10:00	GW	Kan-Büsch WP Widghege Lützenhsh	Rosrath	Gesundheitswandern am Mittwoch	5		van Fürden, Bettina
20. Apr.	Sa	09:45	W	BG Bus-/S Bahnhof	Rosrath	Rund um Rosrath	11	100	De Buscher, Armand
20. Apr.	Sa	14:00	IKW	nach Angabe	Bergisch Gladbach	Inklusive Wanderung nach Angabe	5		Burkard, L / Neumann, J.

Verwendete Abkürzungen: GW = Gesundheitswandern * KW = Kurzwanderung bis 10 km * W = Wanderung über 10 km * SW = Streckenwanderung * WmH = Wanderung mit Hunden
 IKW = inklusive Kurzwanderung bis 5 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * S = Steigung in m * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz
 BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Ku = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2024 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.									
Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander-Ort	Text	km	m	Veranstaltungsleiter
April									
21. Apr.	So	09:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Brühl	Zum Schloss Augustsburg in Brühl	90	75	Martina u. Franz
22. Apr.	Mo	12:30	W	Lew-Schiebusch	Köln-Dünnwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
24. Apr.	Mi	10:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Köln-Rath	Zum Monte Troodelöh und Wassertretbecken	33	590	Neumann, J / König, H.-D.
24. Apr.	Mi	18:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Dieschrather Wald	Gesundheitswandern am Mittwoch	6		Weber, Hans
27. Apr.	Sa	13:00	W	BG, P Hermentunden, links der Kirche		Kraftvoll den Strunde-Stieg bezwingen	16	300	Schlegel, Burkhard
28. Apr.	So	10:00	W	BG-P, hinter Bus-/S-Bahnhof	Lindlar	Panoramablicke auf das alte Steinhauerdorf	15	280	Weber, Hans
Mai									
1. Mai	Mi	09:30	KW	BG, P Schnabelmühle	Overath	Entlang der Agger, durch die Aggerauen bei Gut Eichtal	10	250	Siens, I. / Schaar, I.
3. Mai	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, Bus/S	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	7	200	Lamfer, Hans Dieter
5. Mai	So	09:30	W	BG P Schnabelmühle	Odenthal	Entlang romantische Bäche, Linnefer und Eifgen	13	270	Burkard, Liesel
8. Mai	Mi	10:00	GW	Köln-Bus/K WP Wildgelege Litzeralstr.	Köln-Bruck	Gesundheitswandern am Mittwoch	5		van Furden, Bettina
12. Mai	So	13:30	KW	Od-Höffe, vor der Feuerwache	Odenthal	Über den Sonnenberg in Odenthal	9,5	100	Zahr, Dieter
13. Mai	Mo	12:30	W	Lew-Schiebusch	Köln-Dünnwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
14. Mai	Di	10:30	W	BG Bus-/S Bahnhof	Bergisch Gladbach	Über den "Max Buch Weg" Bergisch Gladbach	15	300	Kießig, Anni
15. Mai	Mi	13:00	W	BG-Paffrath, P Kombibad	Bergisch Gladbach	Runde um Paffrath	12	220	Kießig, Anni
16. Mai	Do	09:00	W	BG Bus-/S Bahnhof	Haan	Von Gruiten im Neandertal entlang der Düsseldorf	11	130	Schmidt, Jochen
18. Mai	Sa	14:00	KW	nach Angabe	Bergisch Gladbach	Inklusive Wanderung nach Angabe	5		Burkard, L. / Neumann, J.
20. Mai	Mo	10:00	RW	Od, P Dhünnthal-Station	Dabringhausen	Am Müllentag zur Coenenmühle	30	390	Neumann, J. / König, H.-D.
22. Mai	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Dieschrather Wald	Gesundheitswandern am Mittwoch	6		Dr. Tups, Hans
25. Mai	Sa	08:45	W	BG Bus-/S Bahnhof	Eitorf	Auf dem Dorferweg, über die Höhen/ Leuscheid	13	250	Krüger, Gabriele
26. Mai	So	10:00	W	Overath-Marialinden, Kirchplatz	Overath	Das Beste von Berg und Tal in Marialinden	11	220	Lenz, Carolin
27. Mai	Mo	12:30	W	Lew-Schiebusch	Köln-Dünnwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
29. Mai	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Dieschrather Wald	Gesundheitswandern am Mittwoch	6		Weber, Hans

Verwendete Abkürzungen: GW = Gesundheitswandern * KW = Kurzwanderung bis 10 km * W = Wanderung über 10 km * SW = Streckenwanderung * WmH = Wanderung mit Hunden
 IKW = Inklusive Kurzwanderung bis 5 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * ⬆ = Steigung in m * ⬆ = Gefälle in m * V = Veranstaltung
 BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2024 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Text	km	m	Veranstaltungsleiter
							h	h	
Juni									
1. Jun.	Sa	10:00	KW	BG P Schnabelmühle	Witzhelden	Witzhelden mit Diepenlaker Talsperre	9	190	Graul, Irene
2. Jun.	So	10:00	W	BG-P, hinter Bus-/S-Bahnhof	Wermelskirchen	Zur 1. Trinkwassertalsperre Deutschlands	15	300	Weber, Hans
2. Jun.	So	13:30	KW	Od-Hüttchen P Grillhütte	Odenthal	Zur Dhünntalsperre über Stauraumer	9,5	150	Zahr, Dieter
3. Jun.	Mo			>>> Anmeldeschluss		Sommerfest 2024 am 22. Juni in Odenthal			Hoeh, Wolfgang
5. Jun.	Mi	19:00	GW	BG-Heidkamp, P Kreishaus	Bergisch Gladbach	Gesundheitswandern am Mittwoch	5	50	Schlegel, Burkhard
7. Jun.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	7	200	Lanfer, Hans-Dieter
8. Jun.	Sa	09:45	W	BG Bus-/S Bahnhof	Bonn	Naturschutzgebiet Melbatal, Urwald ganz nah	12	140	Krüger, Gabriele
10. Jun.	Mo	12:30	W	BG Bus-/S Bahnhof	Köln-Dünwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
12. Jun.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück WP Widdehege Lützelrath	Köln-Brück	Gesundheitswandern am Mittwoch	5		van Fürden, Bettina
15. Jun.	Sa	14:00	KW	nach Angabe	Bergisch Gladbach	Inklusive Wanderung nach Angabe	5		Burkard, L. / Neumann, J.
19. Jun.	Mi	13:00	W	BG Bus-/S Bahnhof	Bergisch Gladbach	Runde um Bergisch Gladbach	12	280	Kießig, Anni
22. Jun.	Sa	15:00	V	Odenthal, Pfarrheim, Dorfsr. 4	Odenthal	Heute ist unser Sommerfest vorgesehen			Hoeh, Wolfgang
23. Jun.	So	10:00	W	BG-P, hinter Bus-/S-Bahnhof	Overath	Panoramaweg in Overath	16	280	Weber, Hans
24. Jun.	Mo	12:30	W	Lev-Schliebusch	Köln-Dünwald	Montags - Einfach etwas Bewegung	12		Kießig, Anni
26. Jun.	Mi	19:00	GW	BG-Palftrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern am Mittwoch	6		Dr. Tups, Hans
30. Jun.	So	11:00	W	Od, BusP Schulzentrum	Levenkusen-Bürrig	Die Dhünn - Kraftquelle im Bergischen Land	15	70	Schlegel, Burkhard
Verwendete Abkürzungen: GW = Gesundheitswandern * KW = Kurzwanderung bis 10 km * W = Wanderung über 10 km * SW = Streckenwanderung * Wmh = Wanderung mit Hunden IKW = Inklusive Kurzwanderung bis 5 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * S = Steigung in m * W = Gefälle in m * V = Veranstaltung BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz									

Zusätzlich zu den in diesem Programmheft angegebenen Wanderungen und Veranstaltungen besteht die Möglichkeit, dass unsere Wanderführer:innen weitere Wanderungen und Veranstaltungen anbieten.

Die Angebote werden auf unserer Website www.wf-bergischesland.de und in der Presse veröffentlicht.

Wie kann ich/können wir Mitglied werden?

- a. **Ich/Wir erkenne/n** die Satzung des Gesamtvereins „Sauerländischer Gebirgsverein e.V.“ (SGV) und die Satzung und die Vereinsordnung der „Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abt. im SGV“ (WFBL) rechtsverbindlich an.
- b. **Ich/Wir akzeptiere/n**, dass ich/wir an Veranstaltungen des Vereins auf eigenen Wunsch und Gefahr teilnehme/n. Es besteht für die Mitglieder des SGVs eine kombinierte Haft- u. Unfallversicherung.
- c. **Ich/Wir reiche/n für jedes aufzunehmende Mitglied ein Passfoto** für den Mitgliedsausweis ein. Das/Die Foto/s wird/werden nach Erstellung des Ausweises zurückgegeben.
- d. **Ich/Wir zahle/n den zurzeit gültigen Jahresbeitrag**

für Vollmitglieder ab 18 Jahre	36,00 €,
für Familien- oder Partnermitglieder ab 18 Jahre	20,00 €,
für junge Mitglieder von 14 bis einschl. 17 Jahre	15,00 €,
für Mitglieder in der Ausbildung bis einschl. 26 Jahre	15,00 €.

Kinder bis einschl. 13 Jahre sind beitragsfrei, wenn ein Elternteil Vollmitglied ist.

Die Mitgliedsbeiträge werden durch Beschluss der Mitgliederversammlung festgelegt und jährlich zum 31. Januar per SEPA-Lastschrift eingezogen.
- e. **Ich/Wir verpflichte/n mich/uns**, personelle Veränderungen und Änderungen der Bankdaten umgehend der Geschäftsstelle schriftlich zu melden.
- f. **Ich/Wir bin/sind einverstanden, dass Bankrücklasten**, die nicht vom Verein verschuldet sind, zzgl. einer Bearbeitungsgebühr von mir/uns getragen werden.
- g. **Wenn ich/wir zum Ende des Jahres kündigen will/wollen**, muss/müssen ich/wir das bis zum 30. September per Brief der Geschäftsstelle mitteilen. Mitgliedsausweis, Brosche, Satzung und evtl. erhaltene Gerätschaften gebe/n ich/wir bis zum Jahresende zurück.
- h. **Ich/Wir bin/sind mit den Punkten a. bis g. einverstanden** und fülle/n den umseitigen Aufnahmeantrag und das SEPA-Lastschriftmandat aus, unterschreibe/n beides und schicke/n es an die

**Geschäftsstelle: Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abt. im SGV
Bensberger Str. 180, 51469 Bergisch Gladbach**

Aufnahmeantrag

Mandatsref./Mitgl.-Nr.: _____

(Wird vom Verein eingetragen)

Gläubiger-ID: DE36WBL00001581585

Hiermit beantrage/n ich/wir die Aufnahme zum (Datum) _____ in den Verein **Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abteilung im SGV (WFBL)**

1. Vollmitglied:

Foto liegt bei _____ Name, Vorname (Kontoinhaber) _____ Geburtsdatum _____

Straße / Hausnummer _____ PLZ / Wohnort _____

Telefon-Nr. _____ Handy-Nr. _____ **X** Unterschrift

E-Mail (Vollmitglied / Partnermitglied)

2. Partnermitglied:

Foto liegt bei _____ Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Telefon-Nr. _____ Handy-Nr. _____ **X** Unterschrift

Der Antrag erfolgt auf Empfehlung von _____

Ich/Wir war/en bereits SGV-Mitglied/er in _____ vom _____ bis _____

Mit meiner/unserer Unterschrift stimme/n ich/wir zu, dass meine/unsere Mitgliedsdaten im Rahmen der Vereinsverwaltung digital gespeichert und verwaltet, sowie an den SGV-Gesamtverein weitergegeben werden dürfen (DSGVO und BDSG). Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Eine Information zur Datenspeicherung wird mit der Satzung zur Verfügung gestellt.

Die Vorseite ist Bestandteil dieses Aufnahmeantrags.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die WFBL Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von WFBL auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name Kreditinstitut

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

Ort, Datum _____ **X** Unterschrift (Kontoinhaber)

2 Ausfertigungen erstellen: 1. Für den Zahlungspflichtigen, 2. Für den Zahlungsempfänger

Donnerstag 22. Feb. Über die Höhen bei Immekeppel



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Rundwanderung ab Immekeppel

ca. 9 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ⬆️ 150 m ⬇️ 150 m

09:45 Uhr, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstraße

bis 21. Feb., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

ca. 4,- € Fahrgeld Bus

Schlusseinkehr auf Wunsch

Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

0176 6960 8 256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Samstag 24. Feb.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:in:

Tourenhandy:

Rundtour Eichhof / Delling

Rundwanderung in Kürten

ca. 11 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ⬆️ 110 m ⬇️ 110 m

10:20 Uhr, Kü-Eichhof, HS

bis 23. Feb., 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

ca. 6,40 € Fahrgeld, Bus 426 ab GL S-Bahn

Schlusseinkehr auf Wunsch

Martina u. Franz * Telefon: 0173 457 8558

0173 457 8558 * Mail: martinasuessmuth@gmx.de



Die

Schlebuscher Werkstatt

Leverkusen

Franz-Kail-Straße 33-35

Ruf: 0214 / 500 85 22

Mobil: 0172 / 201 51 06

*Glasermeister
Karl Dedy*

Rund ums Glas
Glasarbeiten aller Art

Sonntag 25. Feb.



Schildgen mit seinen Wäldern und Seen

Wanderung ab Bergisch Gladbach
ca. 17 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4,5 Std. * ↗ 140 m ↘ 140 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, BG-Schildgen, Altenberger- Dom-Str.
Herz-Jesu-Kirche

Anmeldung: bis 24. Feb., 18:00 Uhr, per Telefon

Kosten pro Person: ca. 1,- € bei Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 5 km

Wanderführerin: Liesel Burkard * Telefon: 0157 3556 4461

Tourenhandy: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de

Montag 26. Feb.



Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 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. Feb., 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

Tourenhandy: 0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 28. Feb.



Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

ca. 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 27. Feb., 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges: Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gesundheits-WF: Burkhard Schlegel * Telefon: 0173 843 2482

Tourenhandy: 0173 843 2482 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Donnerstag 29. Feb. Von Bechen nach Weyersmühle, Hauserhof, Durhaus und zurück



Kurzwanderung in Kü-Bechen

ca. 8 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ↗ 80 m ↘ 80 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 13:30 Uhr, Kü-Bechen, P Esel

Anmeldung: bis 28. Feb., per Telefon / AB oder Mail

Wanderführer: Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343

Tourenhandy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

*Der Parasit des Baumes ist der Mensch
- Monika Minder, Lyrikerin*

März

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 27

Freitag 1. März



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter
Kurzwanderung in Kürten
ca. 7 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
14:45 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS
am 29. Feb., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB
Achtung! Wir wandern nur bei trockenem und schönem
Wetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich!
Schlusseinkehr nach Absprache vor Ort
Wanderführer: Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206
Tourenhandy: 0176 9900 0206

Sonntag 3. März



Uhrzeit, Treffpunkt 1:
Uhrzeit, Treffpunkt 2:
Anmeldung:
Kosten pro Person:
Sonstiges:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Auf den Spuren der „Liewerfrauen“
Rundwanderung um Solingen mit historischen
Anlaufpunkten
ca. 15 km * GZ: ~6,5 Std. * WZ: ~4,5 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
09:00 Uhr, BG P Schnabelsmühle
10:00 Uhr, Solingen, Grünwalder Str. 29-31
(Gründer- und Technik-Zentrum)
bis 2. März, 19:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
ca. 6,- € zur Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 30 km
Schlusseinkehr auf Wunsch
Wolfgang Hoen * Telefon: 0173 893 7020
0173 893 7020 * Mail: wolfganghoen@web.de

Mittwoch 6. März



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

**Gesundheitswandern am Mittwoch
im Diepeschrather Wald**
ca. 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
16:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 5. März, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Wanderführer: Hans Weber * Telefon: 0152 0841 2370
Tourenhandy: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

*Wer einen Baum pflanzt, wird den Himmel gewinnen
– Konfuzius, Chinesischer Philosoph*

Samstag 9. März



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

Durch das Naafbachtal nach Marialinden

Rundwanderung ab Overath
ca. 15 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 360 m ↘ 360 m
10:00 Uhr, Overath, Bahnhofsvorplatz
bis 7. März, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
ca. 6,40 € Bus, Linie 455 / 420 ab GL / Bensberg
Schlusseinkehr auf Wunsch
Martina u. Franz * Telefon: 0177 622 1503
0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de

Sonntag 10. März



Uhrzeit, Treffpunkt 1:
Uhrzeit, Treffpunkt 2:
Anmeldung:
Wanderführerin:

Eine Runde auf schönen Pfaden mit weitem Blick

Kurzwanderung ab Offermannsheide
ca. 9 km * GZ: ~ 3 Std. * WZ: ~ 2,5 Std. * ↗ 180 m ↘ 180 m
10:15 Uhr, BG, P Schnabelsmühle
11:00 Uhr, 51515 Kü-Offermannsheide, Offermannsheider
Str. 185, vor der Kirche
bis 9. März, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Irene Greuel * Telefon: 02202 39352
Mail: irene1.g@web.de

Montag 11. März



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

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 9. März, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de



Mittwoch 13. März



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

**Gesundheitswandern am Mittwoch
im Königsforst**

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

10:00 Uhr, Köln-Brück, Lützerathstr. WP Wildgehege Brück
bis 11. März, 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

Mittwoch 13. März



Uhrzeit, Treffpunkt 1:
Uhrzeit, Treffpunkt 2:

Anmeldung:
Kosten pro Person:
Sonstiges:
Wanderführer:in:
Tourenhandy:

**Wanderung im Siebengebirge über Kloster Heisterbach
Petersberg, Stenzelberg und Ölberg**

Streckenwanderung ab Oberdollendorf bis Rhöndorf
ca. 20 km * GZ: ~10,5 Std. * WZ: ~6 Std. * ↗ 700 m ↘ 700 m

08:00 Uhr, BG, Bus-/S Bahnhof
09:20 Uhr, 53639 Königswinter-Oberdollendorf,
Heisterbacher Str., am Bahnhofsvorplatz

bis 11. März, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
ca. 25,60 € Fahrgeld Bahn, geteilt durch Teilnehmer
Schlusseinkehr auf Wunsch

Martina u. Franz * Telefon: 0177 622 1503
0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de



Hotel • Restaurant • Café

Wißkirchen

Altenberg

Telefon: 0 21 74-67 18 0 www.hotel-wisskirchen.de

geöffnet tägl. von 8:00 bis mind. 23:00 Uhr



Bei uns sitzen Sie im Grünen!

HörStudio

Zum Bergischen



Persönliche Beratung
Bestmögliche Versorgung
Individuelle Lösungen

Wir sind für Sie da!

- Inhaber geführter Meisterbetrieb
- Hörsysteme aller Marken
- Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte
- Individuelle Beratung und Anpassung
- Kostenloses Probetragen
- Gratis Hörtest
- Reparaturservice



Wir beraten Sie gerne!



Cornelia Rosner
Hörakustikermeisterin

Patrick Starink
Hörakustikermeister

In unseren Studios:


Dünnerhöfe 1a * 51519 Odenthal,
Tel.: 02202 8632373 * Fax: 02202 8632375


Eich 50 * 42929 Wermelskirchen
Tel.: 02196 8820789 * Fax: 02196 8844398


info@hoerstudio-zum-bergischen.de

Endlich wieder besser Hören!

Samstag 16. März Mitgliederversammlung 2024
Wanderfreunde Bergisches Land e.V.
Anmeldung: ab 14:30 Uhr
Beginn: 15:00 Uhr
Treffpunkt: Bürgerzentrum Schildgen, Am Schild 31
Sonstiges: Die Tagesordnung wird mit der Einladung verschickt.
Wir bitten um rege Teilnahme

Sonntag 17. März

Gläbbisch-Tour; Vom Zentrum zur Grenze Teil 5
Wanderung ab Bergisch Gladbach
ca. 17 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 6 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
Uhrzeit, Treffpunkt: 10:30 Uhr, Bergisch Gladbach,
vor der Laurentiuskirche
Anmeldung: bis 16. März, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
Nachgeholte Wanderung vom 13.08.2023
Wanderführer: Hans Weber * Telefon: 02202 50219 (AB)
Tourenhandy: 0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

Mittwoch 20. März

Runde um Odenthal
Wir suchen den Hexenbrunnen
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
Uhrzeit, Treffpunkt: 13:00 Uhr, Od, BusP Schulzentrum
Anmeldung: bis 18. März 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
Wanderführerin: Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959
Tourenhandy: 0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Sonntag 24. März

Rund um Voiswinkel, Selbach und Höffe
Wanderung in Odenthal
ca. 13 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * ↗ 250 m ↘ 250 m
Uhrzeit, Treffpunkt 1: 09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle
Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:00 Uhr, Odenthal, Busbahnhof
Sonstiges: einige steile Anstiege
Schlusseinkehr auf Wunsch
Anmeldung: bis 23. März, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Kosten pro Person: ca. 2,- € bei Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 8 km
Wanderführerin: Liesel Burkard * Telefon: 0157 3556 4461
Tourenhandy: 0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de

Unter einem großen Baum fällt kein Reif aufs Gras.
- Chinesisches Sprichwort

Montag 25. März



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

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.

12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 23. März, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 27. März



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

ca. 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std. * ↗ 50 m ↘ 50 m
16:00 Uhr, BG-Heidkamp, P Kreishaus, Am Rübezahlwald
bis 26. März, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Burkhard Schlegel * Telefon: 0173 843 2482
0173 843 2482 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Sonntag 31. März



Zeitumstellung auf Sommerzeit

Die Uhr wird um 1 Std. vorgestellt
also um 2 Uhr auf 3 Uhr!!



April

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 27

Mittwoch 3. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Runde um Bensberg

mit einem Blick auf den Dom
ca. 12 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 320 m ↘ 320 m
14:00 Uhr, BG-Bensberg Bus-/U-Bahnhof
bis 1. April, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr zum Flammkuchen-Essen
Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben.
Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Donnerstag 4. April



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

Zu Fuß von Biesfeld nach Gladbach

Streckenwanderung ab Biesfeld
ca. 14 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4,5 Std. * ↗ 140 m ↘ 140 m
09:30 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof, Stationsstr. 9
bis 3. April, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail
ca. 3,- € Fahrgeld Bus
Schlusseinkehr auf Wunsch
Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256
0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Freitag 5. April



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

Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
Kurzwanderung in Kürten
ca. 7 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std. * ↗ 200 m ↘ 200 m
17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS
am 4. April, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB)
Schlusseinkehr nach Absprache vor Ort
Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206
0176 9900 0206

Sonntag 7. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Die Schwarzpulverroute im Dhünn- und Eifgenbachtal

Kurzwanderung in Odenthal
ca. 10 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * ↗ 150 m ↘ 150 m
13:30 Uhr, Od-Altenberg, WP Schöllerhof
bis 5. April, per Telefon / AB oder Mail
Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343
0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Montag 8. April



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

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 6. April, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 10. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

ca. 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
18:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 9. April, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Dr. Hans Tups * Telefon: 0160 827 7258
0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de

Bücher-Scheune



Altenberger-Dom-Str. 153, 51467 Bergisch Gladbach-Schildgen
Telefon: 02202/23 86 43 · Telefax: 02202/23 86 64

Wir haben ein grosses Sortiment an

**Landkarten für
Wander- und Radtouren
aus der
umliegenden Region,
Bergisches Land
und Eifel**



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 9.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Mittwoch 10. April



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

Zum Kloster Knechtsteden in Dormagen

Radwanderung ab Bergisch Gladbach
ca. 70 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ⬆️ 80 m ⬇️ 80 m
09:30 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 9. April, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
ca. 2,50 € Fahrgeld Fähre Hitdorf - Langel
Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch
Martina u. Franz * Telefon: 0173 457 8558
0173 457 8558 * Mail: martinasuessmuth@gmx.de

Sonntag 14. April



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

Loss mer zo Foss no Gläbbisch jon

Wanderung ab Köln-Deutz
ca. 18 km * GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 6 Std. * ⬆️ 100 m ⬇️ 50 m
10:15 Uhr, BG Bus-/S Bahnhof
bis 12. April, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Wegen Ticketkauf (Bahn) verbindliche Anmeldung!
ca. 4,- € Fahrgeld S-Bahn
Schlusseinkehr auf Wunsch
Nachgeholte Wanderung vom 18.06.23
Hans Weber * Telefon: 02202 50219 (AB)
0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

Mittwoch 17. April



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

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

ca. 5 km * GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,2 Std.
10:00 Uhr, Köln-Brück, Lützerathstr. WP Wildgehege Brück
bis 15. April, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Bettina von Fürden * Telefon: 0176 8271 8124h
0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Samstag 20. April



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

Rund um Rösrath, das Tor zum Bergischen Land

Wanderung ab Rösrath
ca. 9 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ⬆️ 100 m ⬇️ 100 m
09:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
bis 19. April, per Telefon: 0176 3228 9451
ca. 6,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Armand De Buscher, Gabriele Krüger
0176 3228 9451

*Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben
- Roswita Bloch, deutsche Lyrikerin*

Samstag 20. April



Uhrzeit:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerinnen:

Tourenhandy:

Inklusive Kurz-Wanderung im langsamen Tempo

für alle, die die Natur und Gemeinschaft genießen wollen
ca. 5 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

14:00 Uhr

Treffpunkt und Ziel werden noch bekannt gegeben

bis 18. April, 20:00 Uhr, per Telefon

Verpflegung für Wanderpausen oder Schlusseinkehr

Liesel Burkard * Handy 0157 3556 4461

Jutta Neumann * Telefon: 0157 5303 0524

0157 5303 0524

Sonntag 21. April



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:in:

Tourenhandy:

Zum Schloss Augustusburg in Brühl

Radwanderung ab Bergisch Gladbach

ca. 90 km * GZ: ~ 8-9 Std. * WZ: ~ 6 Std. * ↗ 75 m ↘ 75 m

09:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

bis 19. April, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

ca. 2,20 € Fahrgeld Fähre Wesseling - Lülsdorf

ca. 10,- € Eintrittsgeld Schloss Augustusburg (optional)

Einkehr in Brühl auf Wunsch

Martina u. Franz * Telefon: 0177 622 1503

0177 622 1503 * Mail: wandern.wf-franz@gmx.de



Mehr Gastlichkeit
aus Tradition!

Landgasthof Reinhold
Uwe und Christina Reinhold

An der Bunten Kerke
Kirchplatz 2
51647 Gummersbach-Lieberhausen



Tel.: 02354 / 5273
Fax 02354 / 5873

www.hotelreinhold.de
hotelreinhold1@aol.com

- Donnerstag Ruhetag -

Montag 22. April



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

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 20. April, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 24. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

ca. 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
18:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 23. April, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Terminergerecht für Wanderpausen

Terminergerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

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

Mittwoch 24. April



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

Vorbei am Monte Troodelöh und Wassertretbecken zum Mielenforst * Radwanderung nach Köln-Rath

ca. 30 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ⬆️ 590 m ⬇️ 570 m
10:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 23. April, 20:00 Uhr, per Telefon
Verpflegung für die Pause
Jutta Neumann und Hans-Dieter König
0157 5303 0524 (mit MB)

Samstag 27. April



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

Kraftvoll den Strunde-Steig bezwingen

Wanderung ab Herrenstrunden,
16 km * GZ: ~ 5 St * WZ: ~ 4 Std. * ⬆️ 300 m ⬇️ 300 m
13:00 Uhr, BG, P Herrenstrunden, links von der Kirche
bis 26. April, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr auf Wunsch
Burkhard Schlegel * Telefon: 0173 84 32482
0173 843 2482 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Sonntag 28. April



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

Panoramablicke auf das alte Steinhauerdorf

Wanderung ab Lindlar
ca. 15 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ⬆️ 280 m ⬇️ 280 m
10:00 Uhr, BG P hinter Bus-/S Bahnhof
bis 27. April 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
ca. 5,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt ca. 25 km
Schlusseinkehr auf Wunsch
Hans Weber * Telefon: 02202 50219 (AB)
0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

Mai

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 27

Mittwoch 1. Mai



Entlang der Agger, durch die Aggerauen bei Gut Eichtal

Wanderung ab Overath
ca. 10 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 3 Std. * 250 m 250 m

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

09:30 Uhr BG, P Schnabelsmühle
bis 29. April, 20:00 Uhr,
per Telefon: 02202 54588 bei Ingrid Sienz

Sonstiges:
Wanderführerinnen:
Tourenhandy:

Schlusseinkehr auf Wunsch
Ingrid Sienz, Irmgard Schaar * Telefon: 02202 54588
0173 861 9382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

Freitag 3. Mai



Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
Kurzwanderung in Kürten

ca. 7 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std. * 200 m 200 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 2. Mai, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB

Sonstiges:

Schlusseinkehr nach Absprache vor Ort

Wanderführer:

Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206

Tourenhandy:

0176 9900 0206

Sonntag, 5. Mai



Entlang romantischer Bäche – Linnefer und Eifgen

Wanderung in Altenberg

ca. 13 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * 270 m 270 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

10:00 Uhr, Od-Altenberg, P Schöllerhof

Anmeldung:

bis 4. Mai, 18:00 Uhr, per Telefon

Kosten pro Person:

ca. 2,- € bei Pkw-Mitfahrt * Anfahrt: ~ 10 km

Sonstiges:

ein steiler Anstieg, Trittsicherheit erforderlich!

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Liesel Burkard * Telefon: 0157 3556 4461

Tourenhandy:

0157 3556 4461 * Mail: burkardellis0603@gmx.de

Mittwoch 8. Mai



Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Köln-Brück, Lützerathstr. WP Wildgehege Brück

Anmeldung:

bis 6. Mai, 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

Sonntag 12. Mai



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Über den Sonnenberg in Odenthal

Kurzwanderung in Odenthal
ca. 9,5 km * GZ: 4 Std. * WZ: ~3,5 Std. * ⬆️ 100 m ⬆️ 100 m
13:30 Uhr, Od-Höffe, WP vor der Feuerwache
bis 10. Mai, per Telefon / AB oder Mail
Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343
0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Montag 13. Mai



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

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 11. Mai, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Dienstag 14. Mai



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

Über den „Max Bruch Weg“ in Bergisch Gladbach

Wanderung zum „Tag des Wanderns“
Mit Erklärungen zu Wanderwegen und Wegezeichnung
ca. 15 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ⬆️ 300 m ⬆️ 300 m
10:30 Uhr, BG, Bus-/S Bahnhof
bis 12 Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr auf Wunsch
Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 15. Mai



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

Runde um Paffrath

Wir gehen zum Kölner Fenster
ca. 12 km * GZ:~ 4,5 Std. * WZ:~ 3,5 Std. * ⬆️ 220 m ⬆️ 220 m
13:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 13. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr auf Wunsch
Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

*Zu fällen einen schönen Baum, braucht's eine
halbe Stunde kaum.*

*Zu wachsen, bis man ihn bewundert, Braucht er,
bedenkt es, ein Jahrhundert!*

- Eugen Roth, deutscher Lyriker

Donnerstag 16. Mai Von Gruiten im Neandertal entlang der Düssel



Rundwanderung ab Gruiten (Haan)

ca. 11 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * ↗ 130 m ↘ 130 m

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 15. Mai, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 11,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

Tourenhandy:

0176 6960 8256 * Mail: joachim.schmidt.koeln@web.de

Samstag 18. Mai



Inklusive Kurz-Wanderung im langsamen Tempo

Für alle, die die Natur und Gemeinschaft genießen wollen

ca. 5 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

Uhrzeit:

14:00 Uhr

Treffpunkt und Ziel werden noch bekannt gegeben

Anmeldung:

bis 16. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon

Sonstiges:

Verpflegung für Wanderpausen oder Schlusseinkehr

Wanderführerinnen:

Liesel Burkard * Handy 0157 3556 4461

Jutta Neumann * Telefon: 0157 5303 0524

Tourenhandy:

0157 5303 0524



Konrad-Adenauer-Platz 3 * 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 38902 * www.gastronomie-bergischerloewe.de

Montag 20. Mai



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

Am Mühltage zur Coenenmühle

Radwanderung nach Dabringhausen
ca. 30 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 390 m ↘ 390 m
10:00 Uhr, Od, P Dhünthal-Stadion
bis 18. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon
Einkehr in der Mühle
Jutta Neumann und Hans-Dieter König
0157 5303 0524 (mit MB)

Mittwoch 22. Mai



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

ca. 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 21. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen
Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!
Dr. Hans Tups * Telefon: 0160 827 7258
0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de

Samstag 25. Mai



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

Auf dem „Dörferweg“ über die sanften Höhen des Leuscheid mit schönen Fernblicken

Rundwanderung um Eitorf
ca. 13 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 250 m ↘ 250 m
08:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
am 24. Mai, 18:00 bis 20:00 Uhr, per Telefon: 02202 52886
ca. 24,- € Fahrgeld Bus/Bahn, geteilt durch Teilnehmer
Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch
Gabriele Krüger, Armand De Buscher
0160 213 1955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Sonntag 26. Mai



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

Das Beste von Berg und Tal in Marialinden

Durch das Naturschutzgebiet Naafbachtal mit tollen
Aussichtspunkten
ca. 11 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ↗ 220 m ↘ 220 m
10:00 Uhr, Overath-Marialinden, Kirchplatz
bis 25. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Schlusseinkehr auf Wunsch
Carolin Lenz * Telefon: 0151 5060 6043
0151 5060 6043 * Mail: Carolin@wanderKult-tour.de

Montag 27. Mai



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

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 25. Mai, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 29. Mai



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Sonstiges:

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Diepeschrather Wald

ca. 6 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 28. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail
Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

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

»Kalyva«



Taverna – Pizzeria

... Gastronomie aus Leidenschaft
... Gastronomie aus Leidenschaft

- ◆ griechisch-italienische Küche
- ◆ alle Gerichte auch zum Mitnehmen
- ◆ Gartenrestaurant in mediterraner Atmosphäre
- ◆ Spielzimmer für unsere kleinen Freunde
- ◆ separate Räume für alle Anlässe bis 25 Personen und bis 40 Personen
- ◆ separater Saal für alle Anlässe bis 100 Personen mit internationaler Küche vom rustikalen bis zum exklusiven Buffet
- ◆ Partyservice
- ◆ ausreichend Parkplätze vor und hinter dem Haus

Öffnungszeiten:

Montags – Samstags
von 17.00 – 22.30 Uhr
(Mittags nach Vereinbarung)

Sonn- und Feiertags
von 12.00 – 22.00 Uhr

Kölner Straße 375
(B 506, gegenüber dem Esel)
51515 Kürten-Bechen
Tel. 0 22 07-56 85 · Fax 0 22 07-70 00 74
info@kalyva.de · www.kalyva.de

Juni

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 27

Samstag 1. Juni



Eine Runde um Witzhelden mit Diepentaler Talsperre

Wanderung ab Witzhelden

ca. 11 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std. * ↗ 190 m ↘ 190 m

Uhrzeit, Treffpunkt 1: 10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2: 10:45 Uhr, 42799 Leichlingen, Hauptstr. 2, Kirche Witzhelden

Anmeldung: 31. Mai, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin: Irene Greuel * Telefon: 02202 39352

Mail: irene1.g@web.de

Sonntag 2. Juni



Zur 1. Trinkwassertalsperre Deutschlands

Wanderung ab Wermelskirchen

ca. 15 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 300 m ↘ 300 m

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

Anmeldung: bis 1. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Kosten pro Person: ca. 5,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt ca. 25 km

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer: Hans Weber * Telefon: 02202 50219 (AB)

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

Sonntag 2. Juni



Zur Dhünntalsperre über Staumauer

Kurzwanderung in Odenthal

ca. 9,5 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: 3,5 Std. * ↗ 150 m ↘ 150 m

Uhrzeit, Treffpunkt: 13:30 Uhr, Od-Hüttchen P Grillhütte

Anmeldung: bis 31. Mai, per Telefon / AB oder Mail


Wanderführer: Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343

Tourenhandy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Montag 3. Juni

>>Heute Anmeldeschluss für unser

Sommerfest 2024 in Odenthal am Samstag 22. Juni

Anmeldung:  siehe Angebot Seite 61

Info u. Organisation: Wolfgang Hoen * Telefon: 02205 899 2936

Mittwoch 5. Juni



Gesundheitswandern am Mittwoch im Lerbacher Wald

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

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

Anmeldung: bis 4. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges: Getränk für Wanderpausen

Termingerechte Anmeldung unbedingt erforderlich!

Gesundheits-WF: Burkhard Schlegel * Telefon: 0173 843 2482

Tourenhandy: 0173 843 2482 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Freitag 7. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
Kurzwanderung in Kürten

ca. 7 km * GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std. * ↗ 150 m ↘ 150 m

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

am 6. Juni, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / MB

Schlusseinkehr nach Absprache vor Ort

Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206

0176 9900 0206

Samstag 8. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:in:

Tourenhandy:

Naturschutzgebiet Melbtal, Urwald ganz nah

Wanderung ab Bonn

ca. 12 km * GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * ↗ 140 m ↘ 140 m

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

am 7. Juni, 18:00 bis 20:00 Uhr, per Telefon: 02202 52886

ca. 24,- € Fahrgeld Bus/Bahn, geteilt durch Teilnehmer

Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch

Gabriele Krüger, Armand De Buscher

0160 213 1955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Montag 10. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:in:

Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung

ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.

12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260

bis 8. Juni, 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

0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Mittwoch 12. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

Gesundheitswandern am Mittwoch im Königsforst

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

10:00 Uhr, Köln-Brück, Lützerathstr. WP Wildgehege Brück

bis 10. Juni, 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

Samstag 15. Juni



Uhrzeit:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerinnen:

Tourenhandy:

Inklusive Kurz-Wanderung im langsamen Tempo

Für alle, die die Natur und Gemeinschaft genießen wollen
ca. 5 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

14:00 Uhr

Treffpunkt und Ziel werden noch bekannt gegeben

bis 13. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon

Verpflegung für Wanderpausen oder Schlusseinkehr

Liesel Burkard * Handy 0157 3556 4461

Jutta Neumann * Telefon: 0157 5303 0524

0157 5303 0524

Mittwoch 19. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführerin:

Tourenhandy:

Runde um Bergisch Gladbach

an der Strunde

ca. 12 km * GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 280 m ↘ 280 m

13:00 Uhr, BG Bus-/S Bahnhof

bis 17. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Schlusseinkehr in einer Eisdielen

Anni Kießig * Telefon: 02202 186 8959

0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Samstag 22. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Kosten pro Person:

Anmeldung:

Sonstiges:

Organisation:

Tourenhandy:

Sommerfest 2024

Heute ist unser Sommerfest vorgesehen.

Bei Kaffee und Kuchen, Wasser, Bier und Wein,
lasst uns alle fröhlich sein. Vom Grill soll's auch was geben,
darauf lasst uns einen heben.

15:00 Uhr, Odenthal, Pfarrheim, Dorfstraße 4

mit 25,- €, für Gäste zuzüglich 3,- € Gastbeitrag, seid Ihr
dabei und habt Speisen und Getränke frei.

bis 3. Juni, per Telefon oder Mail und Einzahlung
von 25,- € (Gäste: 28,- €) auf das SGV-Konto bei der
VR Bank eG, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12

Bus 434: ab BG, Bus-/S-Bahnhof

Wolfgang Hoen * Telefon: 02205 899 2936

0173 893 7020 * Mail: wolfganghoen@web.de

Sonntag 23. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Der Panoramaweg an der Agger

Wanderung ab Overath

ca. 16 km * GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5 Std. * ↗ 280 m ↘ 280 m

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

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

ca. 4,- € bei PKW-Mitfahrt, Anfahrt ca. 20 km

Schlusseinkehr auf Wunsch

Hans Weber * Telefon: 02202 50219 (AB)

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

Montag 24. Juni



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

Wanderführerin:
Tourenhandy:

Montags: Einfach etwas Bewegung

Wanderung in Köln-Dünnwald und Umgebung
ca. 12 km * GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
12:30 Uhr, Lev-Schlebusch, KVB Linie 4; Bus 202,205,260
bis 22. Juni, 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
0175 854 6451 * Mail: wandernkiessig@t-online.de

Sonntag 30. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt 1:
Uhrzeit, Treffpunkt 2:
Anmeldung:
Sonstiges:

Wanderführer:
Tourenhandy:

Die Dhünn – Kraftquelle im Bergischen Land

Wanderung ab Leverkusen-Bürrig, HS Rheindorfer Str.
Besichtigung Industriemuseum Sensenhammer
15 km * GZ: ~ 6 St * WZ: ~ 4 Std. * ⬆ 70 m ⬇ 40 m
11:00 Uhr, Od, BusP Schulzentrum oder
ca. 12:15 Uhr Lev.-Bürrig, HS Rheindorfer Str.
bis 28. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail
ab 1. Treffpunkt mit Bus 212/207 nach Lev.-Bürrig, Rhein-
dorfer Str. (Fahrgeld/-karte bereithalten);
Kosten Museum ~ 8,- € / Person (Eintritt, ggf. Führung)
Schlusseinkehr auf Wunsch
Burkhard Schlegel * Telefon: 0173 843 2482
0173 843 2482 * Mail: sgv@schlegel-info.de

Lehmbacher Hof

R I S T O R A N T E

Bergische Landstr. 161 * 51503 Rosrath
Telefon: 02205-2226 * E-Mail: info@lehmbacher-hof.de



Mo, Di, Do, Fr:
Mi: Ruhetag

12.00-14.30 Uhr und 17.30-22.00 Uhr
Sa, So und feiertags: 12.00-22.00 Uhr

Vorankündigung für Veranstaltung 2. Halbjahr 2024

Sonntag 1. Dez. **Adventsfeier 2024**

Heute findet unsere Adventsfeier statt.

Uhrzeit, Treffpunkt: 15:00 Uhr, „Taverna Kalyva“ in Kü-Bechen am Esel
Kölner Str. 375

Kosten pro Person: 26,- € (unter Vorbehalt je nach Preisentwicklung)
für Gäste zuzüglich 3,- € Gastbeitrag



Anmeldung: bis 25. Nov. per Telefon oder Mail mit Einzahlung
Von 26,- € (Gäste 29,- €) auf das SGV-Konto bei der
VR Bank eG, IBAN: DE 72 3706 2600 3119 6780 12

Sonstiges: Busverbindung ab BG, Bus-/S-Bahnhof, Buslinie 427

Info u. Organisation: Wolfgang Hoen * Telefon: 02205 899 2936

Handy: 0173 893 7020 * Mail: wolfganghoen@web.de

Refrather Schuhmacherei

Peter Beige Inhaber

Dolmanstraße 18 • Eingang am Parkplatz
51427 Refrath – Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 – 21981



Wanderschuh- und Reitstiefelreparaturen
Lederarbeiten aller Art • Schupflege • Schlüsseldienst

Feiern Sie über den Dächern von Bergisch Gladbach!

Exklusiv im Zentrum der Stadt feiern, wann Sie möchten und solange Sie möchten: Von Taufen, Konfirmations- und Kommunionen bis hin zu Hochzeiten steht Ihnen das PENTHOUSE für bis zu 100 Personen zur Verfügung.



PENTHOUSE

Ihre Eventlocation mit Aussicht.

Konrad-Adenauer-Platz 7 • 51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 22 02 / 24 71 08 • Fax: 0 22 02 / 25 90 99

Internet: www.penthouse-gl.de • E-Mail: info@penthouse-gl.de



Herzlich Willkommen

Stand:15.11.2023

Wir begrüßen die neuen Mitglieder in unserem Verein und wünschen ihnen allen viel Freude und schöne Stunden bei unseren Wanderungen und Veranstaltungen.

Aßmann, Dr. Manfred
Brinkkötter, Claudia
Buchwald-Rzezonka, Renate
Bugdoll, Gisela
Burbach, Claudia

Hall, Jonathan
Iven, Ursula
Kröber, Gertrud
Lombardi, Antonio
Nissel, Ingrid

Olaf, Sommer
Reinwald, Siegfried
Schmitz, Sigg
Schuh, Marion
Unterbörsch, Lydia

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren allen unseren Mitgliedern, die im zweiten Halbjahr 2023 einen ganz besonderen Tag feiern dürfen.

Gute Besserung

Wir wünschen allen, die zurzeit aus gesundheitlichen Gründen nicht am Vereinsleben teilnehmen können, gute Besserung und baldige Genesung.



einfach
gemeinsam e.V.

Verein für Menschen mit und ohne Behinderungen
und chronischen Erkrankungen

Der Verein „einfach gemeinsam e.V.“ ist ein ganz junger Verein.

Gegründet wurde er am 29.10.2020 von 11 alten „Hasen“, die schon lange im Rheinisch Bergischen Kreis mit der Umsetzung der Inklusion vertraut sind.

Inklusion ist für den Verein nicht nur ein interessantes Wort, sondern ein Auftrag. Menschen, die anders sind, sollen die Möglichkeit haben, ganz natürlich und selbstverständlich in unserer Gesellschaft zu leben.

Der Verein steht für ein freundschaftliches, wertschätzendes und von Respekt und Toleranz getragenen Miteinander aller seiner Mitglieder.

Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an:

info@einfachgemeinsam.gl oder +49 2202 2728467 AB oder +49 176 76813303

Anschrift: 51469 Bergisch Gladbach, Bensberger Str. 180 (Ecke Lerbacher Weg)

Wozu vorsorgen?

„*Et kütt wie et kütt*“ – und danach? Wir wissen: Es lebt sich deutlich leichter, wenn man für ein paar wichtige Situationen vorgesorgt hat. Für uns gehört dazu eine Patientenverfügung, ein Organ-spender-Ausweis, ein Testament, eine Bestattungsvorsorge. Und für Sie?

Wir sind dafür da, Ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung* zu geben, damit Sie Abschiede und Feierlichkeiten genau so gestalten können, wie es *Ihren Bedürfnissen* entspricht: Alles kann, nichts muss.

Trauer ist Liebe.



Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung
Bergisch Gladbach, Kürtener Str. 10 (02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de

Veranstaltungsleiter

Wandern

	Telefon	Tourenhandy
Burkard, Liesel		0157 3556 4461
De Busscher, Armand	02202 44690	0176 3228 9451
Eiling, Hildegard	02207 2859	0157 5104 5028
Fell, Franz-Josef	02205 86029	0177 622 1503
Ferdinand, Mechthild	02202 78674	0157 3320 7575
Greuel, Irene	02202 39352	
Hartenbach, Andreas		0163 283 5660
Hoen, Wolfgang	02205 899 2936	0173 893 7020
Kießig, Anni	02202 186 8959	0160 9056 9801
Kießig, Manfred	02202 186 8959	0160 9056 9801
Krüger, Gabriele	02202 52886	0160 213 1955
Krüger, Wolfgang	02191 789 1453	0157 8810 0744
Lanfer, Hans-Dieter		0176 9900 0206
Lenz, Carolin		0151 50606043
Schaar, Irmgard	02204 91 9300	0173 861 9382
Schlegel, Burkhard		0173 843 2482
Schmidt, Jochen	02204 70 39467	0176 6960 8256
Schmitz, Hans-Willi		0178 284 0862
Schmitz, Ingrid	02202 83254	0163 161 4018
Schultheiß, Andreas		0160 768 6453
Sienz, Ingrid	02202 54588	0173 461 9770
Süßmuth, Martina	02202 964 7349	0173 457 8558
Weber, Hans	02202 50219	0152 0841 2370
Zahr, Dieter	02202 79463	0174 797 3343

Gesundheitswandern

Fürden, Bettina van	02204 96 3193	0176 8271 8124
Schlegel, Burkhard	0163 317 9700	0173 843 2482
Tups, Dr. Hans	02202 260 3231	0160 827 7258
Weber, Hans	02202 50219	0152 084 12370

Nordic Walking

Holzapfel, Klaus	02204 703 9558	
Keller, Rainer	02202 54630	0176 3266 8676
Müller, Udo K.		0173 788 5969
Rodekurth, Bernd	02202 81590	0175 960 0227
Schmutzler, Annemie	02204 51415	

Radwandern

Fell, Franz-Josef	02205 86029	0177 622 1503
Keller, Rainer	02202 54630	0176 3266 8676
König, Hans-Dieter		0172 304 4100
Neumann, Jutta		0157 5303 0524
Süßmuth, Martina	02202 964 7349	0173 457 8558
Weber, Hans	02202 50219	0152 0841 2370

Kegeln

Keller, Rainer	02202 54630	0176 3266 8676
----------------	-------------	----------------

Exkursionen und Feste

Hoen, Wolfgang	02205 899 2936	0173 893 7020
----------------	----------------	---------------

*Aus Liebe zur Tradition.
Aus Liebe zum Bier.*



www.der-odenthaler.de
www.rewe-odenthal.de

Vorstandsteam Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender

Andreas Schultheiß
Bensberger Str. 180
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 0160 768 6453
Mail: vorstand@wf-bergischesland.de

Kassenwart

Hans-Willi Schmitz
Lohplatz 10
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 0178 284 0862
Mail: kassenwart@wf-bergischesland.de

Schriftführerin

Mechthild Ferdinand
Tel.: 02202 78674
Mail: info@wf-bergischesland.de

Erweiterter Vorstand:

stellv. Wanderwart

Wanderstatistik

Udo K. Müller
Tel.: 0173 788 5969
Mail: wanderwart@wf-bergischesland.de

Feste-Team

Wolfgang Hoen
Tel.: 02205 899 2936
Mail: feste@wf-bergischesland.de

Fachwartin Sponsoren

Ingrid Sienz
Tel.: 02202 54588

Fachwart:in für Familie u. Jugend

Neu zu besetzen

Wegewart

Arndt Rüger
Tel.: 0172 476 6042

Mentor für Mitglieder u. Gäste

Rainer Keller
Tel.: 02202 54630

2. Vorsitzende:r

Neu zu besetzen

Wanderwart

Burkhard Schlegel
Bensberger Str. 180
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 0163 317 9700
Mail: wanderwart@wf-bergischesland.de

stellv. Schriftführer:in

Neu zu besetzen

stellv. Kassenwartin Mitgliederverwaltung

Jutta Neumann
Tel.: 0157 5303 0524
Mail: mitglieder@wf-bergischesland.de

Presse-Team

Mechthild Ferdinand, Franz-Josef Fell
Irene Greuel, Andreas Schultheiß
Mail: presse@wf-bergischesland.de

Fachwartin Digitale Medien

Irene Greuel
Tel.: 02202 39352

stellv. Wegewart:in

Neu zu besetzen

stellv. Mentorin Mitglieder u. Gäste

Veronika Dietrich
Tel.: 02204 21027

Impressum

Herausgeber: Wanderfreunde Bergisches Land e.V.
Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein
Mail: info@wf-bergischesland.de
www.wf-bergischesland.de

Verantwortlich: Andreas Schultheiß (1. Vorsitzender)
Bensberger Str. 180, 51469 Bergisch Gladbach

Bankverbindung: IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

Redaktion: Mechthild Ferdinand, Udo K. Müller, Kurt Röhrig

Layout: Kurt Röhrig

Lektorat: Mechthild Ferdinand, Birgit Lernbecher

Anzeigen: Ingrid Sienz

Titelbild : Kurt Röhrig

Druckerei: Onlineprinters GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 10, 91413 Neustadt an der Aisch

Auflage: 2.000 Exemplare

Inserentenverzeichnis

Name	Seite	Name	Seite	Name	Seite
Apotheke in Kürten	5	H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	26	Penthouse, Eventlokation in BG	64
Apotheke St. Johannis in BG-Refrath	6	Hörstudio zum Bergischen in Odenthal	46	Polito, in BG-Schildgen u. Odenthal	30
Auto Total, Schmutzler & Wohlgemuth	20	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	45	Pütz-Roth, Bestellungen in BG	66
Beauty Edelweiß, Fußpflege	18	Kreissparkasse Köln	2	Schmitz-Catering, Bergisch Gladbach	22
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	71	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	52	Schuhmacherei + Schlüsseld. Refrath	63
Bensberger + VR Bank + VB Berg	72	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	14	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	68
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	50	Lehmbacher Hof Ristorante in Rösrath	62	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	41
Das Bergische Wanderland	8	Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH	32	Sport 4 You - Intersport in BG	16
1EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	34	Natursteig Sieg, Erlebniswege	4	Taverna Kalyva in Bechen	58
Gastronomie Bergischer Löwe	56	Optik Wolf, BG-Bensberg	28	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	65

Allen Inserenten, die uns durch ihre Werbung in unserem Programmheft unterstützt haben, danken wir sehr herzlich.



Unsere Mitglieder bitten wir, bei Einkäufen, Reparaturen und Einköhen, die Inserenten verstärkt zu berücksichtigen. Die Werbepartner mit dem VORTEIL-SGV-LOGO gewähren unseren Mitgliedern bei Vorlage ihres SGV-Lichtbildausweises einen Nachlass auf den Rechnungsbetrag. Ausgenommen sind reduzierte Ware und anderslautende Werbeaussagen.



Schnell, verlässlich, bergisch

**WIR SIND IMMER FÜR
SIE DA**

Darauf ist Verlass: Unsere Techniker sind unermüdetlich für Sie in der Region im Einsatz – 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche. So sind wir immer schnell zur Stelle und kümmern uns um Ihre sichere Versorgung mit Energie und Wasser. Erfahren Sie mehr über unsere Mitarbeiter aus der Technik: belkaw.de

BELKAW
Im Herzen bergisch.



bensbergerbank.de
volksbank-berg.de
vrbankgl.de

Was bei uns seit der
Gründung gilt,
gilt heute umso mehr:
Zusammenhalten.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Als bergische Banken vor Ort verstehen wir unsere Kunden und Mitglieder besonders gut. Und vor allem in der heutigen Zeit berufen wir uns auf einen unserer wichtigsten Werte: Zusammenhalt. Denn den braucht die Welt für eine bessere Zukunft. Mit kompetenter und ehrlicher Beratung auf Augenhöhe gehen wir einen gemeinsamen Weg mit unseren Kunden, packen es zusammen an und wissen: Morgen kann kommen.

 Bensberger Bank eG
Volksbank Berg eG
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

