



SAUERLÄNDISCHER GEBIRGSVEREIN  
Abteilung Castrop-Rauxel e.V.



Auf dem  
Marlinger Waalweg  
in Südtirol  
im Oktober 2023

# Wander- verführung 1. Halbjahr 2024

Bitte schaut regelmäßig auf der Homepage für aktuelle  
Änderungen und ggf. kurzfristig angesetzte Touren!  
[www.sgv-castrop-rauxel.de](http://www.sgv-castrop-rauxel.de)



**Schillerstraße 33  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon 02305 / 24923**



**SAUERLÄNDISCHER GEBIRGSVEREIN  
Abteilung Castrop-Rauxel e.V.**

### **Geleitwort**

**Liebe Wanderfreundinnen und liebe  
Wanderfreunde,**

den Frieden in dieser Welt voller Kriege, Tod und grenzenlosem Leid können wir nicht herstellen, den Frieden in uns selbst schon. Auf dem heutigen Blatt meines Tageskalenders steht: "Sind Sie handwerklich begabt? – Klar, ich schraube jeden Tag meine Erwartungen herunter."

Dieser Spruch ist sehr pessimistisch, aber es ist wohl so, dass unsere Erwartungen mit unserer Zufriedenheit konkurrieren. Diese Zufriedenheit werden wir nur in uns selbst, vielleicht auch in der Gemeinschaft mit Wanderfreund\*innen auf Tour durch die Natur mit guten Gesprächen, gewinnen.

Ja dann, hinein ins neue Wanderjahr! Unsere Wanderplanungen sind wieder ein Programm mit vielen Überraschungen.

Auf eine frohe Wanderzeit mit vielen guten Gesprächen.

Frischauf!

**Claus Quentin**

### **Vereinsanschrift:**

1. Vorsitzender der SGV-Abt. Castrop-Rauxel e.V.  
Claus Quentin, Delftstraße 50  
44577 Castrop-Rauxel, Tel. 0157-82216763

E-Mail: [claus@sgv-castrop-rauxel.de](mailto:claus@sgv-castrop-rauxel.de)

Auskünfte erteilen auch die Wanderwarte und Wanderführer



*Herzlich  
Willkommen!*

Bahnhofstraße 291  
44579 Castrop-Rauxel

Tel.: 02305 6957959  
Mail: [das-cafe-castrop-rauxel@web.de](mailto:das-cafe-castrop-rauxel@web.de)  
[www.das-cafe-castrop-rauxel.de](http://www.das-cafe-castrop-rauxel.de)

Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Freitag 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr  
Sonntag 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr  
Montag Ruhetag

Andere Öffnungszeiten für besondere  
Anlässe auf Anfrage

## Inhalt

## Seite

Geleitwort .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	5
Vorstand und WanderführerInnen – E-Mail-Adressen ..	6
Schwierigkeitsgrade / Abkürzungen .....	8
Termine Vorstand und Wanderführer/innen .....	10
Vorankündigung.....	10
Nordic Walking.....	11

## Wanderungen im 1. Halbjahr 2024

Januar .....	22
Februar .....	35
März.....	39
April.....	43
Mai.....	49
Juni .....	53
Wichtige überörtliche Adressen .....	58
Mitgliedschaft, Beiträge.....	59

### Impressum:

Herausgeber:

Sauerländischer Gebirgsverein, Abteilung Castrop-Rauxel e.V.  
Delftstraße 50, 44577 Castrop-Rauxel  
[www.sgv-castrop-rauxel.de](http://www.sgv-castrop-rauxel.de), E-Mail: [info@sgv-castrop-rauxel.de](mailto:info@sgv-castrop-rauxel.de)

Redaktion, Ansprechpartner, Anzeigen:

Claus Quentin, Tel. 0157-82216763  
[www.sgv-castrop-rauxel.de](http://www.sgv-castrop-rauxel.de), E-Mail: [claus@sgv-castrop-rauxel.de](mailto:claus@sgv-castrop-rauxel.de)

## Der Vorstand

1. Vorsitzender: Claus Quentin 0157-82216763  
Delftstraße 50, 44577 Castrop-Rauxel  
claus@sgv-castrop-rauxel.de

2. Vorsitzender: Manfred Pietschmann 02305-14964  
manfred@sgv-castrop-rauxel.de 0151-53562041

1. Kassenwartin: Sabine Laukel 0231-693470  
sabine@sgv-castrop-rauxel.de 0179-9347018

2. Kassenwartin:  
Renate Ludwig-Schmiemann 0176-66658824  
renate@sgv-castrop-rauxel.de

1. Wanderwart: Ewald Hoffmann 0176-53012215  
ewald@sgv-castrop-rauxel.de

2. Wanderwart: Martin Krane 02305-3099253  
martin@sgv-castrop-rauxel.de

## Öffentlichkeitsarbeit

1. Pressewart: –  
Vertreterin: Annegret Petersen

Protokollführung: Annegret Petersen 02305-31427  
annegret@sgv-castrop-rauxel.de 0177-1675081

Vertreter: –

Senioren-Betreuung: Gerd Berner 0179-9710725  
gerd@sgv-castrop-rauxel.de

Beisitzerin: Ulrike Arends 02305-638846  
ulli@sgv-castrop-rauxel.de 0171-1002883

Beisitzerin: Rosetta La Pillo 0179-3471139  
rosetta@sgv-castrop-rauxel.de

Beisitzer: Bernd Rottmann 02305-85736  
bernd@sgv-castrop-rauxel.de

## Unsere Wanderführer(innen)

Arends, Ulrike 02305-638846  
ulli@sgv-castrop-rauxel.de 0171-1002883

Finke, Wolfgang 02305-31202  
wolfgang@sgv-castrop-rauxel.de

Heßler, Ludger 0170-2627112  
ludger@sgv-castrop-rauxel.de

Hoffmann, Ewald 0176-53012215  
ewald@sgv-castrop-rauxel.de

Krane, Martin 02305-3099253  
martin@sgv-castrop-rauxel.de

Krause, Petra 02305-24915  
petra@sgv-castrop-rauxel.de 0179-2634184

Laukel, Sabine 0231-693470  
sabine@sgv-castrop-rauxel.de 0179-9347018

Lehwald, Anne 02305-3099672  
anne@sgv-castrop-rauxel.de

Mecklenbrauck, Dagmar und Herbert 0157-74375158  
herbert@sgv-castrop-rauxel.de

Meyer, Birgit 0231-86420488  
birgit@sgv-castrop-rauxel.de

Petersen, Annegret 02305-31427  
annegret@sgv-castrop-rauxel.de

Pietschmann, Manfred 02305-14964  
manfred@sgv-castrop-rauxel.de 0151-53562041

Pörsch, Jörg 0177-1900767  
joerg@sgv-castrop-rauxel.de

Snuverink, Susanne 0176-52880413  
susanne@sgv-castrop-rauxel.de

Stepniak, Monika 0152-04977851  
monika@sgv-castrop-rauxel.de



## Traditionelles Backhandwerk

seit 1919

### Schwierigkeitsgrade / Abkürzungen

#### Kategorie Beschreibung

- leicht → wenige leichte, nicht steile Anstiege bis max. 200 m Steigungssumme
- normal → leichte und schwierige Anstiege bis max. 400 m Steigungssumme
- mittel → mehrere schwierige Anstiege bis max. 600 m Steigungssumme
- schwer → mehrere schwierige Anstiege mit mehr als 600 m Steigungssumme

Dazu kommt die Länge der Wanderung, die z.B. bei heißem Wetter eine Rolle spielen kann.

#### Abkürzungen:

Wf. → Wanderführer/in

Pst. → Preisstufe des VRR bzw. der DB

Die Einschätzung der Schwierigkeitsgrade nehmen die Wanderführer/innen vor. Die Wanderführer/innen behalten sich vor, die Veranstaltung auch kurzfristig auf Grund der Wetterlage oder Krankheit abzusagen.

Bei Unklarheiten bitte anrufen!

#### Preisstufe des VRR bzw. der DB

#### Notwendige Ausrüstung zum Wandern:

Wanderschuhe mit Profilsohle, Rucksack (nicht Umhängetasche), Proviant (belegte Brote, Obst, Wasser bzw. Schorle 1-1,5 l, Regenschutz (Schirm), Pullover, evtl. Ersatz-T-Shirt.

#### Notwendige Ausrüstung zum Fahrradfahren:

Verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, Luftpumpe, Werkzeug, Reparaturset, festes Schuhwerk, Rucksack oder spezielle Fahrradpacktasche, Proviant (siehe Ausrüstung zum Wandern) und je nach Wetterlage geeignete Kleidung.

#### Bitte beachten:

Spätestens 15 Minuten vor der Abfahrt der Busse oder der Bahn sind alle Teilnehmer am vereinbarten Treff, notwendig für den jeweils passenden Kauf der Tickets.

**Täglich frisch gebackene  
Backwaren, saftige Kuchen  
und köstliche Torten aus  
eigener Produktion in  
unseren Cafés**

**- in Henrichenburg**

**- am Ickerner Markt**



*Ihr Bäckermeister Alexander Auffenberg*

[www.auffenberg.de](http://www.auffenberg.de)



## Termine des Vorstandes und der Wanderführer/innen

### Montag, 4. März

#### Vorstandssitzung

18.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,  
Lt. Claus Quentin, , 0157-82216763

### Montag, 11. März

#### Wanderführerbesprechung für die 2. Jahreshälfte 2024

Frist für die Einreichung der Wandervorschläge:

1. März bis 9. März 2024!

18.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,  
Lt. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

### Montag, 18. März

#### Jahreshauptversammlung 2024

19.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,  
Lt. Claus Quentin, 0157-82216763

## Vorankündigung 2. Halbjahr 2024

### Wanderwochenende in Arnsberg

Vom 20. bis 22. September 2024 findet ein gemütliches Wanderwochenende im Jugendhof Arnsberg statt. Weitere Informationen kommen im nächsten Heft.



### Grillfest: 30. August 2024

Weitere Informationen kommen im nächsten Heft.

## Nordic Walking

### Fitness aufbauen in netter Gesellschaft

#### Treffpunkt:

Wanderparkplatz am  
Hundeplatz an der B235,  
gegenüber der  
Marsstraße,  
Castrop-Rauxel



#### Wann:

Wöchentlich. Während der Sommerzeit starten wir um 16.00 Uhr, sonst um 15.15 Uhr.

#### Dauer der Nordic Walking-Runden:

ca. 90 Minuten

**Info:** Annegret Kirschner, 02305-81025

**Studio Papp**  
...von Kopf bis Fuß

**Kosmetik - Fußpflege - Massage**  
**Andrea und Katharina Papp**  
Holzstr. 19 - 44575 Castrop-Rauxel  
[www.studio-papp.de](http://www.studio-papp.de)

\*Leider können wir keine Neukunden aufnehmen,  
möchten mit dieser Anzeige den SGV aber weiterhin unterstützen :)

Am Druidenstein, Mai 2023



Von Breckerfeld nach  
Ennepetal, September 2023  
Zwischen den Zäunen



**activities**  
**PHYSIOTHERAPIE**  
&  
**EMS Training + Therapie**  
in Castrop-Rauxel  
Obere Münsterstraße 33-37  
Termine unter 02305 5491144  
Alle Kassen & Private Abrechnung  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Do.: 8 - 19 Uhr & Fr.: 8 - 16 Uhr  
Kostenlose Parkplätze in der Nähe



Krankengymnastik  
Krankengymnastik am Gerät  
Krankengymnastik nach Bobath  
Manuelle Therapie  
Massage  
Manuelle Lymphdrainage  
Wärme / Kälbeanlagen  
EMS Training + Therapie

Mit einem auch in der Nähe!



## Orthopädie-Schuhtechnik Stefan Kowalski



Meisterbetrieb

Münsterstraße 1  
44575 Castrop-Rauxel

Telefon 02305-22026  
Fax 02305-22026

- **Wanderschuhreparaturen**
- **Schuhreparaturen**
- **Schuhzurichtungen aller Art**
- **Orthopädische Maßschuhe**
- **Diabetikerschuhe nach Maß**
- **Sporteinlagen**
- **Einlagen nach Maß**



Steig bei Winterberg





Willkommen bei der  
ERGO Versicherungsgruppe

Büro  
Martina Kasel  
Biesenkamp 9  
44575 Castrop-Rauxel

Ruf 02305 801222

Fax 02305 801223

Mail: [martina.kasel@ergo.de](mailto:martina.kasel@ergo.de)

Die **ERGO**  
hat auch in  
Ihrer Nähe  
eine  
Agentur.

Rufen Sie  
mich einmal  
an, wenn  
Sie Fragen  
haben.  
Unser  
Service wird  
Sie über-  
zeugen.



**VICTORIA**  
und  
**HAMBURG**  
**MANNHEIMER**  
heißten jetzt  
**ERGO**



Aussicht vom Druidensteig, Mai 2023



Pause mit Aussicht am Druidensteig, Mai 2023



Aufstieg zum Hohenstein, September 2023



*Schreibwaren*  
**Lach**

Münsterstr. 1a - 44575 Castrop-Rauxel  
Tel: 0 23 05 / 2 42 42

**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch in unseren Räumen.**

**Unser zusätzlicher Service für Sie:**

**Buchbestellungen      Faxversendungen  
Stempelanfertigungen      Geburtstagskörbe  
Schreibgerätegravuren**



**Herzlich willkommen**  
*Gaststätte zum Reiterhof*

Merklinger Straße 39a · 44577 Castrop-Rauxel (Merklinde)  
 Telefon 0491722800939  
[www.gaststaettezumreiterhof.eatbu.com](http://www.gaststaettezumreiterhof.eatbu.com)

*Bikes sind unsere Passion!*

Emscherstraße 8, 44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305-73197

**Öffnungszeiten**  
 Montags, dienstags, mittwochs, freitags: 9:30 bis 18.00 Uhr  
 donnerstags: 8.30 bis 13 Uhr sowie samstags 8.30 bis 13 Uhr

[www.2rad-anderl.de](http://www.2rad-anderl.de)

gültig ab 01.01.2022



# Pizzeria Bambino

☎ 02305 / 3527700  
 02305 / 3521382

Bei Störung: 0175 - 9271045

**Nierholzstr. 1**  
**44577 Castrop-Rauxel**

## PARTY SERVICE

Sie möchten feiern!  
 Bitte sprechen Sie uns an:  
 Pizzablech 40x60 cm,  
 Nudelblech, Salatblech

z.B.  
 Margherita  
 25,00

## Öffnungszeiten:

**Montag & Dienstag: Ruhetag (außer Feiertage)**  
**Mittwoch - Sonntag: 16:00 - 21:00**

# Wanderungen im 1. Halbjahr 2024

## Januar

### Dienstag, 2. Januar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 3. Januar

#### ■ Rauxeler Runde

13:30 Uhr Parkplatz "Das Café" an der Bahnhofstr. 291, dort auch Einkehr, Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### Sonntag, 7. Januar

#### ■ Frisch auf!

Wandern – nicht nur – für Einsteiger. Rundwanderung in gemütlichem Wandertempo.

Ist das Wandern in der Gruppe was für mich? Wieviel Wanderkilometer traue ich mir zu?

Einladung für alle, die sich für das neue Jahr vorgenommen haben, endlich mal mitzuwandern!

leicht, 10 km, 11:00 Uhr Rütershoff, Schillerstraße 33, Einkehr bei Rütershoff. Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

### Dienstag, 9. Januar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 10. Januar

#### ■ Von Castrop nach Obercastrop

13:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

### Freitag 12. Januar

#### ■ Ausflug nach Herne

leicht, ca. 10 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189.

Einkehr in Herne vorgesehen, Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 6 km, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### Samstag, 13. Januar

#### ■ Dortmunder Rundweg – Von Brambauer nach Derne

leicht, ca. 16 km, 9:14 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

### Dienstag, 16. Januar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 17. Januar

#### ■ Wanderung zum Bauern Menken

13:30 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr im Bauernhof Menken, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

### Sonntag, 21. Januar

#### ■ 4 Parks: Vom Parkbad zum Revierpark

leicht, ca. 16 km, Treffpunkt 10:15 Uhr Parkbad Süd, Am Stadtgarten 20, Rucksackverpflegung, Rückfahrt Pst. A, Wf. Birgit Meyer, 0231-86420488

### Dienstag, 23. Januar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11



# GRÜN & GÜNSTIG!

[www.swcas.de](http://www.swcas.de)



Von Schlenk nach Angermund, August 2023



**fliesen held**  
Fliesen-fachgeschäft

Fliesen  
Marmor  
Baukeramik

44575 Castrop-Rauxel  
Gaswerkstraße 19, Telefon: 0 23 05 / 1 22 32

**Beratung in allen  
fachlichen Fragen.  
Verlegung und Verkauf  
sämtlicher Wand- und  
Bodenfliesen**



## Landgasthof Haus Callenberg

Obercastrop im Wagenbruch  
Inh. Josef Knickenberg · Tel. 0 23 05/2 28 88  
Bochumer Straße 151 · Obercastrop  
[www.haus-callenberg.de](http://www.haus-callenberg.de)

Der gepflegte Gasthof  
mit bekannt guter Küche  
in ländlicher Atmosphäre.



Wir richten Gesellschaften  
und Familienfeiern bis zu  
200 Personen nach Ihren  
Wünschen in unseren  
gemütlichen Räumen  
mit Terrasse und Panoramablick aus.



Montags Ruhetag Di - Fr ab 16.00 Uhr · Sa - So ab 11.00 Uhr

## Übersicht der Wandertermine

**Januar** ■ leicht ■ normal ■ mittel ■ schwer ■ Radtour

1	Mo	
2	Di	Nordic Walking
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	■ Frisch auf! Wandern – nicht nur – für Einsteiger. Rundwanderung in gemütlichem Wandertempo. ~10 km, Annegret Petersen
8	Mo	
9	Di	■ Nordic Walking
10	Mi	Von Castrop nach Obercastrop, Herbert Mecklenbrauck
11	Do	
12	Fr	■ Ausflug nach Herne, ~10 km, Petra Krause
13	Sa	■ Dortmunder Rundweg – Von Brambauer nach Derne, ~16 km, Sabine Laukel
14	So	
15	Mo	
16	Di	Nordic Walking
17	Mi	Wanderung zum Bauern Menken, Ewald Hoffmann
18	Do	
19	Fr	
20	Sa	
21	So	■ 4 Parks: Vom Parkbad zum Revierpark, ~16 km, Birgit Meyer
22	Mo	
23	Di	Nordic Walking
24	Mi	Durch die Bauernschaft Leveringhausen, Herbert Mecklenbrauck
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	■ Über Recklinghausen nach Ahsen ~16 km, Ludger Heßler
28	So	
29	Mo	
30	Di	Nordic Walking
31	Mi	Von Ickern nach Rauxel, Ludger Heßler

**Februar**    ■ leicht   ■ normal   ■ mittel   ■ schwer   ■ Radtour

1	Do	
2	Fr	
3	Sa	<span style="color: red;">■</span> Waldroute, 5. Etappe, Von Arnsberg nach Körbecke/Möhnesee, ~18 km, Sabine Laukel
4	So	
5	Mo	
6	Di	Nordic Walking
7	Mi	Vom Ickerner Markt nach Henrichenburg, Herbert Mecklenbrauck
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	<span style="color: red;">■</span> Bei Winterwetter von Witten nach Wetter, ~13 km, Ludger Heßler
11	So	
12	Mo	
13	Di	Nordic Walking
14	Mi	Vom Norden in den Osten, Ludger Heßler
15	Do	
16	Fr	<span style="color: yellow;">■</span> Vom Berg zur Burg (Von Gysenberg nach Horneburg) ~18 km, Ludger Heßler
17	Sa	
18	So	<span style="color: yellow;">■</span> Bezirkswanderung der Abteilung Castrop-Rauxel (Rundwanderung) Zur Bergmannsbuche im Gysenbergpark, ~13 km, Birgit Meyer
19	Mo	
20	Di	Nordic Walking
21	Mi	Zum Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ~5 km, Herbert Mecklenbrauck
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	<span style="color: cyan;">■</span> 2 x Natur pur – Von Derne nach Kurl, ~16 km, Jörg Pörsch
25	So	
26	Mo	
27	Di	Nordic Walking
28	Mi	Levringhauser Runde, Irmgard und Wolfgang Finke
29	Do	

**März**    ■ leicht   ■ normal   ■ mittel   ■ schwer   ■ Radtour

1	Fr	
2	Sa	<span style="color: red;">■</span> Waldroute, 7. Etappe, von Warstein nach Hirschberg, ~12 km, Sabine Laukel
3	So	<span style="color: yellow;">■</span> Über Wagenbruch und Golfplatz nach Schwerin ~12 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden!), Monika Stepniak
4	Mo	Vorstandssitzung, Claus Quentin
5	Di	Nordic Walking
6	Mi	Zum Pizaessen nach Deininghausen, Ludger Heßler
7	Do	
8	Fr	
9	Sa	
10	So	<span style="color: yellow;">■</span> Hier hat mal der Pott gekocht, (Duisburg – Mühlheim) ~19 km, Ulrike Arends
11	Mo	Wanderführerbesprechung für die 2. Jahreshälfte 2024, – Einreichung der Wandervorschläge: 1. März bis 9. März 2024! Ewald Hoffmann
12	Di	Nordic Walking
13	Mi	Von Castrop nach Deininghausen, Herbert Mecklenbrauck
14	Do	
15	Fr	<span style="color: yellow;">■</span> Von den Steverauen in Olfen nach Haltern am See ~17 km, Ludger Heßler
16	Sa	<span style="color: cyan;">■</span> Steltenberg und Bachtäler – von Schwerte-Ergste nach Hohenlimburg, ~16 km, Jörg Pörsch
17	So	<span style="color: green;">■</span> Tropische Radtour im Winter 25 km, Birgit Meyer
18	Mo	<b>Jahreshauptversammlung 2024</b> siehe Einladung Seite 10, Claus Quentin
19	Di	Nordic Walking
20	Mi	Im Galopp nach Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ~5 km, Petra Krause
21	Do	
22	Fr	<span style="color: yellow;">■</span> Von Billerbeck nach Havixbeck, ~15 km, Ludger Heßler
23	Sa	<span style="color: yellow;">■</span> Der Krähenbusch in Langendreer, ~15 km, Ulrike Arends
24	So	
25	Mo	
26	Di	Nordic Walking
27	Mi	Zum Deininghauser Bauern, Irmgard und Wolfgang Finke
28	Do	
29	Fr	
30	Sa	<span style="color: yellow;">■</span> Über Haus-Dülmen zum Bauer Ewald, ~17 km, Ludger Heßler
31	So	

## April

	leicht	normal	mittel	schwer	Radtour
1 Mo					
2 Di					Nordic Walking
3 Mi					Vom Förderturm über Wagenbruch, Ludger Heßler
4 Do					
5 Fr	leicht				Frühling im Sauerland: Von Dahl nach Selbecke, ~17 km, Ludger Heßler
6 Sa					Frühwanderung mit anschließendem Frühstück, ~8 km, Annegret Petersen
	leicht				Rund um Kettwig, ~16 km, Ulrike Arends
7 So					Mit dem Rad zum Almauftrieb, ~25 km, Birgit Meyer
8 Mo					Sportliche After-Work-Wanderung, (Rundwanderung), Susanne Snuverink
9 Di					Nordic Walking
10 Mi					Zum Pizzaessen nach Bambino, Petra Krause
11 Do					
12 Fr					
13 Sa		normal			Ennepetalsperre – Von »An der Landwehr« nach Brauck, ~17 km, Jörg Pörsch
14 So	leicht				Rund um Castrop, ~14 km, Monika Stepniak
15 Mo					After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Herbert Mecklenbrauck
16 Di					Nordic Walking
17 Mi					In Rauxel geht es rund, Irmgard und Wolfgang Finke
18 Do					
19 Fr					
20 Sa			mittel		Wir stürmen zu drei Türmen, ~14 km, Ewald Hoffmann
21 So	leicht				Bezirkswanderung der Abteilung Gelsenkirchen, ~15 km, Schaut bitte vorher auf der Homepage oder in die SGV-WhatsApp-Gruppe.
22 Mo					After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Annegret Petersen
23 Di					Nordic Walking
24 Mi					Durch das schöne Langeloh, Ewald Hoffmann
25 Do					
26 Fr	leicht				Wanderung zum Reiterhof Merklinde, ~10 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Petra Krause
27 Sa					Radtour zum Emscherland und den Emscher-Auen, ~35 km, Birgit Meyer
28 So			mittel		Heute beginnen wir in Kupferdreh, ~19 km, Ulrike Arends
29 Mo					Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
30 Di					Nordic Walking

## Mai

	leicht	normal	mittel	schwer	Radtour
1 Mi					Hier wird ggf. eine kurzfristig angesetzte Wanderung / Radtour angeboten
2 Do					
3 Fr					
4 Sa					
5 So	leicht				Durch Wald und Flur zum Wagenbruch, ~12 km, Petra Krause
6 Mo					After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Herbert Mecklenbrauck
7 Di					Nordic Walking
8 Mi					Von Rauxel zur Farm nach Deininghausen, Ewald Hoffmann
9 Do					
10 Fr					
11 Sa		normal			Vest mit Haard und See(le), ~16 km, Ewald Hoffmann
12 So					
13 Mo					Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
14 Di					Nordic Walking
15 Mi					Von Castrop nach Merklinde, ~5 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ~5 km, Petra Krause
16 Do					
17 Fr	leicht				Wir wandern um Castrop zum Stadtgarten, ~12 km, Petra Krause
18 Sa	leicht				Wunderschönes Rotbachtal, (Rundwanderung Oberhausen), ~18 km, Ulrike Arends
19 So					Neuenrader Wandertag, Informationen bis Mai auf unserer Homepage
20 Mo					
21 Di					Nordic Walking
22 Mi					In den Kleingarten nach Deininghausen, Irmgard und Wolfgang Finke
23 Do					
24 Fr					
25 Sa					Frühwanderung mit anschließendem Frühstück, 8 km, Annegret Petersen
26 So	leicht				Auf zum Gysenbergpark, ~13 km, Monika Stepniak
27 Mo					Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
28 Di					Nordic Walking
29 Mi					Zum Brunosee und wieder zurück, Ewald Hoffmann
30 Do					
31 Fr					



**Juni**    ■ leicht   ■ normal   ■ mittel   ■ schwer   ■ Radtour

1	Sa	■	Im Rothaargebirge bei alten Hunden, ~16 km, Ewald Hoffmann
2	So		
3	Mo		After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Annegret Petersen
4	Di		Nordic Walking
5	Mi		Kuchen sollst du suchen, Ewald Hoffmann
6	Do		
7	Fr		
8	Sa	■	Herbringhauser Talsperre – Von Schwelm-West nach Remscheid-Lennep, ~16 km, Jörg Pörsch
9	So	■	3 Türmetour mit dem Rad, ~40 km, Birgit Meyer
10	Mo		Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
11	Di		Nordic Walking
12	Mi		Durchs Langeloh zum Wagenbruch, Irmgard und Wolfgang Finke
13	Do		
14	Fr	■	Wanderung zum Reiterhof Merklinde, ~10 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Petra Krause
15	Sa	■	Im Herzen des Bergischen Landes, (Solingen Kohlfurth – Hasenmühle), ~23 km, Ulrike Arends
16	So		
17	Mo		After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Herbert Mecklenbrauck
18	Di		Nordic Walking
19	Mi		Pizza oder Salat? Petra Krause
20	Do		
21	Fr		
22	Sa		
23	So	■	www.wasser-wald-wolle, (Rundwanderung Radevormwald), ~23 km, Ulrike Arends
24	Mo		Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
25	Di		Nordic Walking
26	Mi		Waltroper Runde, Irmgard und Wolfgang Finke
27	Do	■	Sommerabendtour mit dem Rad: Zwischen Kanal und Emscher, ~35 km, Birgit Meyer
28	Fr		
29	Sa	■	Durch das schattige Eifgenbachtal, ~16 km, Sabine Laukel
30	So		

**Sehanalyse ohne Termin:**

- Augeninnendruck- und Hornhautdicke (grüner Star)
- Lichtdurchlässigkeit der Augenlinse (grauer Star)
- Prüfung von Tag- und Nachtsehen (Nachtblindheit)
- Vermessung der vorderen Augenkammer
- Visuelle Darstellung der Fehlsichtigkeit



# FRÜHSTÜCKSBUFFET IM FACHWERKHAUS

Mittwoch bis Sonntag

09:30 - 12:00 Uhr

17,50 € pro Person



HOF MENKEN - OSTSTR. 153a - 44577 CASTROP-RAUXEL

☎ 02305 12862 - [www.hof-menken.de](http://www.hof-menken.de)

Dienstag bis Freitag 09:00-18:00 Uhr

Samstag und Sonntag 09:00 - 16:00 Uhr

*Wagener*  
DER FRISEUR

Wittener Str. 36, 44575 Castrop-Rauxel  
Tel. 0 23 05 / 2 37 83  
Unsere Öffnungszeiten:  
Di. - Do. 8.30 - 18.00 Uhr  
Fr. 8.30 - 19.00 | Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

  [www.wagenerderfriseur.de](http://www.wagenerderfriseur.de)

## Mittwoch, 24. Januar

### ■ Durch die Bauernschaft Leveringhausen

13:30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),  
Einkehr im Café Auffenberg am Ickener Markt,  
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

## Samstag, 27. Januar

### ■ Über Recklinghausen nach Ahsen

mittel, ca. 16 km, 9:08 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

## Dienstag, 30. Januar

### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

## Mittwoch, 31. Januar

### ■ Von Ickern nach Rauxel

13:30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),  
Einkehr in "Das Café" an der Bahnhofstr. 291,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

## Februar

## Samstag, 3. Februar

### ■ Waldroute, 5. Etappe, Von Arnsberg nach Körbecke/Möhnesee

mittel, ca. 18 km, 8:14 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,  
Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

## Dienstag, 6. Februar

### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

## Mittwoch, 7. Februar

### ■ Vom Ickerner Markt nach Henrichenburg

13:30 Uhr Am Marktplatz in Ickern,  
Einkehr im Café Auffenberg in Henrichenburg,  
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

## Samstag, 10. Februar

### ■ Bei Winterwetter von Witten nach Wetter

mittel, ca. 13 km, 9:10 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

# Sanitätshaus Frick

Orthopädie-Technik



SANITÄTSHAUS

ORTHOPÄDIETECHNIK

## IHR SPEZIALIST FÜR

Beinprothesen Kompression Bandagen  
Orthesen Einlagen

REHATECHNIK

SERVICE

Sanitätshaus Alfred Frick e.K.

Münsterplatz 8 + 10 | 44575 Castrop-Rauxel

Telefon: 02305 92322-0 | Telefax: 02305 92322-17

Internet: [www.sanitaetshaus-frick.de](http://www.sanitaetshaus-frick.de)

### Dienstag, 13. Februar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 14. Februar

#### ■ Vom Norden in den Osten

13:30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),  
Einkehr im Bauernhof Menken,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

### Freitag, 16. Februar

#### ■ Vom Berg zur Burg (Von Gysenberg nach Horneburg)

leicht, ca. 18 km, 9:50 Uhr Münsterplatz, Pst. A,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

### Sonntag, 18. Februar

#### ■ Bezirkswanderung der Abteilung Castrop-Rauxel (Rundwanderung)

Zur Bergmannsbuche im Gysenbergpark,  
leicht, ca. 13 km, Treffpunkt 10:00 Uhr  
**Bf. Castrop-Rauxel Süd**, Einkehr ggf. möglich,  
Wf. Birgit Meyer, 0231-86420488

### Dienstag, 20. Februar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 21. Februar

#### ■ Zum Reiterhof Merklinde

13:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmundener Straße 55,  
Einkehr im Reiterhof Merklinde,  
(Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden /  
max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder  
Rückwanderung ca. 5 km,  
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

### Samstag, 24. Februar

#### ■ 2 x Natur pur – Von Derne nach Kurl

normal, ca. 16 km, 8:14 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767

### Dienstag, 27. Februar

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11



Auf dem Ultner Höfeweg in  
Südtirol, Oktober 2023

### Mittwoch, 28. Februar

#### ■ Levringhauser Runde

13.30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),  
Einkehr im Café Auffenberg am Ickener Markt,  
Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

## März

### Samstag, 2. März

#### ■ Waldroute, 7. Etappe, von Warstein nach Hirschberg

mittel, ca. 12 km, 8:14 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,  
Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

### Sonntag, 3. März

#### ■ Über Wagenbruch und Golfplatz nach Schwerin

leicht, ca. 12 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz,  
Einkehr im Haus „Oe“ (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am  
Vorabend anmelden!)

Wf. Monika Stepniak, 0152-04977851

### Montag, 4. März

#### ■ Vorstandssitzung

18.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,  
Lt. Claus Quentin, 0157-82216763

### Dienstag, 5. März

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 6. März

#### ■ Zum Pizzaessen nach Deininghausen

14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding,  
Dortmunder Straße 55,

Einkehr in die Pizzeria Bambino,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

### Sonntag, 10. März

#### ■ Hier hat mal der Pott gekocht (Duisburg – Mühlheim)

leicht, ca. 19 km, 8:13 Uhr CAS-Hbf., Pst. D,  
Wf. Ulrike Arends, 02305-638846



**Bioladen  
Löwenzahn**

Vollwertige Lebensmittel aus  
kontrolliert-biologischem Anbau

**Löwenzahn**

**Brot + Backwaren  
Milch - Obst - Gemüse  
Alles täglich frisch!  
Greenbag Di. + Do. ab 9:00 Uhr**

Lönsstraße 18 \* 44575 Castrop-Rauxel  
Telefon: (0 23 05) 1 41 18 \* Telefax: (0 23 05) 1 21 22  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr Sa 9.00 - 14.00 Uhr  
Inh.: Ludger Vollmer



Auf der Waldroute

### Montag, 11. März

#### ■ Wanderführerbesprechung für die 2. Jahreshälfte 2024

Frist für die Einreichung der Wandervorschläge:  
1. März bis 9. März 2024! 18.00 Uhr  
Brauhaus Rütershoff,  
Lt. Ewald Hoffmann, , 0176-53012215

### Dienstag, 12. März

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 13. März

#### ■ Von Castrop nach Deininghausen.

14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55,  
Einkehr in der Pizzeria Bambino,  
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

### Freitag, 15. März

#### ■ Von den Steverauen in Olfen nach Haltern am See

leicht, ca. 17 km, 9:50 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

### Samstag, 16. März

#### ■ Steltenberg und Bachtäler – von Schwerte-Ergste nach Hohenlimburg

normal, ca. 16 km, 8:44 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767

### Sonntag, 17. März

#### ■ Tropische Radtour im Winter

ca. 25 km Treffpunkt: 12:00 Uhr Wanderparkplatz am  
Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr vorgesehen,  
Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

### Montag, 18. März

#### ■ Jahreshauptversammlung 2024

siehe Einladung Seite 10  
19.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,  
Lt. Claus Quentin, 0157-82216763

### Dienstag, 19. März

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11



**ELEFANTEN**  
apotheke



**Apotheker Lorenz Ewert**  
Dortmunder Str. 160  
44577 Castrop-Rauxel  
Telefon: 02305 542924  
Mail: elefanten-apo@t-online.de  
[www.elefanten-apotheke.com](http://www.elefanten-apotheke.com)



**Apothekerin Maria Ewert**  
Münsterplatz 7  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon: 02305 977957  
Mail: info@stern-apotheke-castrop-de  
[www.stern-apotheke-castrop.de](http://www.stern-apotheke-castrop.de)

**Alte Apotheke**

**Apotheker Lorenz Ewert**  
Wittener Str. 32  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon: 02305 22222  
Mail: alte-apotheke-castrop@t-online.de  
[www.alte-apotheke-castrop.de](http://www.alte-apotheke-castrop.de)

### Mittwoch, 20. März

#### ■ Im Galopp nach Merklinde, oder lieber etwas gemütlicher?

ca. 5 km, 14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### Freitag, 22. März

#### ■ Von Billerbeck nach Havixbeck

leicht, ca. 15 km, 9:50 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif, Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

### Samstag, 23. März

#### ■ Der Krähenbusch in Langendreer

leicht, ca. 15 km, 8:51 Uhr CAS-Münsterplatz, Pst. B, Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

### Dienstag, 26. März

#### ■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 27. März

#### ■ Zum Deininghauser Bauern

14.00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Bauernhof Menken, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

### Samstag, 30. März

#### ■ Über Haus-Dülmen zum Bauer Ewald

leicht, ca. 17 km, 8:50 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

**April**

### Dienstag, 2. April

#### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 3. April

#### ■ Vom Förderturm über Wagenbruch

14:00 Uhr Förderturm im Erinpark, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

**Der beste Müll ist der,  
der gar nicht erst anfällt.**

Für eine Kultur der Reparatur



Klima und Ressourcen schützen



Was repariert werden kann:

**Elektrische und mechanische Kleingeräte**  
**Mediengeräte • (TV • Musik • Radio) • Telefon**  
**Haushaltsgeräte • Kleinmöbel • Nähmaschinen**  
**PC • Laptop • Peripheriegeräte • Spielzeug**

Was nicht repariert werden kann:

Ortsgebundene Geräte • Größere Gartengeräte  
 Kaffeevollautomaten



## Reparaturveranstaltungen

jeden 2. Samstag im Monat  
 von 10 bis 12 Uhr

in den Räumlichkeiten des ehemaligen Café Pause,  
 Bodelschwingher Straße 35, 44577 Castrop-Rauxel

Weitere Informationen

**Telefon: 02305 - 9209589**

Email: [info@repaircafe-castrop-rauxel.de](mailto:info@repaircafe-castrop-rauxel.de)

## Freitag, 5. April

### ■ Frühling im Sauerland: Von Dahl nach Selbecke

leicht, ca. 17 km, 8:40 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
 Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

## Samstag, 6. April

### ■ Frühwanderung mit anschließendem Frühstück

ca. 8 km, 7:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder  
 Straße 55, Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

## Samstag, 6. April

### ■ Rund um Kettwig

leicht, ca. 16 km, 8:38 Uhr, CAS-Hbf., Pst. B,  
 Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

## Sonntag, 7. April

### ■ Mit dem Rad zum Almauftrieb 🚲

ca. 25 km, Treffpunkt: 12:00 Uhr Wanderparkplatz am  
 Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr im Café Auffenberg in  
 Henrichenburg, Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

## Montag, 8. April

### ■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Wanderparkplatz  
 Langeloh bei Hotel Daun, gegenüber Hausnr. 281 an der  
 Bochumer Straße (nahe Bushaltestelle: Langeloh,  
 Buslinie 353), Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

## Dienstag, 9. April

### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

## Mittwoch, 10. April

### ■ Zum Pizzaessen nach Bambino

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr in die Pizzeria Bambino,  
 Wf. Petra Krause, 0179-2634184

## Samstag, 13. April

### ■ Ennepetalsperre – Von »An der Landwehr« nach Brauck

normal, ca. 17 km, 7:44 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,  
 Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767

## Sonntag, 14. April

### ■ Rund um Castrop

leicht, ca. 14 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Rucksackverpflegung, Wf. Monika Stepniak, 0152-04977851

## Montag, 15. April

### ■ After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Agora Ickern, Zechenstr. 2A, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

## Dienstag, 16. April

### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

## Mittwoch, 17. April

### ■ In Rauxel geht es rund

14:00 Uhr Parkplatz "Das Café" an der Bahnhofstr. 291, dort auch Einkehr, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

## Samstag, 20. April

### ■ Wir stürmen zu drei Türmen

mittel, ca. 14 km, 8.44 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

## Sonntag, 21. April

### ■ Bezirkswanderung der Abteilung Gelsenkirchen

Schöner Gelsenkirchener Norden - Westerholter Wald – Schloss Westerholt – Dorf Alt Westerholt – Stadtwald – Schlosspark Schloss Berge und zurück endet am Gelsenkirchener Rathaus Gelsenkirchen-Buer.

leicht, ca. 15 km, Treffpunkt: 10:00 Uhr Rathaus Gelsenkirchen-Buer, Rucksackverpflegung, ggf. Einkehr möglich. Wf. Gerd Nickel, 0174 9332402

Individuelle Anreise. Ggf., je nach Verfügbarkeit eines Wanderführers, gemeinsame Abfahrt ab Hauptbahnhof Rauxel möglich. Schaut bitte vorher auf [www.sgv-castrop-rauxel.de](http://www.sgv-castrop-rauxel.de) oder in die SGV-WhatsApp-Gruppe.

## Montag, 22. April

### ■ After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

## Dienstag, 23. April

### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

## Mittwoch, 24. April

### ■ Durch das schöne Langeloh

14:00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

## Freitag, 26. April

### ■ Wanderung zum Reiterhof Merklinde

leicht, ca. 10 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

## Samstag, 27. April

### ■ Radtour zum Emscherland und den Emscher-Auen

ca. 35 km, Treffpunkt: 11:00 Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr im Hof Emscher-Auen, Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

## Sonntag, 28. April

### ■ Heute beginnen wir in Kupferdreh (Rundwanderung)

mittel, ca. 19 km, 8:38 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

## Montag, 29. April

### ■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Gärtnerei Drippe, Herner Straße. 150, Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

## Dienstag, 30. April

### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11





Pause an den Teufelssteinen in der Haard, Juli 2023

Frühlingserwachen, Sommerträume,  
Herbstzauber und stille Tage

**Gärtnererei DRIPPE**  
*Die Gärtnerin für das Besondere!*

WIR SIND DAS GANZE JAHR FÜR SIE DA

Gärtnererei Drippe, Dörpen 26, 48349 Langerhaken  
Tel. 04946 2207, Fax 04946 2208, Email: drippe@drippe.de, www.drippe.de

## Mai

### Mittwoch, 1. Mai

- Hier wird ggf. eine kurzfristig angesetzte Wanderung / Radtour angeboten

Weitere Informationen folgen bis spätestens 23. April auf unserer Homepage oder in der SGV-WhatsApp-Gruppe.

### Sonntag, 5. Mai

- Durch Wald und Flur zum Wagenbruch

leicht, ca. 12 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### Montag, 6. Mai

- After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Bushaltestelle Henrichenburg Mitte an der Lambertuskirche, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

### Dienstag, 7. Mai

- Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 8. Mai

- Von Rauxel zur Farm nach Deininghausen

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr im Bauernhof Menken, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

### Samstag, 11. Mai

- Vest mit Haard und See(le)

normal, ca. 16 km, 8.38 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

### Montag, 13. Mai

- Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Wanderparkplatz Langeloh bei Hotel Daun, gegenüber Hausnr. 281 an der Bochumer Straße (nahe Bushaltestelle: Langeloh, Buslinie 353), Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

### Dienstag, 14. Mai

- Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

### **Mittwoch, 15. Mai**

#### **■ Von Castrop nach Merklinde**

ca. 5 km, 14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### **Freitag, 17. Mai**

#### **■ Wir wandern um Castrop zum Stadtgarten**

leicht, ca. 12 km, 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Panoramacafé oder im Rhodos Grill, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### **Samstag, 18. Mai**

#### **■ Wunderschönes Rotbachtal (Rundwanderung Oberhausen)**

leicht, ca. 18 km, 9:13 Uhr CAS-Hbf., Pst. C, Kann auch bei sehr warmem Wetter gegangen werden. Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

### **Sonntag, 19. Mai**

#### **■ Neuenrader Wandertag**

Weitere Informationen folgen bis spätestens Anfang Mai auf unserer Homepage: [www.sgv-castrop-rauxel.de](http://www.sgv-castrop-rauxel.de)

### **Dienstag, 21. Mai**

#### **■ Nordic Walking** 16:00 Uhr – Info Seite 11

### **Mittwoch, 22. Mai**

#### **■ In den Kleingarten nach Deininghausen**

14.00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr in die Pizzeria Bambino, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

### **Samstag, 25. Mai**

#### **■ Frühwanderung mit anschließendem Frühstück**

ca. 8 km, 7:00 Uhr Gärtnerei Drippe, Herner Str. 150, Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

### **Sonntag, 26. Mai**

#### **■ Auf zum Gysenbergpark**

leicht, ca. 13 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Haus Galant, von dort Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Wf. Monika Stepniak, 0152-04977851



## Restaurant Tanneneck

Das Ausflugsziel im schönen Selbecker Tal



*Feste und Feierlichkeiten jeder Art*

*Jeden Sonntag von 11 – 15 Uhr  
großes Brunch-Bufferet*

*Wintergarten – neu renovierter Saal –  
großer Biergarten – Kinderspielfeld*

Selbecker Straße 282  
Di.-Fr. ab 17 Uhr

58091 Hagen  
Sa. ab 11:30 Uhr

02331/71241  
So. ab 11 Uhr

[www.restaurant-tanneneck.com](http://www.restaurant-tanneneck.com)



**Castroper LeseLust**  
Münsterstrasse 14  
44575 Castrop-Rauxel

### Unser Service

#### Bücher

für alle Lebenslagen,  
für alle Anforderungen aus Schule und Beruf,  
dazu CD's, DVD's, ...

und natürlich

Wander- und Radwanderkarten,  
Autokarten- und Landkarten,  
Sprach- und Reiseführer

Besuchen Sie uns  
persönlich,  
in unserem Online-Shop  
auf unserer Homepage  
und bei



Telefon  
Telefax  
E-Mail  
Web

+49 – (0) 2305 – 9 234 166  
+49 – (0) 2305 – 9 233 597  
[info@castroper-leselust.de](mailto:info@castroper-leselust.de)  
[www.castroper-leselust.de](http://www.castroper-leselust.de)

### Montag, 27. Mai

#### ■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz  
Goldschmieding, Dortmunder Straße 55,  
Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

### Dienstag, 28. Mai

#### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 29. Mai

#### ■ Zum Brunosee und wieder zurück

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr in "Das Café" an  
der Bahnhofstr. 291, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

## Juni

### Samstag, 1. Juni

#### ■ Im Rothaargebirge bei alten Hunden

mittel, ca. 16 km, 7.21 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,  
Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

### Montag, 3. Juni

#### ■ After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr CAS-Hbf. (Berliner Platz),  
Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

### Dienstag, 4. Juni

#### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 5. Juni

#### ■ Kuchen sollst du suchen

14:00 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),  
Einkehr im Bauernhof Menken,  
Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

### Samstag, 8. Juni

#### ■ Herbringhauser Talsperre – Von Schwelm-West nach Remscheid-Lennep

mittel, ca. 16 km, 7:44 Uhr CAS-Hbf., Pst. D,  
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767



Wer traut sich, Waldroute

### Sonntag, 9. Juni

#### ■ 3 Türmetour mit dem Rad

ca. 40 km, Treffpunkt: 11:00 Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr vorgesehen, Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

### Montag, 10. Juni

#### ■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Eingang Edeka Reimann, Provinzialstraße 419 (nahe Bushaltestelle: Lotharstr., Buslinie 378), Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

### Dienstag, 11. Juni

#### ■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

### Mittwoch, 12. Juni

#### ■ Durchs Langeloh zum Wagenbruch

14:00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

### Freitag, 14. Juni

#### ■ Wanderung zum Reiterhof Merklinde

leicht, ca. 10 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### Samstag, 15. Juni

#### ■ Im Herzen des Bergischen Landes (Solingen Kohlfurth – Hasenmühle)

mittel, ca. 23 km, 7:21 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif, Kann auch bei sehr warmem Wetter gegangen werden. Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

### Montag, 17. Juni

#### ■ After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158



Am Hirzer in Südtirol, Oktober 2023

### **Dienstag, 18. Juni**

#### ■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

### **Mittwoch, 19. Juni**

#### ■ **Pizza oder Salat?**

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr in die Pizzeria Bambino,  
Wf. Petra Krause, 0179-2634184

### **Sonntag, 23. Juni**

#### ■ **www-wasser-wald-wolle (Rundwanderung Radevormwald)**

schwer, ca. 23 km, 7:21 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,  
Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

### **Montag, 24. Juni**

#### ■ **Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)**

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Wanderparkplatz am  
Hallenbad, Bahnhofstraße 189,  
Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

### **Dienstag, 25. Juni**

#### ■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

### **Mittwoch, 26. Juni**

#### ■ **Waltroper Runde**

14:00 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),  
Einkehr im Café Auffenberg am Ickener Markt,  
Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

### **Donnerstag, 27. Juni**

#### ■ **Sommerabendtour mit dem Rad: Zwischen Kanal und Emscher**

ca. 35 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Hammerkopfturm auf  
Schwerin, Bodelschwingher Str. 1,  
Schlusseinkehr im Café del Sol oder L Osteria,  
Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

### **Samstag, 29. Juni**

#### ■ **Durch das schattige Eifgenbachtal**

normal, ca. 16 km, 7:44 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,  
Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

## Wichtige überörtliche Adressen

### Sauerländischer Gebirgsverein e.V.,

Hasenwinkel 4, 59821 Arnsberg, Tel. (02931) 5248-13  
www.sgv.de; E-Mail: info@sgv.de

### Sauerländischer Gebirgsverein

Bezirk Emscher-Lippe e.V.:  
www.sgv-bezirk-emscher-lippe.de

### Regionalvertreter Ruhrgebiet West

Bezirke Emscher-Lippe, Münster, Unterruhr:  
Klaus-Dieter Lauterhahn, Fackertstraße 12, 45721 Haltern am See  
Tel: (02364) 2593  
E-Mail: kdlauderhahn@web.de

### 1. Bezirksvorsitzender

Verband des SGV Bezirk Emscher-Lippe e.V.:  
Klaus-Dieter Lauterhahn, Fackertstraße 12, 45721 Haltern am See  
Tel: (02364) 2593  
E-Mail: kdlauderhahn@web.de



Mit dem Rad durch die Emscherauen, April 2023

## Mitgliedschaft, Beiträge

Die **Mitgliedschaft** in der Abteilung Castrop-Rauxel des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) wird durch schriftliche Beitrittserklärung erklärt.

Der **Antrag auf Mitgliedschaft** kann unter <https://sgv-castrop-rauxel.de/ueber-uns.html> heruntergeladen oder beim 1. Wanderwart oder 1. Vorsitzenden, 0157-82216763, angefordert werden. Den ausgefüllten Antrag bitte beim 1. Vorsitzenden (Claus Quentin, Delftstraße 50, 44577 Castrop-Rauxel) abgeben oder ihm zu-senden.

Die **Mitgliedschaft endet** durch Tod, Austritt oder Ausschluss.

**Der Austritt ist bis spätestens zum 30. September** dem zuständigen Vorstand gegenüber schriftlich zu erklären. Die Mitgliedschaft endet damit zum 31. Dezember des laufenden Jahres. Mitglieder haben bei ihrem Ausscheiden oder bei Auflösung des Vereins keine Erstattungsansprüche.

### Jahresbeiträge:

Mitglieder über 18 Jahre	29,00 €
Jugendliche	14,50 €

(dieser Betrag gilt auch bei Eintritt nach dem 31. März jeden Jahres)

Der Jahresbeitrag ist bis zum 31.03. des laufenden Jahres zu überweisen. Danach erhöht sich der Beitrag um einen Säumniszuschlag von 3,00 €.

### Bankverbindung:

Sparkasse Vest Recklinghausen  
IBAN DE34 4265 0150 0060 0861 88  
BIC WELADED1REK



# Miteinander

**Egal ob jung oder alt – Sport hält fit und gesund.**

Deshalb unterstützen wir zahllose Vereine, Organisationen und Events rund um den Sport in unserer Region. Wir bringen Bewegung ins Vest.  
[www.sparkasse-re.de](http://www.sparkasse-re.de)

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



Sparkasse  
Vest Recklinghausen