

## Januar 2023

### Rundweg durch den Ratinger Wald

Mittwoch 04.01.2023 WF: Erika Metje 20102-470910/0176-80130953  
12:30 Uhr ab Rat.-Mitte, Busbahnhof zu Fuss ca. 9 km leicht Einkehr möglich

### Kurzwanderung mit Kaffeeplaush

Samstag 07.01.2023 WF: Gisela Maoro 02102-8762777/Hildegard Wollmann 02102-848459  
13:30 Uhr ab Rat.-Mitte, Busbahnhof zu Fuss leicht Einkehr Ja

### Mülheim Mendener Brücke - Rumbachtal - Flughafen

Samstag 07.01.2023 WF: Hans Kanapin 0172-576511

### Rundweg A 7 Von Hösel

Mittwoch 11.01.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 / 0176-80130953  
12:46 Uhr ab Rat.-Ost S 6 Prst. A ca. 9 km leicht Einkehr möglich

### Poensgenpark - Blauer See - Ratinger Wald

Mittwoch 18.01.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 0176-80130953  
12:30 Uhr ab Rat.-Mitte ca. 9 km zu Fuss leicht/mittel Steig. Einkehr möglich

### Am Hügel bis Grver Mühle

Mittwoch 25.01.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-4703773/0162-9133102  
10:37 Uhr ab Rat.-Ost Bus 749 Prst. B ca. 6 km leicht-mittel Einkehr Ja

### von Velbert-Mitte nach Ratingen Homberg

Samstag 28.01.2023 WF: Hans Kanapin 0172-5765114  
09:17 Uhr ab Rat.-Ost Bus 771 Preisst. Hin B / Rück A  
ca 16,5 km mittel mit Steigungen Rucksackverpflegung

## Februar 2023

### Wülfrath Düssel Tor - Hundertwasser - Café Pützer

Mittwoch 01.02.2023 WF: Sigrid von Flotw 02102-7403773 / 0162-9133102  
10:17 Uhr Rat.-Ost Bus 771 / 748 / 641 Preisstufe B ca. 6 km leicht/mittel Einkehr Ja

### Kurzwanderung mit Kaffeeplaush

Samstag 04.02.2023 WF: Gisela Maoro 02102-8762777 / Hildegard Wollmann 02102-848459  
13:30 Uhr ab Rat.-Mitte, Busbahnhof ca. 4 - 5 km leicht Einkehr Ja

### Offene Wanderung

Mittwoch 08.02.2023 WF und Wanderweg noch nicht bekannt

### Runde durch den Aaper Wald

Mittwoch 15.02.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 / 0176-80130953  
12:30 Uhr ab Rat.-Ost zu Fuss ca. 9+2 km mittel mit Steigungen Einkehr Ja

### Heiligenhaus Abtskücher Teich - Paradies

Mittwoch 22.02.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 / 0176-80130953  
12:17 Uhr ab Rat.-Ost Bus 771 Prst. B ca. 8 km mittel/Steig. Einkehr ?



## März 2023

### Offene Wanderung

Mittwoch 001.03.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-7403773 / 0162-9133102

### Kurzwanderung mit Kaffeepaush

Samstag 04.03.2023 WF: Gisela Maoro 02102-8762777 / Hildegard Wollmann 02102-848459  
13:30 Uhr ab Rat.-Mitte, Busbahnhof ca. 4 - 5 km leicht Einkehr Ja

### Von Homberg durch das Schwarzbachtal

Mittwoch 08.03.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 0176-80130953  
10:17 Uhr ab Rat.-Ost, Bus 771, Prst. A ca. 10 km mittel/Steigungen Einkehr möglich

### Vom Kreuzweg nach Ratingen

Mittwoch 15.03.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 0176-80130953  
11:56 Uhr Rat.-Ost, Bus 749, Prst. A ca. 10 km mittel/Steigungen Einkehr möglich

### Heiligenhaus zwischen Tüschchen und Öfte

Samstag 18.03.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 0160-91507223  
11:22 Uhr Rat.-Ost, Bus 771 + 772, Prst. A, ca. 10 km Steigungen, Rucksackverpflegung

### Mülheim Mendener Brücke Thyssen Park-Fair 1-Kloster Saarn

Mittwoch 22.03.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-7403773 0162-9133102  
10:11 Uhr Rat.-Mitte, Bus 753 Prst. B ca. 7 km leicht/mittel Ja- Fair 1

### Fahrrad-Tour Strecke ca 40 bis 50 km

Freitag 24.03.2023  
11:00 Uhr Treffpunkt Rat.-Mitte Rathausvorplatz Minoritenstraße

### Runde um Ludenberg

Mittwoch 29.03.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 0160-91507223  
10:02 Uhr Rat.-Mitte U 72 + Strb. 709, Prst. B, mittel/Steigungen Nein

## April 2023

### Kurzwanderung mit Kaffeepaush

Samstag 01.04.2023 WF: Gisela Maoro 02102-8762777 / Hildegard Wollmann 02102-848459  
13:30 Uhr ab Rat.-Mitte, Busbahnhof ca. 4 - 5 km leicht Einkehr Ja

### Feldwege bei Schloss Linnepe

Samstag 01.04.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 0160-91507223  
10:09 Uhr Rat.-Mitte, Bus 753 Prst. A ca 8 km Steigungen Rucksackverpflegung

### Offene Wanderung

Mittwoch 05.04.2023 WF: noch nicht bekannt

### Durch die Urdenbacher Kämme

Mittwoch 12.04.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 0176-80130953  
11:34 Uhr Rat.Ost S 6 Prst. B ca 10 km leicht Einkehr möglich

### Fahrrad-Tour Strecke ca 40 bis 50 km

Freitag 14.04.2023 Tourenführer: Edith und Reihard Krüger 02102-7069607  
11:00 Uhr Treffpunkt Rat.-Mitte Rathausvorplatz Minoritenstraße

### Abtsküche-Runde - Hofcafé

Hofcafé ist Mo-Mi geschlossen

Donnerstag 20.04.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-7403773 0162-9133102  
11:17 Uhr Rat.-Ost Bus 771 + 774 Prst. A ca. 6 km mittel/Steig. Ja Hofcafé

### Hochdahl-Milrath-Düssel-Neandertal-Runde

Samstag 22.04.2023 WF: Hans Kanapin 0172-5765114  
08:44 Uhr Rat.-Ost S 6 Prst. B ca. 13,5 km mittel/Steig. Rucksackverpflegung

### Neanderlandsteig Etappe 7 von Mülheim nach Kettwig

Samstag 29.04.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 0160-91507223  
10:09 Uhr Rat.Mitte Bus 753 Prst. B ca 11 km mittel/Steig. Rucksackverpflegung

## Mai 2023

### Rundwanderung Mülheim Saarn - Ruhrauen

Mittwoch 03.05.2023 WF: Hans Kanapin 0172-576511  
10:11 Uhr Rat.-Mitte Bus 753 Prst. B ca 9,5 km leicht Einkehr Ja

### Kurzwanderung mit Kaffeepaush

Samstag 06.05.2023 WF: Gisela Maoro 02102-8762777/Hildgard Wollmann 02102-848459  
13:30 Uhr Rat.-Mitte Busbahnhof zu Fuss leicht Einkehr Ja

### Dickelsbachrunde von Eggerscheidt

Samstag 06.05.2023 WF: Hans Kanapin 0172-576511  
08:44 Uhr Rat.-Ost Bus 773 Prst. A ca 15,5 km mittel/Steig. Einkehr Ja

### Kettwiger Panoramasteig und Straußenfarm

Mittwoch 10.05.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 / 0160-91507223  
10:26 Uhr Rat.-Ost S 6 Prst. B ca 10 km mittel/Steig. Einkehr auf halber Strecke

### Fahrrad-Tour Strecke ca 40 bis 50 km

Freitag 12.05.2023 Tourenführer Edith und Reinhard Krüger 02102-7069607  
11:00 Uhr Treffpunkt Rat.-Mitte Rathausvorplatz Minoritenstraße

### Essen-Borbeck Schlosspark Dampfbierbrauerei

Mittwoch 17.05.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-7403773 / 0162-9133102  
13:06 Uhr Rat.-Ost S 6 + S 9 Prst. B ca. 7 km L leicht/mittel Einkehr Brauerei

### Elfringhauser Schweiz ab Velbert-Nierenhof

Samstag 20.05.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 / 0160-91507223  
09:16 Uhr Rat.-Ost S 6 + S 9 Prst. B ca. 13 km Steig. Rucksackverpflegung

### Naturschutzwanderung zum Ratinger Bienenzuchtverein

Mittwoch 24.05.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-7403773 / 0162-9133102  
10:30 Uhr Rat.-Ost Führung im Gelände des Bienenzuchtvereins ca. 2 Std.

## Juni 2023

### Kurzwanderung mit Kaffeepaush

Samstag 03.06.2023 WF: Gisela Maoro 02102-8762777/Hildgard Wollmann 02102-848459  
13:30 Uhr ab Rat.-Mitte, Busbahnhof zu Fuss leicht Einkehr Ja

### Rundwanderung D-Gerresheim - Rotthäuser Bachtal

Samstag 03.06.2023 WF: Hans Kanapin 0172-5765114  
09:09 Uhr Rat.-Mitte U 72 Prst. B ca. 11 km mittel/Steig. Rucksackverpflegung

### Grünes Heiligenhaus - Abtskücher Teich

Mittwoch 07.06.2023 WF: Monika Honig 0211-6396901 / 0160-91507223  
09:11/17 Uhr Rat.-Mitte/Ost Bus 771+774 ca 9 km mittel/Steig. Rucksackverpflegung

### Offen

Mittwoch 14.06.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 / 0176-80130953

### Fahrrad-Tour Strecke ca 40 bis 50 km

Freitag 16.06.2023 Tourenführer: Edith und Reihard Krüger 02102-7069607  
11:00 Uhr Treffpunkt Rat.-Mitte Rathausvorplatz Minoritenstraße

### Offen

Mittwoch 21.06.2023 WF: Erika Metje 02102-470910 / 0176-80130953

### Rundweg ab Hofermühle über Flandersbach

Samstag 24.06.2023 WF: Monika Honig  
09:22 Uhr Rat.-Ost Bus 771 Prst. A ca. 10 km mittel/Steig Rucksackverpflegung

### Grever Mühle bis Mettmann Altrimenti

Mittwoch 28.06.2023 WF: Sigrid von Flotow 02102-7043773 / 0162-9133102  
09:37 Uhr Rat.-Ost Bus 761 Prst. Hin A/Rück B leicht/mittel Einkehr Ja

## Regelmäßige Aktivitäten im Überblick

### Wöchentliche Halbtags-Wanderungen

immer mittwochs

Wegstrecke: ca. 7 – 10 km

Gehzeit: ca. 2,5 – 3,5 Stunden

Kondition: mittel - Einkehr auf Wunsch möglich

### Jährlich über 20 Ganztages-Wanderungen

in der Regel an Samstagen

Wegstrecke: ca. 12 – 15 km - Gehzeit: ca. 4 – 6 Stunde

Kondition: gute Kondition erforderlich

Rucksackverpflegung oder Einkehr

### Monatlich Senioren-Kurzwanderungen

jeden 1. Samstag im Monat

Wegstrecke: ca. 4 – 6 km - Gehzeit: ca. 1,5 – 2 Stunden

Kondition: gering Schlusseinkehr im Café

### Monatlich Fahrrad-Touren von März bis Oktober

in der Regel Freitags, Termine im Plan

Strecke zwischen ca. 40 und 50 km

Fahrzeit: ca. 3,5 – 6 Stunden

Kondition: mittel bis gut erforderlich

Einkehr auf Wunsch möglich

### Kultur- und Naturexkursionen mit Wanderungen

Mehrmals jährlich

Wegstrecken: ca. 4 – 5 km – Gehzeit: ca. 2 Stunden

In der Regel mit Einkehr.



Raus in die Natur. Rein ins Erlebnis.



## SGV-Abteilung Ratingen

### Wanderprogramm - 1. Halbjahr 2023



Sauerländischer Gebirgsverein, Abteilung Ratingen

Vorsitzende Erika Metje

Geschäftsstelle: Reinaldstraße 29, 40882 Ratingen

info@sgv-ratingen.de - www.sgv-ratingen.de



Bleiben Sie gesund  
bei jedem Schritt