

Wanderfreunde Bergisches Land e.V. Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein

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



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

Programmheft Januar bis Juni 2022



Einfach hygienisch bezahlen.



www.ksk-koeln.de

Schützen Sie sich und andere Menschen vor Ansteckungen. Einkäufe sicher und schnell kontaktlos mit Karte oder mobil mit dem Smartphone bezahlen.

Händler-Terminals gibt es bei uns.

Wenn's um Ihr Geld geht

 Kreissparkasse
Köln

Inhaltsverzeichnis

Grußwort unseres Vorstandteams	5
Verhaltensregeln bei Veranstaltungen während der Corona-Pandemie	6
Titelbild und Fotonachweis	7
Unsere Umweltseite „Pilze – Mehr als eine saisonale Speise aus der Natur“	8
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	11
Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen	11
Wichtige interne Termine	13
Hinweise und Informationen zu	
Verwendeten Abkürzungen im Programmheft	15
Schwierigkeitsgraden	15
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	16
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	17
Informationen zu	
Gesundheitswandern	19
Nordic Walking – Fit und entspannt in der Natur	21
Nordic Walking – Ausbildung	21
Kegeln und Klönen	23
Singkreis	23
Regelmäßige Veranstaltungen mit Terminen	
Wandern im Bergischen mit Jos	24
Singkreis	24
Kegeln und Klönen	24
Nordic Walking Treffs Bensberg und Schildgen	25
Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten	27
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Januar	28
Februar	30
Termine unserer Veranstaltungen Januar bis Juni 2022 in Kurzform	33
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	37
Unsere Veranstaltungsangebote im	
März	40
April	44
Mai	48
Juni	53
Herzlich Willkommen - neue Mitglieder	60
Herzlichen Glückwunsch - Geburtstagskinder	60
Gute Besserung	60
Veranstaltungsleiter	62
Geschäftsführender Vorstand	65
Erweiterter Vorstand	65
Impressum	66
Inserentenverzeichnis	66

Willkommen in der Stockhausen Gemeinde Kürten

Kürten



Die *Stockhausen* Gemeinde

Eine Wanderung an der Großen Dhünn-Talsperre, eine Mountainbike-Tour an den Hängen des Sülztals, eine gepflegte Partie Golf im Golfclub Kürten oder ein Wellness-tag im Splash! Sauna- und Badeland: Das Freizeitangebot in Kürten ist attraktiv, naturnah und durch die gut ausgebauten Wanderwege vielfältig touristisch geeignet. Auf fast 16 Kilometern führt der insgesamt 244 Kilometer lange „Bergische Panoramasteig“ durch Kürtener Gemeindegebiet, der Einstiegspunkt ist das Kirchdorf Biesfeld.



Evangelische Kirche Kürten-Delling

jeden Geschmack zum Verweilen ein. Eine original „Bergische Kaffeetafel“ in unverwechselbarer Atmosphäre eines historischen Hauses rundet das Angebot ab. Lernen Sie uns kennen, wir freuen uns auf Sie!

Ein weiterer Höhepunkt für Wanderer in Kürten ist der zu den „Bergischen Streifzügen“ gehörende „Mühlenweg“. Der 13,5 Kilometer lange Rundweg führt den Wanderer zu den Spuren von zehn historischen Mühlenstandorten. Die abwechslungsreiche Gastronomie lädt mit regionalen und internationalen Spezialitäten für



Große Dhünn-Talsperre

Kürten Touristik e.V. – Gemeinde Kürten
Karlheinz-Stockhausen-Platz 1, 51515 Kürten
Telefon: 02268–939129, Website: www.kuernten.de



Grußwort unseres ersten Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Förderer,

Erleichterung ging durch die Reihen, als die Regelungen gelockert wurden und wir im Verein wieder aktiv werden konnten. Die Veranstaltungsleiter*innen aller Bereiche waren Ad hoc zur Stelle und haben durch ihr Handeln einen sofortigen Einstieg in das Programm möglich gemacht, dafür recht herzlichen Dank.



So wurde in diesem Jahr auch die neue Homepage auf den Weg gebracht und umgesetzt, mit vollem Erfolg entstand eine perfekte Visitenkarte für unsere Abteilung. So möchte ich erwähnen, dass wir für unsere Vorstandsarbeit noch Mitstreiter suchen, die in unserer Mitgliederversammlung 2022 in den Vorstand gewählt werden können, die nach heutigem Stand stattfinden kann.

Im Programmheft 1/2022 findet ihr wieder ein reichhaltiges Angebot an Aktivitäten die unsere Veranstaltungsleiter*innen ausgearbeitet haben, deren größter Dank eure Teilnahme ist.

Mit herzlichem Gruß

Euer Vorsitzender Bernd Meiser



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

Verhaltensregeln bei Veranstaltungen während der Corona-Pandemie

Um unsere Veranstaltungen während der Corona-Pandemie möglichst kontaktfrei, sicher und mit geringem Risiko für die Mitwanderer durchführen zu können, müssen die folgenden Verhaltens- und Hygiene-Regeln von allen Teilnehmern eingehalten werden.

1. Anmeldung:

Eine **persönliche** Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist **verpflichtend**. Bei der Anmeldung stellt der Veranstaltungsleiter folgendes sicher:

- Unsere Veranstaltungen sind für Mitglieder und Gäste offen. Es gilt die 3-G Regelung evtl. auch 2 G. Jeder Veranstaltungsleiter entscheidet dies individuell.
- Die Namen aller Teilnehmer und bei den Gästen deren vollständige Kontaktdaten sind vom Veranstaltungsleiter zu erfassen und mindestens zwei Monate lang aufzubewahren.
- Kranke Personen und Kontaktpersonen zu Covid19-Fällen sind von unseren Veranstaltungen ausgeschlossen.

2. Anreise und Start der Veranstaltung:

- Fahrgemeinschaften mit dem Auto für An- und Abreise sind nicht Bestandteil unserer Veranstaltungen. Die Wanderer können sich evtl. persönlich absprechen.
- Der Veranstaltungsleiter wird auf die Erreichbarkeit des Startpunktes mit dem ÖPNV hinweisen.
- Der Veranstaltungsleiter erläutert der Gruppe zu Beginn der Veranstaltung die einzuhaltenden Sicherheitsmaßnahmen.

3. Durchführung der Veranstaltung:

Die folgenden Verhaltens- und Hygiene-Regeln sind bei jeder Veranstaltung einzuhalten:

- Wir halten zu allen Personen möglichst einen **Mindestabstand von 1,50 m**
- Wir vermeiden Begrüßungsrituale, wie Händeschütteln und Umarmungen

- Wir niesen oder husten in die Armbeuge
- Wir halten die Hände vom Gesicht fern
- Eine Einkehr ist nicht Bestandteil unserer Veranstaltungen
- Wir teilen mit Mitwanderern weder Essen noch Getränke (Trinkflasche)
- Wir folgen den Anweisungen des Veranstaltungsleiters, wie z.B. bei Notfällen

Mit diesen Verhaltensregeln hoffen wir unsere Veranstaltungen sicher für jedermann durchführen zu können. Dabei sind wir aber auf die Zuverlässigkeit und Unterstützung eines jeden einzelnen Teilnehmers angewiesen.

Bleibt gesund und genießt das Wandern in der Gruppe.

Bernd Meiser, 1. Vorsitzender

Hinweise:

1. Wegen der **Corona-Pandemie** stehen alle Veranstaltungen in diesem Programmheft **unter dem Vorbehalt der aktuellen Corona-Schutzverordnung**.

Über aktuelle Entwicklungen informieren wir auf unserer Webseite www.wf-bergischesland.de

2. In diesem Heft streben wir an, nur die männliche Sprachform zu verwenden. Diese ist bei allen Inhalten wertneutral zu verstehen und schließt die weibliche Bezeichnung mit ein.

Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis

Das Titelbild steht diesmal unter dem Motto „**Unsere Pilze im Bergischen**“ und wurde von unserem Redaktionsteam entworfen und gestaltet. Die Fotos wurden uns von der Biologischen Station Rhein-Berg und unserem Redaktionsteam zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

Unsere Umweltseite

Pilze – Mehr als eine saisonale Speise aus der Natur



Dunkler Hallimasch

Der für den Menschen eher schlecht bekömmliche Hallimasch kann an seiner rötlichbraunen Hutfarbe, den auffälligen Hutschuppen und dem wattigen Ring recht gut bestimmt werden. Pilzkundler zählen ihn zur Gruppe der **Schwächeparasiten**, da er sich am liebsten von Holzstoff (Lignin) und Zellulose schwacher oder toter Nadelbäume ernährt. Lebenskräftige Bäume sind durch die Bildung von Abwehrstoffen und Abgrenzungsgeweben eigentlich in der Lage, eine Infektion durch den Pilz abzuwehren. Schwächeparasiten tragen also dazu bei, dass alte und kranke Gehölze Platz machen für den Lebensraum der nächsten Generation von Pflanzen.



Wiesenchampignon

Nach derzeitigem Kenntnisstand ist der größte Organismus der Erde weder die Giraffe, noch der Blauwal, aber auch kein Küsten-Mammutbaum, sondern ein Pilz. Bei dem wohl größten Lebewesen handelt es sich um ein Individuum des Gemeinen oder Dunklen **Hallimaschs** *Armillaria ostoyae* mit einem angenehmen Gewicht von 600 Tonnen. Dazu muss man wissen, dass es sich allgemein bei einem Pilz-Individuum nicht um die in unterschiedlichster Weise ausgeprägten Fruchtkörper handelt, die im Herbst zahlreich am Waldboden und an Totholz zu sehen sind. Vielmehr lebt der eigentliche Organismus fein verästelt als sogenanntes Mycel im Boden, auch wenn keine „Pilze“ oberflächlich sichtbar sind. Die Fruchtkörper, die nah beieinanderstehen und durch unterirdische Fäden (Hyphen) verbunden sind, haben alle das gleiche Erbgut. Sie gehören also zu einem einzigen Individuum und dienen der Vermehrung und Ausbreitung des Pilzes. An der Oberfläche setzen sie feine Sporen frei und lassen diese vom Wind oder von mobileren Lebewesen verbreiten. Ist diese Aufgabe erfüllt, zieht sich der Pilz wieder auf das ausgedehnte feine Geflecht seiner verborgenen Hyphen zurück.

Übrigens sind Pilze keine Pflanzen aber auch keine Tiere sondern bilden ein eigenes biologisches „Reich“. Zwar teilen sie mit den Pflanzen den Mangel an Bewegungsfreiheit, anders als diese können sie aber keine Photosynthese betreiben. Sie brauchen also vorgefertigte Fremdnahrung und können nicht mit Hilfe von Licht organische Stoffe aus der „Luft“ herstellen. Neben den Schwächeparasiten gibt es noch weitere Gruppen, die sich durch ihre Ernährungsweise voneinander unterscheiden. **Folgeersetzer** oder Saprobionten können abgestorbenes organisches Material abbauen und sind mitverantwortlich für die Humusbildung im Boden. Ein typischer Vertreter ist der **Wiesenchampignon** *Agaricus campestris*. Dieser beliebte Speisepilz wird in vielen Ländern kultiviert und im Bergischen Land findet man ihn, wie der Name verrät,

auf Wiesen, wo er z.B. aus Kuhfladen oder Pferdeäpfeln nach einer Reihe anderer Abbau-schritte die essbaren Fruchtkörper bildet. Tückischerweise sind Champignons von Laien leicht mit den tödlich-giftigen Knollenblätterpilzen zu verwechseln.



Pfifferling

In ihrem Verhältnis zur Vegetation tut sich die dritte Gruppe der Pilze besonders hervor. Mykorrhiza- oder **Symbiosepilze** nennen sich Pilze, die ihre Nahrung vorgefertigt von lebenden Gehölzen beziehen. Einige Pflanzen stellen zuckerhaltige Lösungen im Überfluss her und transportieren diese Stoffe von den Blättern bis in die Feinwurzeln. Dort bietet der Pilz den Pflanzen im Gegenzug aus dem Boden erschlossene Nährsalze an. Einige Vertreter dieser Gruppe sind auf bestimmte Bäume spezialisiert, wie z.B. die Espen-Rotkappe. Andere wie der bekannte **Pfifferling** *Cantharellus cibarius* können im wechselseitigen Nutzen verschiedener Baumpartner wie Fichte und Rotbuche, aber auch Kiefer, Tanne und Eiche gedeihen.

Egal welcher Lebensweise eine Pilzart nun zugeteilt wurde: sie alle gehören zur artenreichen Mikroflora in natürlichen Ökosystemen und übernehmen immens wichtige Funktionen in dem komplexen Ineinandergreifen der verschiedenen Lebensformen. Man sollte dieses Wissen immer im Hinterkopf behalten, wenn man sich in der Natur aufhält und sich an den Schätzen, die unsere Landschaft uns bietet, nachhaltig erfreuen möchte.

Autor: Florian Schöllnhammer

Bildnachweis:

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung von Marianne Frielingsdorf

Fotos Titelseite: Biologische Station Rhein-Berg (Tobias Mika)



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



Schwefelporling
- jung essbar -



Schopftintling
- essbar -



Braunkappe
- essbar -



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

Empfehlung beim Betreten von Wäldern

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,

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

Die Trockenheit der letzten Jahre sowie der Befall mit Borkenkäfern hat unserem Wald stark zugesetzt und die Brandgefahr um ein Vielfaches erhöht. Rodungsarbeiten und die dadurch fehlenden Markierungszeichen erschweren dem Wanderer die Orientierung und schnell ist man falsch abgebogen.

Zudem werden mittlerweile viele Trampelpfade „gelaufen“, die an Wildruhezonen vorbeiführen. So ist der Kontakt mit Wildtieren vorprogrammiert und nicht wünschenswert. Unfallgefahren durch Wildtierkontakt, kaputte Wege, kranke und schadhafte Bäume sowie die Rücksichtslosigkeiten einiger Leute erfordern die erhöhte Aufmerksamkeit jedes einzelnen im Wald.

Respektvolles Verhalten, Acht- sowie Aufmerksamkeit sind geboten. Denn jegliches Betreten des Waldes und seiner Wege erfolgt auf eigene Gefahr, dies sind die Kernaussage der Gesetze.

Ich wünsche euch frohe und erholsame Stunden in unserer Natur und verbleibe

Euer Wanderfreund

Bernd Meiser

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.

Euer Udo K. Müller, Wanderwart

 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

Wichtige interne Termine

Samstag 5. März 2022 15:00 Uhr Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung ist vorgesehen im

Bürgerzentrum Schildgen, Am Schild 31.

Einlass und Anmeldung ab 14:30 Uhr. Die Tagesordnung wird mit der Einladung bekannt gegeben. Durch die Kontaktbeschränkungen der Corona-Pandemie konnten die Mitgliederversammlungen der Jahre 2020 und 2021 nicht stattfinden. Es sind Neuwahlen für den Vorstand erforderlich.

Wir bitten um rege Teilnahme.

Freitag, 25. März 2022 Abgabe Wandervorschläge für 2022-2

Letzter Termin für die Abgabe von Veranstaltungs- und Wandervorschlägen für das zweite Halbjahr 2022. Die Vorlagen hierfür erhaltet ihr ab 01.03.22 bei Udo K. Müller.

Mittwoch 27. April 2022 Gemeinsame Sitzung des Erweiterten Vorstands und des Arbeitstreffens der Veranstaltungsleiter

Wir treffen uns zur Abstimmung der Veranstaltungstermine für das 2. Halbjahr 2022 und Erörterung der aktuellen Situation unseres Vereins. Der Tagungsort und der Termin werden so schnell wie möglich bekannt gegeben. Die Tagesordnung wird mit der Einladung versandt. Wir bitten um rege Teilnahme, da ein Erfahrungsaustausch sicher wertvoll ist.

Samstag, 25. Juni 2022 15:00 Sommerfest

Das Sommerfest ist im Pfarrheim in Odenthal vorgesehen. Anmeldung bis 11. Juni erforderlich.





...Ihr Erlebnis-Sporthaus

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

Samstag: 09:00 - 18:00 Uhr

SPORT4YOU

...im Loewen-Center

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

sport4you@t-online.de



Hinweise und Informationen

Verwendete Abkürzungen im Programmheft

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

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



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 vorausgesetzt.
- 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.

Udo K. Müller, Wanderwart

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 soweit 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 heranführen kann. Wenn jemand vorzeitig oder zwischendurch die Tour verlassen möchte, ist der Schlussmann hierüber in Kenntnis zu setzen.
6. Wenn die Gruppe aus mehr als 15 Personen besteht, dürfen jeweils 2 Personen nebeneinander fahren und brauchen nicht den Radweg zu benutzen.
7. Wenn eine Ampel beim Passieren der Gruppe auf **ROT** schaltet, darf keinesfalls weitergefahren werden. Der erste Teil wartet auf die restliche Gruppe.
8. 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.
9. Es wird empfohlen, einen Fahrradhelm zu tragen und einen Ersatzschlauch mitzuführen.
10. 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.

Es grüßt herzlich und wünscht allen viele schöne gemeinsame Stunden
Rolf Haibach, zertifizierter Radwanderführer

Zur Lindenwirtin

*Schallemicher Str. 203, 51519 Odenthal – Scherf
Tel.: 02202 / 78572*



*Unser Haus bietet Ihnen in landschaftlich schöner Lage
im Scherfbachtal durchgehend kalte und warme Küche.*

Unsere Spezialitäten sind:

Lebendfrische Forellen

Wildgerichte

Bergische Waffeln

*Räumlichkeiten für Feiern aller Art für Gruppen
Zwischen 20 und 65 Personen*

Großer Biergarten

Geöffnet ab 10 Uhr

Donnerstag ab 16 Uhr geschlossen

Montag Ruhetag

Informationen zum Gesundheitswandern

Gesundheitswandern hat mit mehr als 30 Terminen im Jahr einen festen Platz in unseren Veranstaltungsangeboten. Hierbei bieten wir für alle Frühsportler unter uns **Guten-Morgen-Gesundheitswanderungen** und für die Berufstätigen die späten **After-Work-Termine** in unserem Angebot an.

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 alleine 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 Guten Morgen Gesundheitswanderungen 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, 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.
- Das Guten-Morgen-Angebot findet in Köln-Brück/Refrath statt.
- Das After-Work-Angebot findet abwechselnd in Paffrath und Bensberg statt.
- Beachten Sie den Schwierigkeitsgrad, um Unter-/Überforderung zu vermeiden.

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

Eure Gesundheitswanderführer
Bettina van Fürden, Dr. Hans Tups und Hans Weber

DIE NORDIC WALKING TECHNIK DES ÖNV



KREUZKOORDINATION

Arme und Beine bewegen sich kreuzkoordiniert in der Diagonaltechnik.

PARALLELITÄT

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

1 ROTATION
Die Schulterachse rotiert gegen die Hüftachse.

2 KÖRPERHALTUNG
Der Oberkörper befindet sich in einer tempoäquivalenten 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
Umschließen des Stockgriffes mit allen Fingern kurz bevor der Stock am Boden aufgesetzt 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 Füße werden mit der Ferse aufgesetzt 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 Vereinskonto bei der VR Bank eG Berg. Gladbach, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12, BIC: GENODED1PAF zu überweisen.

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

Montags in Bensberg um 14:00 Uhr unter Leitung von Annemie Schmutzler, Telefon: 02204 51415

Dienstags in Schildgen um 18:45 Uhr unter Leitung von Bernd Rodekurth, Telefon: 02202 81590, 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 oder Edith Landwehr, Telefon: 02202 979922, Mail: sgv@e-landwehr.de

„Grenzklause“

Inhaber: Uschi Schmölz

Gut bürgerliche Küche

mit 14täglich wechselndem saisonalen Angeboten

– Gepflegte Getränke – Bundeskegelbahn –

Gesellschaftsraum für 30 Personen

Mittagstisch

Paffrather Straße 150 · 51069 Köln (Dellbrück/Hand, B 506)

Telefon 0 22 02 / 5 46 37

Jeden Donnerstag frische Reibekuchen

Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr, Sa von 11-14 Uhr u. 17-24 Uhr

Sonntag 10-14 und 17-24 Uhr * Donnerstag 17-24 Uhr

Mittwoch Ruhetag

Im Ausschank



**Gaffel
Brölch**



PAULANER
Hefe-Weißbier
NATURTRÜB



POLITO

Lotto-Toto

**Reisebüro · Bürobedarf
Schreibwaren und Geschenke**

Bergisch Gladbach (Schltdgen) · Kempener Str. 259

www.pollto.de · Telefon (0 22 02) 98 24 51

Telefax (0 22 02) 98 24 55

Informationen zu 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 in der Gaststätte „Grenzklaus“ in Bergisch Gladbach. In der Kegelpause ist Gelegenheit Speisen und frische 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.

Neben der Gastteilnahme an unserer Kegelrunde ist der Vorstand bereit, bei genügend Interesse das Kegeln durch weitere Angebote zu fördern. Interessenten wenden sich bitte direkt an den Vorstand.

Informationen zum Singkreis

Wandern und Singen passen gut zusammen. Weil dies so ist, trifft sich der Singkreis an jedem dritten Freitag im Monat. Der Treffpunkt ist bei der Leiterin Marion Müller zu erfragen.

Gesungen oder besprochen werden Lieder und Texte aus den Bereichen Volksmusik, Schlager und Wanderlieder.

Aus gegebenem Anlass bitten wir um telefonische Anmeldung damit wir besser planen und alle bei Terminänderungen informieren können.

Anmeldung zum Singkreis bei Marion Müller, Telefon: 0152 31920589

Regelmäßige Veranstaltungen

Wandern im Bergischen mit Jos

Jeden Mittwoch eine Halbtageswanderung im Bergischen Land, ca. 14 km

GZ: max. 6 Std. * WZ: max. 4,5 Std. * Anfahrt: max. 30 km
Uhrzeit, Treffpunkt: 9:30 Uhr, BG, P Heidkamper Tor

Anmeldung: am Vortag von 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Sonstiges: Fahrgemeinschaften sind bis auf weiteres nicht zugelassen

Es findet keine Einkehr statt
Wanderführer: Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810
Tourenhandy: 0152 04417048 * Mail: joscallebaut@gmx.net

Singkreis

Wann: jeden dritten Freitag im Monat, **Anmeldung erforderlich!**
Dauer: 19:00 bis 21:00 Uhr
Treffpunkt: bei der Leiterin erfragen.
Leitung: Marion Müller, Telefon: 0152 31920589

Kegeln und Klönen

Wann: jeden ersten Montag im Monat, **Anmeldung erforderlich!**
Dauer: 18:00 bis 21:00 Uhr
Treffpunkt: Gaststätte „Grenzklause“, Paffrather Str. 150, 51069 Köln
Leitung / Anmeldung: Rainer Keller, Telefon: 02202 54630



Alles wird wieder gut!

Das richtige Mittel gegen jedes Wehwechen

A POTHEKE
IN
PAFFRATH

Nußbaumer Straße 5
51469 Bergisch Gladbach

Telefon 0 22 02 / 5 16 07
Telefax 0 22 02 / 2 26 92

www.apo-pick.de
info@apo-pick.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 7039558

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 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 7039558

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

Edith Landwehr, Telefon: 02202 979922

www.naturregion-sieg.de



**Freie Fahrt mit
Bus und Bahn!**

Bei Buchung einer Übernachtung
auf www.naturregion-sieg.de

Erlebniswege Sieg – pures Entdeckervergnügen!

20 Rundwege verbinden die kulturellen
und landschaftlichen Schätze der Region.

Info: 02292 19433



Erlebniswege
Sieg

Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten

BG, Bus-/S-Bahnhof 51465 Bergisch Gladbach, Stationsstraße 9	< N: 50,990833	O: 7,124167 >
BG, P Heidkamper Tor 51465 Bergisch Gladbach, Bensberger Str. 66	< N: 50,987147	O: 7,132222 >
BG, P Schnabelsmühle 51465 Bergisch Gladbach, Bensberger Straße	< N: 50,993565	O: 7,131448 >
BG-Bensberg, Broichen 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Broichen 1	< N: 50,955988	O: 7,155785 >
BG-Bensberg, P Eissporthalle 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Saaler Str. 100	< N: 50,966389	O: 7,136389 >
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, Wanderparkplatz Dünnwalder Mühlenweg	< N: 51,000640	O: 7,073900 >
Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße 51109 Köln-Brück, Wanderparkplatz 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, 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 Dhünntal-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 >

Bei Streckenwanderungen 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.

Januar

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 25

Wandern mit Jos



jeden Mittwoch in Bergisch Gladbach
Wandern im Bergischen mit Wanderführer Jos Callebaut
Weitere Infos siehe Seite 24

Samstag 8. Jan.



Kurzwanderung nach Köln ca. 8 km

St. Engelbert in Köln entdecken

Wer kommt mit?

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

10:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
am 7. Jan, 18:00 - 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
bei Gabriele Krüger, Telefon: 02202 52886

Kosten pro Person:
Wanderführer/in:
Tourenhandy:

ca. 6,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Gabriele Krüger, Armand de Busscher
0160 2131 955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Sonntag 9. Jan.



Wanderung ab Kleineichen ca. 12 km

Drei-Königs-Wanderung

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

10:30 Uhr, Rös Rath-Kleineichen, WP Feldstr. (L170)

Anmeldung:

bis 8. Jan., 20:00 Uhr per Telefon

Wanderführer:

Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810

Tourenhandy:

0152 0441 7048 (MB)

Sonntag 16. Jan.



Wanderung ab Bensberg ca. 9 km

Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbrote

Mit Butterplatz, Schmalzbrote, Glühwein, Kaffee und Mineralwasser

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

11:00 Uhr, Haus der Vereine im Milchborntal, Hardtweg 42

Anfahrt:

Bus 400: BG, HS Milchborntal

Anmeldung:

vom 7. bis 9. Jan., 17:00 - 19:00 Uhr per Telefon
02204 21027

Kosten pro Person:

ca. 10,- € Kostenumlage

Sonstiges:

Abschluss im Haus der Vereine

Teilnehmerzahl:

maximal 50 Personen, Gäste sind willkommen.

Info u. Organisation:

Norbert Dietrich * Telefon: 02204 21027

Tourenhandy:

0176 2560 2241

Wanderführer:

Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810

Tourenhandy:

0152 0441 7048

Freitag 21. Jan.

Treffpunkt:

Dauer:

Leitung:



Wir singen Volkslieder im Singkreis

Wir begrüßen das neue Jahr

Bei Leiterin erfragen.

19:00 bis 21:00 Uhr

Marion Müller, Telefon: 0152 3192 0589

Samstag 22. Jan.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Wanderführer/in:

Tourenhandy:

Kurzwanderung in Bergisch Gladbach

ca. 9 km

Rund um Bergisch Gladbach 1. Etappe

Von Bergisch Gladbach nach Herkenrath

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std.

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

bis 21. Jan., 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690

ca. 2,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Armand De Busscher, Gabriele Krüger

0176 3228 9451 (mit MB) * Mail: manten5@hotmail.com

Sonntag 23. Jan.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer/in:

Tourenhandy:

Kurzwanderung ab Bechen

ca. 10 km

Winter-Wanderung rund um den Bechener Esel

über Berge und durch Täler

GZ: ~ ca. 3,5 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

11:00 Uhr, Kü-Bechen, Esel

bis 22. Jan., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Hildegard Eiling * Telefon: 02207 2859

0157 5104 5028 (MB) * Mail: hildegard_eiling@gmx.de



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

Februar

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 25

Wandern mit Jos



jeden Mittwoch in Bergisch Gladbach
Wandern im Bergischen mit Wanderführer Jos Callebaut
Weitere Infos siehe Seite 24

Dienstag 1. Feb.



Kurzwanderung ab Neschen ca. 8 km

Wandern über die Höhe ins Scherfbachtal

und zurück auf dem Bergischen Weg

GZ: ~ ca.2,5 Std. * WZ: ~ 2,0 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:00 Uhr, Od-Neschen, WP Eichholzer Weg

Anmeldung:

bis 31. Jan., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin:

Hildegard Eiling * Telefon: 02207 2859

Tourenhandy:

0157 5104 5028 (MB) * Mail: hildegard_eiling@gmx.de

Sonntag 6. Feb.



Rundwanderung ab Heidkamp ca. 8 km

Winterliche Wanderung in der Hardt

GZ: ~ 3 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG, P Schloss Lerbach

Anmeldung:

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

Wanderführerin:

Irene Greuel * Telefon: 02202 39352

Tourenhandy:

0151 5870 2046 * Mail: irene1.g@web.de

Samstag 12. Feb.



Kurzwanderung in Bergisch Gladbach ca. 9 km

Rund um Bergisch Gladbach 2. Etappe

Von Herkenrath nach Bensberg

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:05 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung:

bis 11. Feb., 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690

Kosten pro Person:

ca. 2,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer/in:

Armand De Busscher, Gabriele Krüger

Tourenhandy:

0176 3228 9451 (mit MB) * Mail: manten5@hotmail.com

Dienstag 15. Feb.



Kurzwanderung ab Bechen ca. 7 km

Über Berg und Tal zum Eseldorf Bechen

über Landwehr zur Talsperre

GZ: ~ 3 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

13:00 Uhr, Kü-Bechen, Esel

Anmeldung:

bis 14. Feb., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer:

Dieter Zahr * Telefon: 0174 7973 343

Tourenhandy:

0174 7973 343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Freitag 18. Feb.

Treffpunkt: 
Dauer:
Leitung:

Wir singen Volkslieder im Singkreis
Wir feiern Karneval
Bei Leiterin erfragen.
19:00 bis 21:00 Uhr
Marion Müller, Telefon: 0152 3192 0589

Samstag 19. Feb.



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

Streckenkurzwanderung in Köln ca. 9 km
Von Holweide nach Dellbrück
GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std.
09:40 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
bis 18. Feb., 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690
ca. 3,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Armand De Busscher, Gabriele Krüger
0176 3228 9451 (mit MB) * Mail: manten5@hotmail.com

Dienstag 22. Feb.



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

Wanderung ab Eisenkaul ca. 9 km
Über die Höhen der Dhünntalsperre
GZ: ~ 3 Std. * WZ: ~ 2 Std.
10:00 Uhr, Kü-Eisenkaul, P Landgasthof Dhünntal
bis 21. Feb., 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Waltraud und Peter Haak * Telefon: 02268 909268
0152 3173 5660 * Mail: wphaak@t-online.de

Sonntag 27. Feb.



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

Kurzwanderung ab Altenberg ca. 10 km
In reizvoller Natur - auf geschichtsträchtigem Weg
genießen wir auf der Höhe die Fernsicht ins Rheintal
GZ: ~ ca.3,5 Std. * WZ: ~ 2,5 Std
11:00 Uhr, Od-Altenberg, WP Schöllerhof
bis 26. Feb., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Hildegard Eiling * Telefon: 02207 2859
0157 5104 5028 (MB) * Mail: hildegard_eiling@gmx.de



— 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

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2022 der Wandfreunde Bergisches Land e.V.								
Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Veranstaltung	km	Veranstaltungsleiter
Januar								
5. Jan.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
8. Jan.	Sa	10:00	KW	BG, Bus und S-Bahnhof	Köln	St. Engelbert in Köln entdecken	8	Krüger G. / De Busscher
9. Jan.	So	10:00	W	BG, P Schnabelmühle	Rö-Kleineichen	Drei-Königs-Wanderung	12	Callebaut, Jos
12. Jan.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
16. Jan.	So	11:00	KW	BG-Bensberg, HS Milchborntal	BG-Hardt	Traditionswanderung: Glühwein & Schmalzbrote	9	Dietrich / Callebaut
19. Jan.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
21. Jan.	Fr	19:00	SK		Bergisch Gladbach	Wir begrüßen das neue Jahr		Müller, Marion
22. Jan.	Sa	10:00	KW	BG, Bus und S-Bahnhof	Bergisches Gladbach	Rund um Bergisch Gladbach 1. Etappe	9	De Busscher / Krüger G.
23. Jan.	So	11:00	KW	Kü-Bechen, Esel	Kü-Bechen	Winter-Wanderung rund um Bechen über Berg und Tal	10	Eiling, Hildegard
26. Jan.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
Februar								
1. Feb.	Di	14:00	KW	Od-Neschen, P Eichholzer Weg	Od-Neschen	Wandern über die Höhe ins Scherfbachtal	8	Eiling, Hildegard
2. Feb.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
6. Feb.	So	10:00	KW	BG, P Schloss Lerbach	BG-Heidkamp	Winterliche Wanderung in der Hardt	8	Greuel, Irene
9. Feb.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
12. Feb.	Sa	10:05	KW	BG, Bus und S-Bahnhof	Bergisches Gladbach	Rund um Bergisch Gladbach 2. Etappe	9	De Busscher / Krüger G.
15. Feb.	Di	13:00	KW	Kü-Bechen, Esel	Kü-Bechen	Über Berg und Tal zum Bechener Esel	7	Zahr, Dieter
16. Feb.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
18. Feb.	Fr	19:00	SK		Bergisch Gladbach	Wir feiern Karneval		Müller, Marion
19. Feb.	Sa	09:40	KW	BG, Bus und S-Bahnhof	Köln	Von Holweide nach Dellbrück	9	De Busscher / Krüger G.
22. Feb.	Di	10:00	KW	Kü-Eisenkaul, P Landgasthof Dhünnthal	Kü-Eisenkaul	Über die Höhen der Dhünnthalssperre	9	Haak, W u. P
23. Feb.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
27. Feb.	So	11:00	KW	Od-Altenberg, WP Schöllerhof	Od-Altenberg	In reizvoller Natur auf geschichtsträchtigem Weg	10	Eiling, Hildegard

Verwendete Abkürzungen: GW = Gesundheitswandern * HW = Wanderung mit Hunden * KW = Kurz-Wanderung bis 10 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * SW = Streckenwanderung
SK = Singkreis * V = Veranstaltung * W = Wanderung * BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2022 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.							
Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Veranstaltung	
März							
					km	Veranstaltungsleiter	
2. Mrz.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14 Callebaut, Jos
3. Mrz.	Do	09:30	W	BG, Bus und S-Bahnhof	Kü-Biesfeld	Winterwanderung über Biesfelder Höhen	11 Schmidt, Jochen
6. Mrz.	So	09:30	W	BG, P Heidkammer Tor	Ov-Immekeppel	Traditionelles Fischessen am So-/Aschermittwoch	14 Schaar / Sienz
8. Mrz.	Di	11:00	KW	BG, Konrad-Adenauer-Platz	Bergisch Gladbach	Zum Internationalen Frauentag	9 Callebaut, Jos
9. Mrz.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14 Callebaut, Jos
11. Mrz.	Fr	14:45	KW	Kürten, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine winterliche Schönwetter-Genießer-Wanderung	6 Lanfer, Hans-Dieter
13. Mrz.	So	10:00	KW	BG, P Kirche Herrenstrunden	Herrenstrunden	Über Malteser Berg nach Eikamp / Quelle der Strunde	8 Greuel, Irene
15. Mrz.	Di	11:00	KW	BG-Bensberg, Hardtweg 42	BG-Bensberg	Zwei Burgen, ein Schloss und Wald mit viel Geschichte	10 Ferdinand, Mechthild
16. Mrz.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14 Callebaut, Jos
16. Mrz.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildegehe	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5 van Fürden, Bettina
18. Mrz.	Fr	19:00	SK		Bergisch Gladbach	Wir treiben den Winter aus	Müller, Marion
20. Mrz.	So	10:00	W	BG, P Schnabelmühle	Dabringhausen	Mit Blick auf die Große Dhüntalsperre	13 Callebaut, Jos
23. Mrz.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14 Callebaut, Jos
23. Mrz.	Mi	14:00	KW	Od-Klasmühle, WP Scherfbachtalstr.	Odenthal	Über Berg und Tal in Odenthal	9 Zahr, Dieter
24. Mrz.	Do	10:00	KW	Kü-Biesfeld, P Kindergarten	Kü-Biesfeld	Durch Felder und Wiesen, am Bach entlang	8 Haak, W u. P
26. Mrz.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	6 Dr. Tups, Hans
27. Mrz.	So	10:00	W	Kü-Dürscheid, P Edeka Markt	Wipperfürth	Rund um die Neyetalsperre im Frühling	14 Berger, Josef
30. Mrz.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14 Callebaut, Jos
31. Mrz.	Do	09:10	SW	BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	Rath-Heumar	Auf dem Kölner Weg durch den Königsforst	14 Schmidt, Jochen
April							
2. Apr.	Sa	14:00	GW	BG-Bensberg, P Eisssporthalle	Frankenforst	Gesundheitswandern im Frankenforst	6 Weber, Hans
5. Apr.	Di	10:00	KW	Kü-Delling, WP Delling	Kü-Delling	Über die bergischen Höhen	9 Haak, W u. P
6. Apr.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14 Callebaut, Jos
8. Apr.	Fr	17:05	KW	Kürten, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6 Lanfer, Hans-Dieter
9. Apr.	Sa	08:15	W	BG, Bus und S-Bahnhof	Remagen	Rund um Remagen	12 De Busscher / Krüger G.
9. Apr.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	6 Dr. Tups, Hans

Verwendete Abkürzungen: GW = Gesundheitswandern * HW = Wanderung mit Hunden * KW = Kurz-Wanderung bis 10 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * SW = Streckenwanderung
SK = Singkreis * V = Veranstaltung * W = Wanderung * BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2022 der Wanderfreunde Bergisches Land e. V.								
Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Veranstaltung	km	Veranstaltungsleiter
April								
10. Apr.	So	08:45	W	BG, P Schnabelsmühle	Monschau-Höfen	Zur Narzissenroute	15	Callebaut, Jos
12. Apr.	Di	11:00	KW	BG, Bus und S-Bahnhof	Herrenstrunden	Herrliche Blicke auf Berg, Gladbach und ins Rheintal	10	Ferdinand, Mechthild
13. Apr.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
20. Apr.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
20. Apr.	Mi	10:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Leverkusen	Jedes Jahr zuerst in den Japanischen Garten	30	Haibach, Rolf
20. Apr.	Mi	10:00	GW	K-Brück, WP Wildegehe	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
22. Apr.	Fr	19:00	SK		Bergisch Gladbach	Der Frühling lockt mit seinen Liedern		Müller, Marion
23. Apr.	Sa	09:45	SKW	BG, Bus und S-Bahnhof	Leverkusen	Wer kennt das Rittergut Steinbüchel?	9	Krüger G. / De Busscher
24. Apr.	So	10:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Solingen-Glüder	Von der Sengbachtalsperre zur Burg an der Wupper	12	Berger, Josef
26. Apr.	Di	15:00	KW	Od-Altenberg, WP Schöllertshof	Odenthal	Entlang der Dhünn	6	Zahr, Dieter
27. Apr.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
28. Apr.	Do	10:00	RW	Kürten, P Splash Bad	Wipperfürth	Rund um die Neyetalsperre	50	Haak, W u. P
Mai								
1. Mai.	So	09:30	W	BG, P Heidklammer Tor	Marienberghausen	Auf den Spuren von Engelbert Humperdinck	14	Schaar / Sienz
4. Mai.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
4. Mai.	Mi	18:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	After Work-Gesundheitswandern	6	Dr. Tups, Hans
5. Mai.	Do	09:00	W	BG, Bus und S-Bahnhof	Solingen-Schaberg	Im Tal der Wupper zur Müngstener Brücke	12	Schmidt, Jochen
6. Mai.	Fr	17:05	KW	Kürten, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6	Lanfer, Hans-Dieter
7. Mai.	Sa	10:00	RW	BG-Gierath, Schlooderdicher Weg	Köln-Rath	Durch Mielenforst und Königsforst	30	Neumann / König
8. Mai.	So	10:00	W	BG-Besberg, P Milchborntal	BG-Bensberg	Zum geografischen Mittelpunkt von Berg. Gladbach	12	Callebaut, Jos
11. Mai.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
14. Mai.	Sa	10:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Dormagen	Am Rhein entlang zum Landhaus Piwipp	60	Haibach, Rolf

Verwendete Abkürzungen GW = Gesundheitswandern * HW = Wanderung mit Hunden * KW = Kurz-Wanderung bis 10 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * SW = Streckenwanderung
SK = Singkreis * V = Veranstaltung * W = Wanderweg * BG = Bergisches Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2022 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.							km	Veranstaltungsleiter
Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wanderort	Veranstaltung		
Mai								
15. Mai.	So	09:00	W	BG, Parkplatz Schnabelmühle	Brühl	Durch den Naturpark Rheinland/Die Ville-Seenplatte	15	Berger, Josef
18. Mai.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
18. Mai.	Mi	10:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Kölnen Norden	Wir umrunden den Fühlinger See	45	Haibach, Rolf
20. Mai.	Fr	19:00	SK		Bergisch Gladbach	Der Wonnemonat lässt die Sonne erstrahlen		Müller, Marion
24. Mai.	Di	13:30	KW	Od-Altenberg, WP Schöllnerhof	Odenthal	Auf der Schwarzpulverroute	9	Zahr, Dieter
25. Mai.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
25. Mai.	Mi	10:00	GW	K-Brück, WP Wildegehe	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
28. Mai.	Sa	10:00	RW	BG-Gierath, Schlodderdicher Weg	Porz-Ensen	Blumenpracht in der Klostergartnerlei	45	Neumann / König
Juni								
1. Jun.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
1. Jun.	Mi	18:00	GW	BG-Bensberg, P Eisssporthalle	Frankenforst	After-Work-Gesundheitswanderung	6	Weber, Hans
3. Jun.	Fr	17:05	KW	Kürten, Rathaus, BushS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6	Lanfer, Hans-Dieter
4. Jun.	Sa	09:00	SW	BG, Bus und S-Bahnhof	Spich / Troisdorf	Blüht der Ginster	12	Krüger G. / De Busscher
6. Jun.	Mo	10:00	RW	Odenthal, P Dhünnthal-Stadion	Dabringhausen	Am Mühltentag zur Coenenmühle	30	Neumann / König
8. Jun.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
11. Jun.	So			>>> Anmeldeschluß		Sommerfest 2022 am 25. Juni		Landwehr / Keller
15. Jun.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
15. Jun.	Mi	10:00	RW	BG-Refrath, P Steinbreche	Lohmar	Auf dem Agger-Sülz Radweg zum Krewelshof	50	Haibach, Rolf
15. Jun.	Mi	10:00	GW	K-Brück, WP Wildegehe	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
17. Jun.	Fr	19:00	SK		Bergisch Gladbach	Lassen wir den Sommer in unsere Herzen.		Müller, Marion
18. Jun.	Sa	10:00	SKW	BG, Bus und S-Bahnhof	K-Klettenberg	Von Klettenberg Park nach Müngersdorf	10	De Busscher / Krüger G.
22. Jun.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
22. Jun.	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	After-Work-Gesundheitswandern	6	Dr. Tups, Hans
25. Jun.	Sa	15:00	V	Odenthal, Pfarrheim, Dorfstraße 4	Odenthal	Heute ist unser Sommerfest vorgesehen.		Landwehr / Keller
26. Jun.	So	09:30	W	BG, P Schnabelmühle	Wipperf.-Kreuzberg	Von Kreuzberg zur Schevelinger-und Neyetalsperre	16	Berger, Josef
29. Jun.	Mi	09:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Zons	Über Monheim zur Feste Zons	70	Keller, Rainer
29. Jun.	Mi	09:30	W	nach Angabe	Bergisches Land	Mittwochswanderung	14	Callebaut, Jos
Juli								
1. Jul.	Fr	17:05	KW	Kürten, Rathaus, BushS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	6	Lanfer, Hans-Dieter

Verwendete Abkürzungen GW = Gesundheitswandern * HW = Wanderung mit Hunden * KW = Kurz-Wanderung bis 10 km * MW = Mehrtageswanderreise * RW = Radwandern * SW = Streckenwanderung
SK = Singkreis * V = Veranstaltung * W = Wanderung * BG = Bergisch Gladbach * K = Köln * Kü = Kürten * Od = Odenthal * HS = Haltestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

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	30,00 €,
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
Bernd Meiser, Neuensaaler Str. 23 c, 51515 Kürten**

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

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



März

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 25

Wandern mit Jos



jeden Mittwoch in Bergisch Gladbach
Wandern im Bergischen mit Wanderführer Jos Callebaut
Weitere Infos siehe Seite 24

Donnerstag 3. März



Rundwanderung ab Biesfeld ca. 11 km

Winterwanderung über Biesfelder Höhen

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

9:30 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung:

bis 2. März, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 3,50 € Fahrgeld Bus

Wanderführer:

Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

Tourenhandy:

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

Sonntag 6. März



Wanderung ab Immekeppel ca. 14 km

Traditionelles Fischessen am Sonntag nach Aschermittwoch

mit Blick auf den Kölner Dom

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 14 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:30 Uhr, BG, P Heidkamper Tor

Anmeldung:

bis 4. März, 20:00 Uhr

bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588

Wanderführerinnen:

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar * Telefon: 02202 54588

Tourenhandy:

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

Dienstag 8. März



Kurzwanderung ab Bergisch Gladbach ca. 9 km

Zum Internationalen Frauentag

Männer sind auch willkommen

GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

11:00 Uhr, BG, Konrad-Adenauer-Platz, am Brunnen

Anmeldung:

bis 7. März, 20:00 Uhr per Telefon

Wanderführer:

Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810

Tourenhandy:

0152 0441 7048 (MB)

*Eine Frau sollte sich jeden Tag so anziehen, als könnte sie
ihrer großen Liebe begegnen.*

- Coco Chanel -

Freitag 11. März



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

Eine winterliche Schönwetter-Genießer-Wanderung

Achtung! Wir wandern nur bei trockenem und schönem Winterwetter, daher Anmeldung zwingend erforderlich!

GZ ~ 2,5 Std. * WZ ~ 2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:45 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 10. März, 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Hinfahrt:

Bus 426: BG, Bus-/S-Bhf ab 14:13 / Kü, Rathaus an 14:43

Rückfahrt:

Kü, Rathaus ab 17:35 / BG, Bus-/S-Bhf an 18:08

Wanderführer:

Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 (MB)

Tourenhandy:

0176 9900 0206

Sonntag 13. März



Rundwanderung ab Herrenstrunden ca. 8 km

Auf den Malteser Berg nach Eikamp und zurück zur Quelle der Strunde

GZ: ~ 3 Std. * WZ: ~ 2,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG, P Kirche Herrenstrunden

Anmeldung:

bis 12. März, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin:

Irene Greuel * Telefon: 02202 39352

Tourenhandy:

0151 5870 2046 * Mail: irene1.g@web.de

Dienstag 15. März



Wanderung ab Bensberg ca. 10 km

Zwei Burgen, ein Schloss und Wald mit viel Geschichte

GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

11:00 Uhr, BG-Bensberg, Hardtweg 42,

P Waldstadion Milchborntal

Anmeldung:

am 14. März, 17:00 - 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin:

Mechthild Ferdinand * Telefon: 02202 78674

Tourenhandy:

0157 3320 7575 * Mail: mechthild.ferdinand@t-online.de

Mittwoch 16. März



Gesundheitswanderung im Königsforst ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 15. März, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Gesundheits-WF:

Bettina van Fürden * Telefon: 0176 8271 8124

Tourenhandy:

0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Freitag 18. März

Treffpunkt:

Wir singen Volkslieder im Singkreis

Wir treiben den Winter aus

Bei Leiterin erfragen.

Dauer:

19:00 bis 21:00 Uhr

Leitung:

Marion Müller, Telefon: 0152 3192 0589

Sonntag 20. März



Wanderung ab Dabringhausen

ca. 13 km

Mit Blick auf die Große Dhünntalsperre

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std.

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

Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:30 Uhr**, Wermelskirchen-Dabringhausen,

WP gegenüber Coenenmühle

Anmeldung: bis 19. März, 20:00 Uhr per Telefon

Wanderführer: Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810

Tourenhandy: 0152 0441 7048 (MB)

Mittwoch 23. März



Kurzwanderung in Odenthal

ca. 9 km

Über Berg und Tal rund um Odenthal

über Scherf, Schallemich, Eikamp,

Hochscherf, Pistershausen nach Klasmühle

GZ: ~ 3,5 Std. * WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt: **14:00 Uhr**, Od-Klasmühle, WP An der Scherf,

Anmeldung: bis 22. März, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer: Dieter Zahr * Telefon: 0174 7973 343

Tourenhandy: 0174 7973 343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com



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!

Donnerstag 24. März Wanderung ab Biesfeld ca. 8 km



Durch Felder und Wiesen, am Bach entlang

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Kü-Biesfeld, P Kindergarten Gute Hand

Anmeldung:

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

Wanderführer/in:

Waltraud und Peter Haak * Telefon: 02268 909268

Tourenhandy:

0152 3173 5660 * Mail: wphaak@t-online.de

Samstag 26. März



Gesundheitswanderung im Frühlingswald ca. 6 km

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 25. März, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Gesundheits-WF:

Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 2603 231

Tourenhandy:

0160 8277 258 * Mail: htups@gmx.de

Sonntag 27. März



Rundwanderung ab Oberröttenscheid ca. 14 km

Im Frühling an die Neyetalsperre

GZ: ~ 5,5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 25 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Dürscheid, Wipperfürther Str.165,
P Edeka Markt

Anmeldung:

bis 26. März, 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführer:

Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

0160 1054 057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Sonntag 27. März

Zeitumstellung auf Sommerzeit



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

Donnerstag 31. März Streckenwanderung ab Rath-Heumar ca. 14 km



**Auf dem Kölner Weg durch den Königsforst
Von Rath-Heumar nach Bensberg**

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:10 Uhr, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstraße

Anmeldung:

bis 30. März., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 3,50 € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer:

Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

Tourenhandy:

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

April

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 25

Wandern mit Jos



jeden Mittwoch in Bergisch Gladbach
Wandern im Bergischen mit Wanderführer Jos Callebaut
Weitere Infos siehe Seite 24

Samstag 2. April



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

Gesundheitswanderung im Frühlingswald ca. 6 km
Gesundheitswandern im Frankenforst
GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std.
14:00 Uhr, BG-Bensberg P Eissporthalle
bis 1. April, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Hans Weber * Telefon: 02202 50219
0152 0841 2370 * Mail: hjw@e.mail.de

Dienstag 5. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Wanderführerin:
Tourenhandy:

Wanderung rund um Delling ca. 9 km
Über die bergischen Höhen
GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3,5 Std.
10:00 Uhr, Kü-Delling, WP Delling
bis 4. April, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Waltraud und Peter Haak * Telefon: 02268 909268
0152 3173 5660 * Mail: wphaak@t-online.de

Freitag 8. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Hinfahrt:
Rückfahrt:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km
Eine kleine Abendwanderung im Frühling
Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
GZ ~ 3 Std. * WZ ~ 2 Std.
17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS
am 7. April, 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon (MB)
Bus 426: BG, Bus-/S-Bhf ab 16:33 / Kü, Rathaus an 17:03
Kü, Rathaus ab 19:55 / BG, Bus-/S-Bhf an 20:28
Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 (MB)
0176 9900 0206

Samstag 9. April



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

Gesundheitswanderung im Frühlingswald ca. 6 km
Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald
GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std.
14:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 8. April, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 2603 231
0160 8277 258 * Mail: htups@gmx.de

Samstag 9. April Rundwanderung in Remagen ca. 12 km

Rund um die alte Römerstadt Remagen
GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 4 Std.
Uhrzeit, Treffpunkt 1: **08:15 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof
Uhrzeit, Treffpunkt 2: **09:45 Uhr**, Bahnhof Remagen
Anmeldung: bis 8. April, 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690
Kosten pro Person: ca. 8,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Wanderführer/in: Armand De Busscher, Gabriele Krüger
Tourenhandy: 0176 3228 9451 (mit MB) * Mail: manten5@hotmail.com

Sonntag 10. April Wanderung ab Monschau-Höfen ca. 15 km

Zur Narzissenroute
Ins Naturschutzgebiet Perlen- und Fuhrtbachtal
GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ca. 100 km
Uhrzeit, Treffpunkt 1: **08:45 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle
Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:30 Uhr**, National Parktor Monschau-Höfen
Anmeldung: bis 9. April, 20:00 Uhr per Telefon
Wanderführer: Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810
Tourenhandy: 0152 0441 7048

Dienstag 12. April Wanderung ab Herrenstrunden ca. 10 km

Herrliche Blicke auf Bergisch Gladbach und ins Rheintal
durch das Hombachtal zur Sander Heide
GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std.
Uhrzeit, Treffpunkt 1: **11:00 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof
Uhrzeit, Treffpunkt 2: **11:30 Uhr**, BG-Herrenstrunden, P Altes Freibad
Anmeldung: am 11. April, 17:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / AB
Kosten pro Person: ca. 2,50 € Fahrgeld Bus/Bahn
Wanderführerin: Mechthild Ferdinand * Telefon: 02202 78674
Tourenhandy: 0157 33207575 * Mail: mechthild.ferdinand@t-online.de

Terminänderung Singkreis: Wegen Karfreitag wird der Termin vom 15. April auf den 22. April verlegt

Mittwoch 20. April Gesundheitswanderung im Königsforst ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung
GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std.
Uhrzeit, Treffpunkt: **10:00 Uhr**, Köln-Brück, WP Wildgehege (Lützerathstr.)
Anmeldung: bis 19. April, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Gesundheits-WF: Bettina van Fürden * Telefon: 0176 8271 8124
Tourenhandy: 0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Mittwoch 20. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Radwanderung nach Leverkusen

ca. 30 km

Jedes Jahr zuerst in den Japanischen Garten

GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std.

10:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

18. April, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Rolf Haibach * Telefon: 02207 1745

0174 7326 298 * Mail: rolfhaibach@gmx.de

Freitag 22. April

Treffpunkt:



Dauer:

Leitung:

Wir singen Volkslieder im Singkreis

Der Frühling lockt mit seinen Liedern

Bei Leiterin erfragen.

19:00 bis 21:00 Uhr

Marion Müller, Telefon: 0152 3192 0589

Samstag 23. April



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

Streckenkurzwanderung ab Leverkusen

ca. 9 km

Wer kennt das Rittergut Steinbüchel?

GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 2 Std.

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

am 22. April, 18:00 - 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

bei Gabriele Krüger, Telefon: 02202 52886

ca. 7,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Gabriele Krüger, Armand de Busscher

0160 2131 955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

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

Sonntag 24. April



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Rundwanderung ab Solingen, Glüder ca. 12 km

Von der Sengbachtalsperre nach Burg an der Wupper

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3,5 Std. * Anfahrt: ~ 24 km

10:00 Uhr, BG, Parkplatz Schnabelsmühle

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

Josef Berger * Telefon: 02207 3307

0160 1054 057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Dienstag 26. April



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Kurzwanderung in Odenthal ca. 6 km

Oberhalb der Dhünn / Hüttchen

nach Großgrimmberg, Kochshof und über den Dhünnweg

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

15:00 Uhr, Od-Altenberg, WP Schöllerhof

bis 25. April, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Dieter Zahr * Telefon: 0174 7973 343

0174 7973 343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Donnerstag 28. April



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer/in:

Tourenhandy:

Radwanderung ab Kürten ca. 50 km

Rund um die Neyetalsperre

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 5 Std. * Anfahrt: ~ 18 km

10:00 Uhr, Kürten, P Splash Bad

bis 26. April, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Waltraud und Peter Haak * Telefon: 02268 909268

0152 3173 5660 * Mail: wphaak@t-online.de



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

Mai

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 25

Wandern mit Jos



jeden Mittwoch in Bergisch Gladbach
Wandern im Bergischen mit Wanderführer Jos Callebaut
Weitere Infos siehe Seite 24

Sonntag 1. Mai



Wanderung ab Marienbergshausen ca. 14 km

Auf den Spuren von Engelbert Humperdinck

Runde mit schöner Aussicht
GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 40 km

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

09:30 Uhr, BG, P Heidkamper Tor
bis 29. April, 20:00 Uhr

bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588

Wanderführerinnen:
Tourenhandy:

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar * Telefon: 02202 54588
0173 8619382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

Mittwoch 4. Mai



Gesundheitswanderung im Diepeschrather Wald ca. 6 km

After Work-Gesundheitswandern

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

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

18:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 3. Mai, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Gesundheits-WF:
Tourenhandy:

Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 2603 231
0160 8277 258 * Mail: htups@gmx.de

Donnerstag 5. Mai



Rundwanderung ab Solingen-Schaberg ca. 12 km

Im Tal der Wupper zur Müngstener Brücke

GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 4 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhofengelbert
bis 4. Mai, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:
Wanderführer:
Tourenhandy:

ca. 7,- € Fahrgeld Bahn
Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256
0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

*Wesentliche Dinge im Leben sind nicht zuletzt der Humor
und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen.*

- Yehudi Menuhin -

Freitag 06. Mai



Kurzwanderung in Kürten

ca. 6 km

Eine kleine Abendwanderung im Frühling

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
GZ ~ 3 Std. * WZ ~ 2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 5. Mai, 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Hinfahrt:

Bus 426: BG, Bus-/S-Bhf ab 16:33 / Kü, Rathaus an 17:03

Rückfahrt:

Kü, Rathaus ab 19:55 / BG, Bus-/S-Bhf an 20:28

Wanderführer:

Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 (MB)

Tourenhandy:

0176 9900 0206

Samstag 7. Mai



Barrierefreie Radwanderung nach K-Rath

ca. 30 km

Durch Mielenforst und Königsforst

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG-Gierath, Schlodderdicher Weg

Anmeldung:

bis 5. Mai, 20:00 Uhr per Telefon

Wanderführer/in:

Jutta Neumann und Hans-Dieter König

Tourenhandy:

0157 5303 0524 (mit MB)

Sonntag 8. Mai



Wanderung in Bensberg mit dem SGV Lindlar

ca. 12 km

Zum geografischen Mittelpunkt von Bergisch Gladbach

vorbei am französischen und preußisch-österreichischen
Lazarett-Friedhof und zum Naturschutzgebiet Grube Cox
GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG-Bensberg, P Milchborntal

Anmeldung:

bis 6. Mai, 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführer:

Jos Callebaut * Telefon: 02204 55810

Tourenhandy:

0152 0441 7048 (MB)

Samstag 14. Mai



Radwanderung nach Dormagen

ca. 60 km

Am Rhein entlang zum Landhaus Piwipp

GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 13. Mai, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführer:

Rolf Haibach * Telefon: 02207 1745

Tourenhandy:

0174 7326 298 * Mail: rolfhaibach@gmx.de

*Wenn du Wein, Weib und Gesang nicht mehr verträgst
- hör mit dem Singen auf.
- Heinz Erhardt -*

Sonntag 15. Mai



Rundwanderung in Brühl
**Durch den Naturpark Rheinland –
„Die Ville-Seenplatte“**

ca. 15 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

GZ: ~ 6,5 Std. * WZ: ~ 4,5 Std. * Anfahrt: ~ 35 km
09:00 Uhr, BG, Parkplatz Schnabelsmühle
bis 13. Mai, 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Josef Berger * Telefon: 02207 3307
0160 1054 057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Mittwoch 18. Mai



Radwanderung in den Kölner Norden

ca. 45 km

Wir umrunden den Fühlinger See

GZ: ~5 Std. * WZ: ~ 4 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

10:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 16. Mai, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Rolf Haibach * Telefon: 02207 1745
0174 7326 298 * Mail: rolfhaibach@gmx.de

Freitag 20. Mai

Treffpunkt:

Dauer:

Leitung:



Wir singen Volkslieder im Singkreis

Der Wonnemonat lässt die Sonne erstrahlen

Bei Leiterin erfragen.

19:00 bis 21:00 Uhr

Marion Müller, Telefon: 0152 3192 0589

Lehmbacher Hof

R I S T O R A N T E

Bergische Landstr. 161 * 51503 Rösrath

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



**Jeder
Schritt
hält
FIT !!**



**7-täg. Wanderfreizeit im Hunsrück
Wanderführer: Jos Callebaut**



Dienstag 24. Mai



Kurzwanderung in Odenthal

ca. 9 km

Auf der Schwarzpulverroute

über Großgrimberg, Grillhütte Hüttchen,
Talsperrendamm, Lindscheid, Maria in der Aue
GZ: ~ 3,5 Std. * WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer:

Tourenhandy:

13:30 Uhr, Od-Altenberg, WP Schöllerhof

bis 23. Mai, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Dieter Zahr * Telefon: 0174 7973 343

0174 7973 343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Mittwoch 25. Mai



Gesundheitswanderung im Königsforst

ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

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

bis 24. Mai, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Bettina van Fürden * Telefon: 0176 8271 8124

0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Samstag 28. Mai



Radwanderung nach Porz-Ensen

ca. 45 km

Blumenpracht in der Klostersgärtnerei

GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 4,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführer/in:

Tourenhandy:

10:00 Uhr, BG-Gierath, Schlodderdicher Weg

bis 19. Mai, 20:00 Uhr per Telefon

Jutta Neumann und Hans-Dieter König

0157 5303 0524 (mit MB)



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

Juni

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 25

Wandern mit Jos



jeden Mittwoch in Bergisch Gladbach
Wandern im Bergischen mit Wanderführer Jos Callebaut
Weitere Infos siehe Seite 24

Mittwoch 1. Juni



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

Gesundheitswanderung im Frankenforst ca. 6 km
After Work-Gesundheitswandern
GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std.
19:00 Uhr, BG-Bensberg P Eissporthalle
bis 31. Mai, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Hans Weber * Telefon: 02202 50219
0152 08412370 * Mail: hjw@e.mail.de

Freitag 03. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Hinfahrt:
Rückfahrt:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km
Eine kleine Abendwanderung im Frühsommer
Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
GZ ~ 3 Std. * WZ ~ 2 Std.
17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS
am 2. Juni, 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon (MB)
Bus 426: BG, Bus-/S-Bhf ab 16:33 / Kü, Rathaus an 17:03
Kü, Rathaus ab 19:55 / BG, Bus-/S-Bhf an 20:28
Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 (MB)
0176 9900 0206

Samstag 4. Juni



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

Streckenwanderung von Spich nach Troisdorf ca. 12 km
Blüht der Ginster
goldgelbe Farbenpracht in der Südheide
GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 5 Std.
09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
am 3. Juni, 18:00 - 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
bei Gabriele Krüger, Telefon: 02202 52886
ca. 6,- € Fahrgeld Bus/Bahn
Gabriele Krüger, Armand de Busscher
0160 2131 955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Montag 6. Juni



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

Radwanderung nach Dabringhausen ca. 30 km
Am Mühltage zur Coenenmühle
GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std.
10:00 Uhr, Od. P Dhünntal-Stadion
bis 4. Juni, 20:00 Uhr per Telefon
Jutta Neumann und Hans-Dieter König
0157 5303 0524 (mit MB)

Sonntag 11. Juni

Anmeldung: 
Info u. Organisation:

>>**Heute Anmeldeschluss** für unser
Sommerfest 2022 in Odenthal am Samstag 25. Juni
siehe Angebot Seite 55
Edith Landwehr * Telefon: 02202 979922
Rainer Keller * Telefon: 02202 54630

Mittwoch 15. Juni



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

Gesundheitswanderung im Königsforst ca. 5 km
Guten Morgen-Gesundheitswanderung
GZ: ~ 2 Std. * WZ: ~ 1,5 Std.
10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege (Lützerathstr.)
bis 14. Juni, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Bettina van Fürden * Telefon: 0176 8271 8124
0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

Mittwoch 15. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Radwanderung nach Lohmar ca. 50 km
Auf dem Agger-Sülz-Radweg zum Krewelshof
GZ: ~ 5,5 Std. * WZ: ~ 4 Std
10:00 Uhr, BG-Refrath, P Steinbreche
bis 13. Juni, 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Rolf Haibach * Telefon: 02207 1745
0174 7326 298 * Mail: rolfhaibach@gmx.de



Café Restaurant Heuser



100 Plätze
im Biergarten

Café Restaurant Heuser

Scheurener Str. 77, 51519 Odenthal, Tel: 02207-2400

info@restaurant-heuser.de, www.restaurant-heuser.de

Freitag 17. Juni

Treffpunkt: 

Dauer:

Leitung:

Wir singen Volkslieder im Singkreis

Lassen wir den Sommer in unsere Herzen.

Bei Leiterin erfragen.

19:00 bis 21:00 Uhr

Marion Müller, Telefon: 0152 3192 0589

Samstag 18. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Wanderführer/in:

Tourenhandy:

Streckenkurzwanderung ab Köln-Klettenberg ca. 10 km

Von Klettenberg Park nach Müngersdorf

GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 3 Std.

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

bis 17. Juni, 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690

ca. 2,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Armand De Busscher, Gabriele Krüger

0176 3228 9451 (mit MB) * Mail: manten5@hotmail.com

Mittwoch 22. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

Gesundheitswanderung im Diepeschrather Wald ca. 6 km

After Work-Gesundheitswandern

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

19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

bis 21. Juni, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 2603 231

0160 8277 258 * Mail: htups@gmx.de

Samstag 25. Juni



Uhrzeit, Treffpunkt:

Kosten pro Person:

Anmeldung:

Sonstiges:

Organisation:

Tourenhandy:

Sommerfest 2022

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 20,- € seid Ihr dabei (Gastbeitrag: 23,- €),

dann habt Ihr Speisen und Getränke frei.

bis 11. Juni per Telefon oder Mail und Einzahlung von 20,- € (Gäste: 23,- €) auf das SGV-Konto bei der VR Bank eG, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12

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

Edith Landwehr * Telefon: 02202 979922 und

Rainer Keller * Telefon: 02202 54630

0174 8901 262 * Mail: sgv@e-landwehr.de

Sonntag 26. Juni



Wanderung ab Wipperfürth-Kreuzberg ca. 16 km
Von Kreuzberg zur Schevelinger- und Neyetalsperre
nach Egen

GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5,5 Std. * Anfahrt: ~ 36 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Anmeldung:

bis 24. Juni, 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführer:

Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

0160 1054 057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Mittwoch 29. Juni



Radwanderung nach Zons ca. 70 km

Über Monheim zur Feste Zons

Linksrheinisch zurück nach Bergisch Gladbach

GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 6 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 27. Juni per Telefon / AB

Kosten pro Person:

ca. 3,- € für Benutzung der Fähre

Wanderführer:

Rainer Keller * Telefon: 02202 54630

Tourenhandy:

0176 3266 8676

Über 250
"switch it"
ab sofort bei
uns im
Geschäft!

switch

EASY • SIMPLE • FAST

Jeden Tag 'ne Andere !

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

*jeweils incl. 1 Paar Gläser + 2 Garnituren

Wolf
Optik Wolf

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

Juli

Freitag 01. Juli



Kurzwanderung in Kürten

ca. 6 km

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
GZ ~ 3 Std. * WZ ~ 2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 30. Juni, 15:00 - 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Hinfahrt:

Bus 426: BG, Bus-/S-Bhf ab 16:33 / Kü, Rathaus an 17:03

Rückfahrt:

Kü, Rathaus ab 19:55 / BG, Bus-/S-Bhf an 20:28

Wanderführer:

Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 (MB)

Tourenhandy:

0176 9900 0206

»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

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 Kommuniionsfeiern über Geburtstags- und Betriebsfeiern 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

Bier und mehr
Kohlgrüber
Getränke





3 täg. Wanderreise „Lüneburger Heide“
mit Ingrid Sienz u. Irmgard Schaar



Refrather Schuhmacherei

Peter Beige Inhaber

Dolmanstraße 18 • Eingang am Parkplatz

51427 Refrath – Bergisch Gladbach

Telefon: 02204 – 21981



Wanderschuh- und Reitstiefelreparaturen

Lederarbeiten aller Art • Schuhpflege • Schlüsseldienst

Herzlich Willkommen

Stand:15.11.2021

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

Däumler, Gabriele
vom Hövel, Rüdiger
vom Hövel, Sigrid
Kessner, Anita

Kühl, Petra
Laugwitz, Sigrid
Masin, Natascha
Mauf, Roswitha

Rüger, Arndt
Schlegel, Burkhard

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren allen unseren Mitgliedern, die im ersten Halbjahr 2022 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.



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 02202 2728467 AB

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
Berger, Josef	02207 3307	0160 1054057
Callebaut, Jos	02204 55810	0152 04417048
De Busscher, Armand	02202 44690	0176 32289451
Dietrich, Norbert	02204 21027	0176 25602241
Eiling, Hildegard	02207 2859	0157 51045028
Ferdinand, Mechthild	02202 78674	0157 33207575
Greuel, Irene	02202 39352	0151 58702046
Haak, Waltraud u. Peter	02268 909268	0152 31735660
Hartenbach, Andreas		0163 2835660
Krüger, Gabriele	02202 52886	0160 2131955
Lanfer, Hans-Dieter		0176 99000206
Rodekurth, Bernd	02202 81590	0175 7106064
Schaar, Irmgard	02204 919300	0173 8619382
Schmidt, Jochen	02204 7039467	0176 7039467
Schmitz, Ingrid	02202 83254	0163 1614018
Sienz, Ingrid	02202 54588	0173 4619770
Weber, Hans	02202 50219	0152 08412370
Zahr, Dieter	02202 79463	0174 7973343

Gesundheitswandern

Fürden, Bettina van	02204 963193	0176 82718124
Tups, Hans, Dr.	02202 2603231	0160 8277258
Weber, Hans	02202 50219	0152 08412370

Nordic Walking

Holzapfel, Klaus	02204 7039558	
Keller, Rainer	02202 54630	0176 32668676
Landwehr, Edith	02202 979922	0174 8901262
Müller, Udo K.	02204 73496	0173 7885969
Rodekurth, Bernd	02202 81590	0175 7106064
Schmutzler, Annemie	02204 51415	

Veranstaltungsleiter

Radwandern

Haibach, Rolf

Haak, Waltraud u. Peter

König, Hans-Dieter

Keller, Rainer

Neumann, Jutta

Weber, Hans

Telefon

02207 1745

02268 909268

02202 54630

02202 50219

Tourenhandy

0174 7326298

0152 31735660

0172 3044100

0176 32668676

0157 53030524

0152 08412370

Kegeln

Keller, Rainer

02202 54630

0176 32668676

Singkreis

Müller, Marion

0152 31920589

Exkursionen und Feste

Keller, Rainer

02202 54630

0176 32668676

Landwehr, Edith

02202 979922

0174 8901262



HOTEL-RESTAURANT-CAFÉ
Landgasthof Reinhold

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 -

*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

Bernd Meiser
Neuensaaler Str. 23 c
51515 Kürten
Tel.: 02207 706897
Mail: meiser-kuerten@t-online.de

Kassenwart

Hans-Willi Schmitz
Lohplatz 10
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 41638
Mail: sgv.h-wschmitz@gmx.de

Schriftführerin

Mechthild Ferdinand
Tel.: 02202 78674
Mail: mechthild.ferdinand@t-online.de

2. Vorsitzender

Neu zu besetzen

Wanderwart

Udo K. Müller
Brüderstraße 16
51491 Overath
Tel.: 02204 73496
Mail: udokmueller@unitybox.de

stellv. Schriftführer

Neu zu besetzen

Erweiterter Vorstand:

stellv. Wanderwart

Jos Callebaut
Tel.: 02204 55810

Fachwart für Familie u. Jugend

Thomas Kempf
Tel.: 0202 89832170

Fachwartin Feste

Edith Landwehr
Tel.: 02202 979922

Wegewart

Bernd Meiser
Tel.: 02207 706897

Mentor für Mitglieder u. Gäste

Rainer Keller
Tel.: 02202 54630

Fachwartin Sponsoren

Ingrid Sienz
Tel.: 02202 54588

stellv. Kassenwart Mitgliederverwaltung

Kurt Röhrig
Tel.: 02202 9422134

Pressewart

Ludger Vollmert
Tel.: 02204 964411

stellv. Fachwart Feste

Rainer Keller
Tel.: 02202 54630

stellv. Wegewart

Neu zu besetzen

stellv. Mentorin Mitglieder u. Gäste

Veronika Dietrich
Tel.: 02204 21027

alle Veranstaltungsleiter

(siehe Seite 62 und 63)

Impressum

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

Verantwortlich: Bernd Meiser (1. Vorsitzender)
Neuensaaler Str. 23 c, 51515 Kürten

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

Redaktion: Mechthild Ferdinand, Udo K. Müller, Kurt Röhrig,
Mail: redaktion@wf-bergischesland.de

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: 1.500 Exemplare

Inserentenverzeichnis

Name	Seite	Name	Seite	Name	Seite
Apotheke in Kürten	5	Gaststätte Grenzklause, U. Schmölz	22	Penthouse, Eventlokation in BG	58
Apotheke in Paffrath	24	H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	29	Pütz-Roth, Bestattungen in BG	61
Apotheke St. Johannis in BG-Refrath	10	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	42	Schuhmacherei + Schlüsseld. Refrath	59
Auto Total, Schmutzler & Wohlgemuth	12	Kreissparkasse Köln	2	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	64
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	67	Kürten Touristik e.V. in Kürten	4	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	52
Bensberger + VR Bank + VB Berg	68	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	63	Schreibwaren Polito in BG-Schildgen	22
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	46	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	32	Sport 4 You - Intersport in BG	14
Café-Restaurant Heuser, Od-Scheuren	54	Lehmbacher Hof Ristorante in Rösraht	50	Taverna Kalyva in Bechen	57
EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	39	Naturregion Sieg, Erlebniswege	26	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	60
Gastronomie Bergischer Löwe	47	Optik Wolf, BG-Bensberg	56	Zur Lindenvirtin in Odenthal-Scherf	18

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



Unsere Mitglieder bitten wir, bei Einkäufen, Reparaturen und Einkehren, 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.



belkaw.de

Für die Zukunft unserer Kinder

100% GRÜNER STROM AUS DER REGION

Mit RegionalStrom erhalten Sie und Ihr Zuhause 100% grünen Strom aus erneuerbaren Energien direkt aus unserer Region. Gestalten Sie gemeinsam mit uns die Energiewende vor Ort.

Jetzt informieren und RegionalStrom abschließen:
belkaw.de/regionalstrom


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

