

# Wanderfreunde Bergisches Land e.V. Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein

[www.wf-bergischesland.de](http://www.wf-bergischesland.de) \* [info@wf-bergischesland.de](mailto:info@wf-bergischesland.de)



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

## Programmheft Januar bis Juni 2023



# Nachhaltig unterwegs.

## Weil's um mehr als Geld geht.

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

Nachhaltig Geld anlegen:  
Wir beraten Sie gerne.



Kreissparkasse  
Köln

## **Inhaltsverzeichnis**

Grußwort unseres 1. Vorsitzenden	5
Verhaltensregeln bei Veranstaltungen während der Corona-Pandemie	6
Titelbild und Fotonachweis	7
Unsere Umweltseite „Frühjahrsblüher in unseren Wäldern“	8
Wichtige interne Termine	12
Verwendeten Abkürzungen im Programmheft	13
Schwierigkeitsgrade	13
Hinweise	
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	15
Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen	15
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	17
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	19
Informationen zu	
Gesundheitswandern	21
Nordic Walking – Fit und entspannt in der Natur	23
Nordic Walking – Ausbildung	23
Kegeln und Klönen	24
„Gläbbisch-Touren“ mit Hans Weber	25
Regelmäßige Veranstaltungen mit Terminen	
Nordic Walking Treffs Bensberg und Schildgen	26
Kegeln und Klönen	26
Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten	27
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Januar	28
Februar	30
Termine unserer Veranstaltungen Januar bis Juni in Kurzform	33
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	37
Unsere Veranstaltungsangebote im	
März	39
April	42
Mai	46
Juni	50
Vorankündigung für zweite Hälfte 2023	53
Herzlich Willkommen - neue Mitglieder	56
Herzlichen Glückwunsch - Geburtstagskinder	56
Gute Besserung	56
Für immer verlassen	56
Veranstaltungsleiter	58
Geschäftsführender Vorstand	61
Erweiterter Vorstand	61
Impressum	62
Inserentenverzeichnis	62

[www.naturregion-sieg.de](http://www.naturregion-sieg.de)



**Kostenloses Infoheft  
bestellen:**  
[info@naturregion-sieg.de](mailto:info@naturregion-sieg.de)  
oder Tel. 02292 9562023

## **Erlebniswege Sieg – pures Entdeckervergnügen!**

25 Rundwege verbinden die  
kulturellen und landschaftlichen  
Schätze der Region.



**Erlebniswege  
Sieg**

## Grußwort unseres ersten Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Förderer,

Der Klimawandel verändert die Welt und stellt so manches in Frage. Orte die uns bis dato bekannt waren, haben nun ein neues Gesicht. Jeder kann helfen die Natur zu schonen indem die Tier- und Pflanzenwelt sowie Seen und Flüsse respektiert werden. Outdoorerlebnisse dürfen nicht mit Tipps auf TikTok enden in denen zu Wildcampen im Königsforst oder gar Waldpartys aufgerufen wird.



Umso mehr an Bedeutung gewinnt hier das Vereinsleben, wo sich Wanderführer:innen Gedanken machen Wandernde auf ausgewiesenen Routen zu führen und damit stets ein Thema verbinden.

Hier steckt viel Liebe zum Detail, die Vortour, Planung und Thema sowie der Genuss der Teilnehmenden. So kann man von den Erlebnissen eines solchen Tages bei der nächsten Radtour, bei Festen oder in der Kegelrunde erzählen und eigene Eindrücke weitergeben, ohne die Natur in ihren Lebensräumen gestört zu haben. Dessen kann man sich sicher sein.

In diesem Sinn möchte ich auf das Programmheft hinweisen, in dem ihr ein großes Angebot und auch Wissenswertes auf der Umweltseite findet.

Ich wünsche euch eine gute Zeit.

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](http://www.apokue.de) • [info@apokue.de](mailto: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:**

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](http://www.wf-bergischesland.de)**

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

## **Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis**

Das Titelbild steht diesmal unter dem Motto „**Frühjahrsblüher in unseren Wäldern**“ und wurde von unserem Redaktionsteam entworfen und gestaltet. Die Fotos im Heft wurden uns von Mechthild Ferdinand, Kurt Röhrig und Hans Weber zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

## Unsere Umweltseite

### Frühjahrsblüher – erste Farbtupfer in unseren Wäldern

Wenn die Bäume im Frühjahr scheinbar noch im Winterschlaf ruhen, beginnt auf dem Waldboden schon rechtzeitig im Jahr das neue Leben. Die Frühjahrsblumen haben den Winter zurückgezogen in Knollen, Wurzelstöcken und Zwiebeln überstanden und warten nur auf die ersten schüchternen Sonnenstrahlen, um die Rückkehr der Farben in die heimischen Wälder einzuläuten. Sie alle zählen zu der Gruppe der „Erdpflanzen“ (Geophyten) und überdauern auf diese Weise häufig mehrere Jahre. Sie nutzen die Zeit bevor die Bäume ihr Laub entfalten und die Sonnenstrahlen noch bis auf den Erdboden gelangen. Geschwindigkeit ist für die Frühblüher am Waldboden das Allerwichtigste, da die Bäume ab Mai durch die Belaubung das Licht am Boden "ausschalten". Von der Befruchtung bis zur Samenreife muss dann alles erledigt sein. In den meist noch kalten Monaten März und April helfen die in den Knollen eingelagerten Nährstoffe beim schnellen Wachstum.



Das **Gewöhnliche Schneeglöckchen** (*Galanthus nivalis*) ist die einzige in Deutschland natürlich vorkommende Schneeglöckchenart.

Die natürliche Verbreitungsgrenze liegt in Süddeutschland und Frankreich, so dass im Bergischen Land ursprünglich keine wilden Schneeglöckchen vorkommen. Was man in Gärten und Wäldern nahe von Sied-

lungen antrifft, sind in aller Regel verwilderte Zuchtformen. Der natürliche Standort des Schneeglöckchens sind Laub- und Mischwälder, gerne in Auen oder Schluchten gelegen. Man erkennt den zierlichen Frühjahrsboten an der herabhängenden weißen Blüte, die manchmal schon im Januar, sonst aber ab Februar erscheint. Die raffinierte Stellung der Blüte hilft dabei, vor Frost und Nässe zu schützen. Nach einer frostigen Nacht hängen die Stängel schlapp herab. Die Pflanze wirkt als wäre sie erfroren. Es ist aber ein Trick, um im Laub und zwischen Nachbarpflanzen Schutz vor harschen Temperaturen zu finden. Dazu wächst bei Kälte nur eine Seite der Stängel, so dass sich

die Blüte herabsenkt. Wird die Temperatur milder, wächst die andere Seite nach und der Stängel richtet sich wieder auf (und ist ein Stück höher).

Unter Hecken, in Laubwäldern und am Rand feuchter Wiesen kann man sie fast überall finden: frische, grüne Polster aus kleinen gestielten Blättern, die mit sternförmigen, gelben Blüten gesprenkelt sind. Ein untrügliches Zeichen, dass es jetzt wirklich Frühling wird: das **Scharbockskraut** (*Ficaria verna*) sprießt!



Sein Name leitet sich von Scharbock ab, einer alten Bezeichnung für die durch Vitamin C-Mangel hervorgerufene Erkrankung Skorbut. Bevor es moderne Kühlmöglichkeiten und Konserven gab, gehörte das Scharbockskraut zum Reiseproviand auf Seereisen. Es wurde von skorbutkranken Seefahrern gegessen und konnte der Krankheit entgegenwirken, da es sehr viel Vitamin C enthält.

Angeregt durch steigende Temperaturen im Oberboden und die ersten Sonnenstrahlen erscheinen ab Anfang März die ersten Blätter des **Hohlen Lerchensporn** (*Corydalis cava*). Die purpurn bis weißen Blüten, die an die Krallen von Lerchen erinnern, werden von Wildbienen bestäubt. Diese gelangen mit ihrem Rüssel an den Nektar aus dem langen Sporn der Blüte. Für sie stellt der Hohle Lerchensporn im zeitigen Frühjahr eine wertvolle Nahrungsquelle dar. Ab Mai bedient sich die Pflanze bei der Verbreitung ihrer Samen der Hilfe von Ameisen. Diese werden von einem am Samen befestigten, nahrhaften Ölkörper angelockt, der ameisen-spezifische Duftstoffe aussendet. Animiert durch den Geruch verschleppen die Ameisen den Ölkörper inklusive Samen zu ihrem Nest. Auf dem Weg dorthin bleiben bereits einige Samen auf der Strecke, ihr überwiegender Teil wird nach dem Verzehr des Ölkörpers im Nest als





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](http://www.st-johannis-apotheke-refrath.de)

"Müll" entsorgt. Die Ölkörper dienen einzig und allein als Lockmittel für die Ameisen, die den Lerchensporn so über größere Distanzen verbreiten. Die Pflanze selbst hat sich in der Zwischenzeit wieder weitgehend zurückgebildet und wartet in der Knolle auf den nächsten großen Auftritt im Frühjahr.



Ein weiterer Frühjahrsbote, den viele von ihren Waldspaziergängen im Frühjahr kennen, ist das **Busch-Windröschen** (*Anemone nemorosa*). Es fällt besonders durch seine weißleuchtenden Sternblüten aus, die regelrechte Blütenteppiche im Laubwald bilden. Für uns erscheint die Blüte weiß mit häufig rot-violett überlaufenen Farbele-

menten. Die Blütenblätter besitzen die Fähigkeit UV-Licht stark zu absorbieren, weshalb sie von vielen Blütenbesuchern als Dunkel wahrgenommen wird. Viele Insektenarten können UV-Licht sehen, welches dann als eine Art Kommunikationssystem zwischen den Pflanzen und den Bestäubern fungiert. Es weist den richtigen Weg zu den Pollen oder dem Nektar. Neben dem häufiger vorkommenden Busch-Windröschen kann man beispielsweise im Strundebachtal das **Gelbe Windröschen** (*Anemone ranunculoides*) bewundern. Diese Art besitzt jedoch gelbe Blüten und wächst auf kalkhaltigen Böden.



**Autor und Bilder:** Biologische Station Rhein-Berg

## **Wichtige interne Termine**

### **Samstag 18.03.2023, 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. **Wir bitten um rege Teilnahme.**

### **Freitag, 24.03.2023, Abgabe Wandervorschläge für 2023-2**

Letzter Termin für die Abgabe von Veranstaltungs- und Wandervorschlägen für das zweite Halbjahr 2023.

### **Mittwoch 26.04.2023, 17:00 Uhr Gemeinsame Sitzung**

#### **Erweiterter Vorstand und das Arbeitstreffen der Veranstaltungsleiter**

Wir treffen uns zur Abstimmung der Veranstaltungstermine für das 2. Halbjahr 2023 und Erörterung der aktuellen Situation unseres Vereins. Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Die Tagesordnung wird mit der Einladung versandt. Wir bitten um rege Teilnahme, da ein Erfahrungsaustausch sicher wertvoll ist.

### **Samstag, 17.06.2023, 15:00 Uhr Sommerfest**

Das Sommerfest ist im Pfarrheim in Odenthal vorgesehen. Anmeldung bis 03.06.2023. Weitere Infos auf Seite 52

### **Wir planen für das Jahr 2023 auch eine Teilnahme an den Stadtfesten**

- Kirschblütenfest in Refrath; Anfang Mai,
- Das Odenthaler; Anfang Juni
- Stadt- und Kulturfest Bergisch Gladbach, Anfang September

Wir bitten unsere Mitglieder um Mithilfe bei Organisation und Durchführung. Die Termine werden erst Anfang 2023 bekannt gegeben. Weitere Informationen folgen.

**Auf den Samstag, 21.10.2023**, haben wir den Ehrenamtstag festgelegt. Wir bitten die Mitglieder des Erweiterten Vorstands Vorschläge für die Gestaltung und Organisation dieses besonderen Tages vorzulegen.

**Für den Sonntag, 26.11.2023**, haben wir die Adventsfeier geplant. Weitere Informationen erfolgen im Programmheft 2023-2.

# 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





# 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**

## 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](http://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

— 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](http://www.landhotel-napoleon.de)

*Herzlich Willkommen*

## 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



*...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 Regeln für das Radfahren in Gruppen

1. Für alle Radfahrer gilt grundsätzlich die Straßenverkehrsordnung (StVO). Jeder ist für sich selbst verantwortlich und fährt auf eigene Gefahr mit.
2. Der Tourenleiter ist berechtigt, Teilnehmer, deren Fahrrad nicht den Voraussetzungen der StVO entspricht, von der Tour auszuschließen. Das Gleiche gilt für Teilnehmer, deren Fahrrad sich in einem solchen Zustand befindet, dass zu befürchten ist, dass es die Tour nicht übersteht.
3. Keiner fährt hinter dem Schlussmann, er könnte sonst den Anschluss an die Gruppe verlieren.
4. Zur Vermeidung von Auffahrunfällen ist ausreichend Abstand zum Vordermann zu halten, andererseits so weit zusammen zu bleiben, dass die Sicht bzw. mündliche Verständigung zum Vorder- bzw. Hintermann bestehen bleibt.
5. Sollte durch irgendwelche Umstände, Radprobleme oder Anderes, der Kontakt zur Gruppe verloren gehen, ist unbedingt die Örtlichkeit beizubehalten, an der die Störung entstanden ist. Nur so ist gewährleistet, dass der Tourenleiter Hilfestellung bei der Schadensbehebung leisten bzw. die Teilnehmer wieder an die Gruppe 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 zurzeit nur in Paffrath 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 Diagonalmethode.

## 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 ADAQUATE SCHRITTLÄNGE

Durch den Einsatz der Stöcke verlängert sich die Schrittweite 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](http://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

## 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 im „Hotel und Wirtshaus Hansen“ in Bergisch Gladbach, Paffrather Str. 309. In der Kegelpause ist Gelegenheit Speisen und Getränke zu genießen und ausreichend Zeit zum Klönen.

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

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



**POLiTO**

**ODENTHAL**  **SCHILDGEN**

**Post** **Schreiben** **Lotto** **Schreiben** **Reisen** **Lotto**

**Kempener Straße 259 51467 Bergisch Gladbach**  
**Tel. 02202 / 982451**

**Altenberger-Dom-Straße 38 - 51519 Odenthal**  
**Tel. 02202 / 959577**

## Informationen von Hans Weber zu den „Gläbbisch-Touren; Vom Zentrum zur Grenze Teil 1-6“

Immer wieder wurde von verschiedenen Institutionen der Stadt der Wunsch geäußert, einen Wanderweg rund um Bergisch Gladbach zu „entwerfen“, der ähnlich wie der bekannte „Köln-Pfad“ ggfls. auch touristisch vermarktet bzw. genutzt werden kann. Ein solcher Rundweg gestaltet sich hier aber schwierig, weil bei der erforderlichen Aufteilung in Etappen vom jeweiligen Start/Ziel die Möglichkeiten des ÖPNV einer Großstadt fehlen. Im Rahmen der Planungen zum Wanderjahr 2023 ist bei mir dann die Idee entstanden, das Ganze über Rundtouren mit leistbaren Strecken anzugehen. Beginnend und endend jeweils im Zentrum der Stadt, hier am Papierschöpfersieb-Brunnen auf dem Marktplatz. Entstanden sind insgesamt 6 „Gläbbisch-Touren“, die am Marktplatz starten und enden, zwischen 13 und 17 km Länge aufweisen und fast alle Ortsteile der Stadt erfassen. Dabei sind die Strecken so gewählt, dass sie möglichst viel „Grün“ enthalten. Und davon hat Gläbbisch einiges zu bieten! Wer Gläbbisch auf diesem Weg einmal kennen lernen möchte, ist herzlich eingeladen, mein Angebot zu nutzen.

Termine: jeweils sonntags um 11:30 Uhr  
am 05.03., 02.04., 07.05., 02.07.2023



# Regelmäßige Veranstaltungen

## 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 bis 7 km

Dauer: 09:30 bis 10:30 Uhr

Leitung: Udo K. Müller, Telefon: 02204 73496

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

Dauer: 09:00 bis 10:15 Uhr

Leitung: Klaus Holzapfel, Telefon: 02204 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

## Kegeln und Klönen

Wann: jeden ersten Montag im Monat, **Anmeldung erforderlich!**

Dauer: 18:00 bis 21:00 Uhr

Treffpunkt: „Hotel & Wirtshaus Hansen“, Paffrather Str. 309, 51469 BG.

Leitung / Anmeldung: Rainer Keller, Telefon: 02202 54630

## Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten

BG, Bus-/S-Bahnhof 51465 Bergisch Gladbach, Stationsstraße 9	< N: 50,990833	O: 7,124167 >
BG, P Herrenstrunden 51465 Bergisch Gladbach, Herrenstrunden Kirche	< N: 51,007003	O: 7,181524 >
BG, P Schnabelsmühle 51465 Bergisch Gladbach, Bensberger Straße	< N: 50,993565	O: 7,131448 >
BG-Bensberg, Broichen 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Broichen 1	< N: 50,955988	O: 7,155785 >
BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Steinstraße	< N: 50,963493	O: 7,161820 >
BG-Gierath, Schlodderdicher Weg 51469 Bergisch Gladbach-Gierath, Schlodderdicher Weg 46	< N: 50,979722	O: 7,100556 >
BG-Paffrath, P Kombibad 51469 Bergisch Gladbach-Paffrath, Borngasse 2	< N: 50,998789	O: 7,089104 >
BG-Refrath, P Steinbreche 51427 Bergisch Gladbach-Refrath, Steinbreche 2	< N: 50,959704	O: 7,113889 >
Köln-Dünnwald, WP Heidgen 51069 Köln-Heidgen, WP Dünnwalder Mühlenweg	< N: 51,000640	O: 7,073900 >
Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße 51109 Köln-Brück, WP Wildgehege Brück, L358	< N: 50,941349	O: 7,113147 >
Kü, Rathaus, BusHS 51515 Kürten, Karl-Heinz-Stockhausen-Platz 1	< N: 51,052458	O: 7,266437 >
Kü-Bechen, P Esel 51515 Kürten-Bechen, Kölner Str. 375	< N: 51,040278	O: 7,209722 >
Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt 51515 Kürten-Dürscheid, Wipperfürther Straße165	< N: 51,012810	O: 7,224592 >
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 Schöllerhof 51519 Odenthal-Altenberg, Altenberger-Dom-Straße	< N: 51,063142	O: 7,142235 >

Es können weitere Treffpunkte vereinbart werden.

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

## Januar

### Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 26

### Sonntag 15. Jan.



Wanderung ab Bensberg ca. 5 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. 11,- € Kostenumlage

Sonstiges:

Einkehr im Haus der Vereine

Teilnehmerzahl:

maximal 50 Personen, Gäste sind willkommen.

Info u. Organisation:

Norbert Dietrich \* Telefon: 02204 21027

Tourenhandy:

0176 2560 2241

Wanderführer:

Udo K. Müller \* Telefon: 02204 73496

Tourenhandy:

0173 788 5969



Wohnungen zu vermieten

Köln • Bergisch Gladbach • Kürten • Leverkusen

[www.h-l-immobilien.de](http://www.h-l-immobilien.de)

De-Gasperi-Str. 3 • 51469 Bergisch Gladbach • 02202/9890-119 • [info@h-l-immobilien.de](mailto:info@h-l-immobilien.de)

**Samstag 21. Jan.**



Streckenwanderung ab Köln-Klettenberg  
**Vom Klettenbergpark nach Müngersdorf**

ca. 10 km

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 20. Jan, 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690

Kosten pro Person:

ca. 2,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Sonstiges:

Getränk und Imbiss für Wanderpausen

Wanderführer:

Armand De Busscher, Gabriele Krüger

Tourenhandy:

0176 3228 9451 (MB) \* Mail: [manten5@hotmail.com](mailto:manten5@hotmail.com)

**Sonntag 22. Jan.**



Kurzwanderung in Kürten

ca. 7 km

**Von Bechen nach Breibach, Durhaus und zurück**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**13:30 Uhr**, Kü-Bechen, P Esel

Anmeldung:

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

Wanderführer:

Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343

Tourenhandy:

0174 7973 343 \* Mail: [heinzdieterzahr@gmail.com](mailto:heinzdieterzahr@gmail.com)

**Sonntag 29. Jan.**



Wanderung ab Neschen

ca. 10 km

**Heimatimpressionen an der Dhüntalsperre -**

Rundumblicke nach Holzfällungen möglich!

GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 2,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 28. Jan., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Hildegard Eiling \* Telefon: 02207 2859

Tourenhandy:

0157 5104 5028 \* Mail: [hildegard\\_eiling@gmx.de](mailto:hildegard_eiling@gmx.de)



## Februar

### Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 26

### Donnerstag 2. Feb.



Kurzwanderung in Kürten

ca. 7 km

#### Über Berg und Tal zum Bechener Esel

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**13:30 Uhr**, Kü-Bechen, P Esel

Anmeldung:

bis 1. Feb., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer:

Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343

Tourenhandy:

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

### Samstag 4. Feb.



Kurzwanderung ab Leverkusen

ca. 10 km

#### Zum Japanischen Garten und zurück

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:00 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof (Bus 227)

Anmeldung:

am 3. Feb., 18:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

bei Gabriele Krüger, Telefon: 02202 52886

Kosten pro Person:

ca. 3,- € Fahrgeld für Bus/Bahn

Sonstiges:

Einkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Gabriele Krüger \* Armand De Busscher

Tourenhandy:

0160 213 1955 \* Mail: krueger\_gabriele@hotmail.com

Über 250  
„switch it“  
ab sofort bei  
uns im  
Geschäft!

switch

EASY • SIMPLE • FAST

**Wolf**  
Optik Wolf

# Jeden Tag 'ne Andere !

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

**\*jeweils incl. 1 Paar Gläser + 2 Garnituren**

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

### Sonntag 5. Feb.



Wanderung ab Dürscheid ca. 8 km

#### **Am Weyerbach entlang zwischen Dürscheid u. Bechen**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**11:00 Uhr**, Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt

Anmeldung:

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

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Irene Greuel \* Telefon: 02202 39352

Tourenhandy:

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

### Freitag 10. Feb.



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

#### **Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter**

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**, Kü, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 9. Feb., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206

### Sonntag 12. Feb.



Rundwanderung ab Oberröttenscheid ca. 13 km

#### **Winter an der Neyetalsperre**

GZ: ~ 5,5 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* Anfahrt: ~ 35 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle

Anmeldung:

bis 10. Feb. 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Josef Berger \* Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

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

### Samstag 18. Feb.



Kurzwanderung in Opladen ca. 9 km

#### **Von Opladen zur Wupperbrücke und zurück**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**09:45 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof (Bus 222)

Anmeldung:

am 17. Feb., 18:00 bis 20:00 Uhr per Telefon/AB oder Mail

bei Gabriele Krüger, Telefon: 02202 52886

Kosten pro Person:

ca. 3,- € bei Pkw-Mitfahrt

Sonstiges:

Einkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Gabriele Krüger \* Armand De Busscher

Tourenhandy:

0160 213 1955 \* Mail: krueger\_gabriele@hotmail.com

**Donnerstag 23. Feb.** Kurzwanderung in Kürten ca. 8 km



**Zur Weyermühle, Hauserhof, Durhaus und zurück**

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

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

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

Wanderführer: Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343

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

**Sonntag 26. Feb.** Rundwanderung ab Paffrath ca. 10 km



**Um den Höhenfelder See**

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

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

Treffpunkt 2: **09:45 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung: bis 24. Febr., 20:00 Uhr,

bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerinnen: Ingrid Sienz, Irmgard Schaar

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

**Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH**  
Tannenbergstraße 31  
51465 Bergisch Gladbach

---

**Inhaber Claus Storch** 

---

Tel. 02202 / 58942      Ausführung aller Malerarbeiten  
Fax 02202 / 55770      Wärmedämmung  
Mobil 0172 2610762      Bodenbeläge

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2023 der Wanderfreunde Bergisches Land e. V.								
Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Veranstaltung	km	Veranstaltungsleiter
<b>Januar</b>								
15. Jan.	So	11:00	KW	BG-Bensberg, HS Milchbortal	BG-Hardt	Traditionswanderung: Glühwein & Schmalzbrote	5	Dietrich, N./Müller, U.
21. Jan.	Sa	10:00	SW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Köln-Klettenberg	Vom Klettenbergpark nach Müngersdorf	10	De Busscher, A./Krüger, G.
22. Jan.	So	13:30	KW	Kü-Bechen, P Esel	Kürten	Vom Bechen nach Breibach -Durhaus und zurück	7	Zahr, Dieter
29. Jan.	So	10:00	KW	Od-Neschen, WP Eichholzer Wieg	Odenthal	Heimatimpressionen an der Dhünntalsperre	10	Eiling, Hildegard
<b>Februar</b>								
2. Feb.	Do	13:30	KW	Kü-Bechen, P Esel	Kürten	Über Berg und Tal zum Bechener Esel	7	Zahr, Dieter
4. Feb.	Sa	10:00	KW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Leverkusen	Zum Japanischen Garten	10	Krüger, G./De Busscher, A.
5. Feb.	So	11:00	KW	Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt	Kürten	Am Weyerbach entlang zwischen Dürscheid u. Bechen	8	Greuel, Irene
10. Feb.	Fr	14:15	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	6	Lanfer, Hans-Dieter
12. Feb.	So	10:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Wipperf-Oberörtenscheid	Winter an der Neyetalsperre	13	Berger, Josef
18. Feb.	Sa	09:45	KW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Opladen	Von Opladen zur Wupperbrücke	9	Krüger, G./De Busscher, A.
23. Feb.	Do	13:30	KW	Kü-Bechen, P Esel	Kürten	Nach Weyermühle, Hauserhof, Durhaus und zurück	8	Zahr, Dieter
26. Feb.	So	09:30	KW	BG, P Schnabelsmühle	Bergisch Gladbach	Rundwanderung um den Höhenfelder See	10	Sienz, I./Schaar, I.
<b>März</b>								
2. Mrz.	Do	09:30	KW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Bergisch Gladbach	Winterwanderung zwischen Sand und Herkenrath	10	Schmidt, Jochen
5. Mrz.	So	10:30	W	BG, Brunnen am Markt	Bergisch Gladbach	Gläbbisch-Tour, Vom Zentrum zur Grenze Teil 1	14	Weber, Hans
10. Mrz.	Fr	14:45	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter	6	Lanfer, Hans-Dieter
11. Mrz.	Sa	09:15	SW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Wipperfürth	Höhenwanderung zwischen 283 und 322 m	10	De Busscher, A./Krüger, G.
11. Mrz.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombiabad	Bergisch Gladbach	Gesundheitswanderung im Diepschrather Wald	6	Weber, Hans
15. Mrz.	Mi	10:00	GW	Köln-Bruck, WP Willgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
18. Mrz.	Sa	15:00	V	BG-Schilgen, Bürgerzentrum	>>>	Mitgliederversammlung 2023		Meiser, Bernd
19. Mrz.	So	10:00	W	BG, P Bus-/S-Bahnhof	Wipperfeld	Mühlen und Kapellen im Süztal	15	Weber, Hans
25. Mrz.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombiabad	Bergisch Gladbach	Gesundheitswanderung im Diepschrather Wald	6	Dr. Tups, Hans
26. Mrz.	So	10:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Dürscheid	Von Dürscheid zur Dhünn Talsperre	16	Berger, Josef
29. Mrz.	Mi	10:00	RW	BG-Paffrath, P Kombiabad	Köln-Stammheim	Besuch des Stammheimer Schlossparks	28	Neumann, J./König, H.-D.

Verwendete Abkürzungen:  
 GW = Gesundheitswandern • HW = Wanderung mit Hunden • KW = Kurzwanderung 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 2023 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.								
Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Veranstaltung	km	Veranstaltungsleiter
<b>April</b>								
1. Apr.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Bergisch Gladbach	Gesundheitswanderung im Diepschrather Wald	6	Dr. Tups, Hans
2. Apr.	So	10:30	W	BG, Brunnen am Markt	Bergisch Gladbach	Gläbbisch-Tour, Vom Zentrum zur Grenze Teil 2	13	Weber, Hans
11. Apr.	Di	14:00	KW	Od-Neschen, WP Eichholzer Weg	Odenthal	Auf dem Bergischen Weg nach Scheuren und zurück	8	Elling, Hildegard
13. Apr.	Do	13:30	KW	Od, BusP Schulzentrum	Odenthal	Auf der Schwarzpulverroute	8	Zahr, Dieter
14. Apr.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kurten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6	Lanfer, Hans-Dieter
16. Apr.	So	10:00	W	BG, P Schmabelsmühle	Biesfeld	Zum Schloss Georghausen und durchs Kollenbachtal	14	Berger, Josef
19. Apr.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildegehe	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Furden, Bettina
22. Apr.	Sa	08:15	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Remagen	Rund um die 2000 jährige Römerstadt Remagen	12	De Busscher, A./Kruger, G.
23. Apr.	So	10:30	W	Od, P Dhünntal-Stadion	Odenthal	Vom Hexendorf in luftige Höhen	14	Weber, Hans
26. Apr.	Mi	10:00	RW	BG-Gierath, Schlodderdicher Weg	Porz-Ensen	Frühling in der Klostersgärtnerie	45	Neumann, J./König, H.-D.
27. Apr.	Do	09:30	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Kurten	Über den Denkmaleweg von Olpe	13	Schmidt, Jochen
29. Apr.	Sa	10:00	W	BG-Paffrath, P Kombibad	Köln-Deilbrück	Zum Leskanpark in Deilbrück	14	Kruger, G./De Busscher, A.
30. Apr.	So	10:00	W	BG, P Schmabelsmühle	Leichlingen	Runde von Witzhelden zur Diepentaler Talsperre	11	Greuel, Irene
<b>Mai</b>								
1. Mai	Mo	09:30	W	BG, P Schmabelsmühle	Kü - Biesfeld	Wir genießen den Blick auf die Skyline von Köln	12	Sienz, I./Schaar, I.
3. Mai	Mi	18:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Bergisch Gladbach	Gesundheitswanderung im Diepschrather Wald	6	Weber, Hans
5. Mai	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kurten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6	Lanfer, Hans-Dieter
7. Mai	So	10:30	W	BG, Brunnen am Markt	Bergisch Gladbach	Gläbbisch-Tour, Vom Zentrum zur Grenze Teil 3	15	Weber, Hans
11. Mai	Do	09:10	SW	BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	Gut Leidenhausen	Zur Ginsterblüte durch die Wahner Heide	14	Schmidt, Jochen
13. Mai	Sa	08:45	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Runderoth	Altstadt und Fernblicke	12	De Busscher, A./Kruger, G.
14. Mai	So	09:00	W	BG, P Schmabelsmühle	Huckeswagen	Historischer Rundweg Wuppertalsperre	12	Kruger, Wolfgang
17. Mai	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildegehe	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Furden, Bettina
18. Mai	Do	10:00	W	Od, BusP Schulzentrum	Odenthal	Unteres Scherfbachtal über Voiswinkel zurück	11	Zahr, Dieter
21. Mai	So	09:03	W	BG, P Schmabelsmühle	Nümbrecht	Durch Wald und Wiesen zum Schloss Nümbrecht	14	Berger, Josef
24. Mai	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Bergisch Gladbach	Gesundheitswanderung im Diepschrather Wald	6	Dr. Tups, Hans
25. Mai	Do	13:30	KW	Od-Altenberg, WP Schöllershof	Odenthal	Entlang der Dhünn nach Märchenwald und Rosberg	8	Zahr, Dieter
29. Mai	Mo	10:00	RW	BG-Gierath, Schlodderdicher Weg	Lohmar	Mühlentag an der Gammersbacher Mühle	45	Neumann, J./König, H.-D.

Verwendete Abkürzungen:  
 GW = Gesundheitswandern \* HW = Wanderung mit Hund \* KW = Kurzwanderung bis 10 km \* MW = Mehrtageswanderreise \* RW = Radwandern \* SW = Streckenwanderung  
 SK = Singkreis \* V = Veranstaltung \* W = Wanderung \* BG = Bergisch Gladbach \* K = Köln \* Kü = Kurten \* Od = Odenthal \* HS = Halleschiele \* P = Parkplatz \* WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Januar bis Juni 2023 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.								
Datum	Tag	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Veranstaltung	km	Veranstaltungsleiter
<b>Juni</b>								
1. Jun.	Do	13:30	KW	Od, BusP Schulzentrum	Odenthal	Nach Voiswinkel - Höffe - Kirsbach - Odenthal	8	Zahr, Dieter
2. Jun.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6	Lanfer, Hans-Dieter
3. Jun.	Sa			>>> Anmeldeschluß		Sommerfest 2023 am 17. Juni in Odenthal		Landwehr, E./Keller, R.
4. Jun.	So	09:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Hückeswagen	Der Beverrundweg	15	Krüger, Wolfgang
7. Jun.	Mi	09:00	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Velbert-Nevigés	Rund um das Tal des Hardenberger Bock	12	De Busscher, A./Krüger, G.
8. Jun.	Do	11:00	RW	Od, P Dhümmal-Stadion	Hilgen	Auf der Trasse zur Waffelpause	45	Neumann J./König, H.-D.
11. Jun.	So	10:30	KW	Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt	Dürscheid	Herrliche Ausblicken ins Siebengebirge u. Kölner Dom	10	Berger, Josef
14. Jun.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
15. Jun.	Do			>>> Anmeldeschluß für Wanderfreizeit vom 20. bis 27.08.2023 ins Frankenland nach Obertrubach				Sienz, I./Schaar, J.
17. Jun.	Sa	15:00	V	Od, Pfarrheim, Dorfstraße 4	Odenthal	Heute ist unser Sommerfest vorgesehen		Landwehr, E./Keller, R.
18. Jun.	So	10:15	SW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Köln-Deutz	Loss mer zo Foss no Gläbbisch jon	17	Weber, Hans
21. Jun.	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Bergisch Gladbach	Gesundheitswanderung im Diepschrather Wald	6	Weber, Hans
25. Jun.	So	13:30	KW	Od- Hüttchen, P Grillhütte	Odenthal	Von Hüttchen nach Scheuren und Neschén	9	Zahr, Dieter
28. Jun.	Mi	09:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Zons	Über Monheim zur Feste Zons	70	Keller, Rainer
<b>Vorankündigung</b>								
2. Jul.	So	10:30	W	BG, Brunnen am Markt	Bergisch Gladbach	Gläbbisch-Tour; Vom Zentrum zur Grenze Teil 4	16,5	Weber, Hans
7. Jul.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Frühling	6	Lanfer, Hans-Dieter
<b>Wanderreise</b>								
20. Aug.	So		MW	BG		20. bis 27. August, Entdeckungen und Wanderungen im Frankenland		Sienz, I./Schaar, J.
<b>Verwendete Abkürzungen:</b> GW = Gesundheitswandern * HW = Wanderung mit Hunden * KW = Kurzwanderung 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								

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

Die Wanderangebote werden auf unserer Website [www.wf-bergischesland.de](http://www.wf-bergischesland.de) und in der Presse veröffentlicht.

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](http://www.edeka-hetzenegger.de)



## 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/unserer 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

## März

### Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 26

### Donnerstag 2. März



Rundwanderung ab Sand ca. 10 km

#### Winterwanderung zwischen Sand und Herkenrath

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

Uhrzeit, Treffpunkt 1: **09:30 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof

Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:00 Uhr**, BG-Sand, Kirche

Anmeldung: bis 1. März, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person: ca. 3,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer: Jochen Schmidt \* Telefon: 0176 696 08 256

Tourenhandy: 0176 696 08 256 \* Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

### Sonntag 5. März



Wanderung ab Bergisch Gladbach ca. 14 km

#### Gläbbisch-Tour; Vom Zentrum zur Grenze Teil 1

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

Uhrzeit, Treffpunkt: **10:30 Uhr**, BG, Papierschöpfersieb-Brunnen am Markt

Anmeldung: bis 4. März, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges: Erläuterung zu dieser Tour, siehe Seite 25

Schlusseinkehr auf Wunsch

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

Tourenhandy: 0152 08412370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

### Freitag 10. März



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

#### Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Winter

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**, Kü, Rathaus, BusHS

Anmeldung: am 9. März, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

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

Tourenhandy: 0176 9900 0206

### Samstag 11. März



Streckenwanderung ab Thier ca. 10 km

#### Höhenwanderung nach Wipperfürth (283 bis 322 m ü. NHN)

GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 3 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt: **09:15 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof (Bus 426)

Anmeldung: bis 9. März, 19:00 Uhr, per Telefon 02202 44690

Kosten pro Person: ca. 4,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer: Armand De Busscher, Gabriele Krüger

Tourenhandy: 0176 3228 9451 (MB) \* Mail: [manten5@hotmail.com](mailto:manten5@hotmail.com)

## Samstag 11. März



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

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

ca. 6 km

### Gesundheitswanderung am Samstag

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

**14:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad  
bis 10. März, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
Getränk für Wanderpausen  
Hans Weber \* Telefon: 02202 50219  
0152 0841 2370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

## Mittwoch 15. März



Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:  
Sonstiges:  
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 Lützerathstraße  
bis 13. März, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
Getränk für Wanderpausen  
Bettina van Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124  
0176 8271 8124 \* Mail: [bettinahome@yahoo.de](mailto:bettinahome@yahoo.de)

## Samstag 18. März



Anmeldung:  
Beginn:  
Treffpunkt:  
Sonstiges:

### Mitgliederversammlung 2023

**Wanderfreunde Bergisches Land e. V.**

**ab 14:30 Uhr**

**15:00 Uhr**

**Bürgerzentrum Schildgen, Am Schild 31**

Die Tagesordnung wird mit der Einladung verschickt.

**Wir bitten um rege Teilnahme**

## »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@kalvy.de](mailto:info@kalvy.de) · [www.kalvy.de](http://www.kalvy.de)

## Sonntag 19. März



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Kosten:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Wanderung ab Wipperfeld

### Mühlen und Kapellen im Sülztal

GZ: ~ 6,5 Std. \* WZ: ~ 4,5 Std. \* Anfahrt: ~ 25 km

**10:00 Uhr**, BG, Parkplatz Bus-/S-Bahnhof  
bis 18. März, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Schlusseinkehr auf Wunsch

ca. 4,- € bei PKW-Mitfahrt

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

0152 08412370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

ca. 15 km

## Samstag 25. März



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

### Gesundheitswanderung am Samstag

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

**14:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad

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

Getränk für Wanderpausen

Dr. Hans Tups \* Telefon: 02202 2603231

0160 8277 258 \* Mail: [htups@gmx.de](mailto:htups@gmx.de)

ca. 6 km

## Sonntag 26. März



### Zeitumstellung auf Sommerzeit

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

## Sonntag 26. März



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführer:

Tourenhandy:

Rundwanderung ab Dürscheid

### Von Dürscheid zur Dhünn-Talsperre

GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 5:5 Std. \* Anfahrt: ~ 15 km

**10:00 Uhr**, BG P Schnabelsmühle

bis 25. März, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch

Josef Berger \* Telefon: 02207 3307

0160 1054 057\* Mail: [jos.berg@gmx.de](mailto:jos.berg@gmx.de)

ca. 19 km

## Mittwoch 29. März



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Wanderführer\*in:

Tourenhandy:

Radwanderung nach Köln-Stammheim

### Besuch des Stammheimer Schlossparks

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

**10:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad

bis 27. März, 20:00 Uhr, auf Tourenhandy

Schlusseinkehr auf Wunsch

Jutta Neumann und Hans-Dieter König

0157 5303 0524 (MB)

ca. 28 km

# April

## Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 26

## Samstag 1. April



Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km

### **Gesundheitswanderung am Samstag**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**14:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 31. März, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Gesundheits-WF:

Dr. Hans Tups \* Telefon: 02202 2603231

Tourenhandy:

0160 8277 258 \* Mail: htups@gmx.de

## Sonntag 2. April



Wanderung ab Bergisch Gladbach ca. 13 km

### **Gläbbisch-Tour; Vom Zentrum zur Grenze Teil 2**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:30 Uhr**, BG, Papierschöpfersieb-Brunnen am Markt

Anmeldung:

bis 1. April, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Erläuterung zu dieser Tour, siehe Seite 25

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

Tourenhandy:

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

## Dienstag 11. April



Kurzwanderung ab Neschen ca. 8 km

### **Auf dem Bergischen Weg nach Scheuren und zurück**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 10. April, bis 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin:

Hildegard Eiling \* Telefon: 02207 2859

Tourenhandy:

0157 5104 5028 (MB) \* Mail: hildegard\_eiling@gmx.de

## Donnerstag 13. April



Kurzwanderung in Odenthal ca. 8 km

### **Auf der Schwarzpulverroute**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**13:30 Uhr**, Od, BusP Schulzentrum

Anmeldung:

bis 12. April, bis 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer:

Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343

Tourenhandy:

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

## Freitag 14. April



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 13. April, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206

## Sonntag 16. April



Wanderung ab Biesfeld

ca. 14 km

### Zum Schloss Georghausen und durchs Kollenbachtal

GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 4 Std. \* Anfahrt: ~ 10 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle

Anmeldung:

bis 14. April, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Josef Berger \* Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

0160 1054 057 \* Mail: [jos.berg@gmx.de](mailto:jos.berg@gmx.de)

## Mittwoch 19. April



Gesundheitswanderung im Königsforst

ca. 5 km

### Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

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

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Gesundheits-WF:

Bettina van Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124

Tourenhandy:

0176 8271 8124 \* Mail: [bettinahome@yahoo.de](mailto:bettinahome@yahoo.de)

## Mittwoch 19. April



Radwanderung nach Porz-Ensen

ca. 45 km

### Frühling in der Klostergärtnerei

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:00 Uhr**, BG-Gierath, Schlodderdicher Weg

Anmeldung:

bis 17. April, 20:00 Uhr, auf Tourenhandy

Sonstiges:

Einkehr in der Klostergärtnerei

Wanderführer\*in:

Jutta Neumann und Hans-Dieter König

Tourenhandy:

0157 5303 0524 (MB)

## Samstag 22. April



Wanderung in Remagen

ca. 12 km

### Rund um die 2000 jährige 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 21. April, 19:00 Uhr per Telefon: 02202 44690

Kosten pro Person:

ca. 8,- € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer:

Armand De Busscher, Gabriele Krüger

Tourenhandy:

0176 3228 9451 (MB) \* Mail: [manten5@hotmail.com](mailto:manten5@hotmail.com)

**Sonntag 23. April**



Wanderung ab Odenthal

ca. 14 km

**Vom Hexendorf in luftige Höhen**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:30 Uhr**, Od, P Dhünntal-Stadion

Anmeldung:

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

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

Tourenhandy:

0152 08412370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

**Donnerstag 27. April** Rundwanderung ab Kürten

ca. 13 km



**Über den Denkmalweg von Olpe**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**09:30 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung:

bis 26. April, 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 3,50 € Fahrgeld Bus/Bahn

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Jochen Schmidt \* Telefon: 0176 696 08 256

Tourenhandy:

0176 696 08 256 \* Mail: [joachimschmidt.koeln@web.de](mailto:joachimschmidt.koeln@web.de)



*Hotel • Restaurant • Café*

**Wißkirchen**

*Altenberg*

Telefon: 0 21 74-67 18 0 [www.hotel-wisskirchen.de](http://www.hotel-wisskirchen.de)

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



***Bei uns sitzen Sie im Grünen!***

**Samstag 29. April**



Wanderung nach Köln-Dellbrück

ca. 14 km

**Zum Leskanpark in Dellbrück**

bis nach Holweide und zurück

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

am 28. April, 18:00 bis 20:00 Uhr per Telefon/AB oder Mail

Bei Gabriele Krüger \* Telefon: 02202 52886

Sonstiges:

Einkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Gabriele Krüger \* Armand De Busscher

Tourenhandy:

0160 213 1955 \* Mail: [krueger\\_gabriele@hotmail.com](mailto:krueger_gabriele@hotmail.com)

**Sonntag 30. April**



Wanderung ab Witzhelden

ca. 11 km

**Runde von Witzhelden**

zur Diepentaler Talsperre

GZ: ~ 5 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \* Anfahrt: ~ 20 km

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

**10:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

**10:45 Uhr**, 42799 Leichlingen, Hauptstr. 2 (Kirche)

Anmeldung:

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

Kosten pro Person:

ca. 4,- € zur Pkw-Mitfahrt

Sonstiges:

Zwischeneinkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Irene Greuel \* Telefon: 02202 39352

Tourenhandy:

0151 5870 2046 \* Mail: [irene1.g@web.de](mailto:irene1.g@web.de)



Die

**Schlebuscher Werkstatt**

Leverkusen

Franz-Kail-Straße 33-35

Ruf: 0214 / 500 85 22

Mobil: 0172 / 201 51 06

*Glasermeister  
Karl Dedy*

**Rund ums Glas**  
Glasarbeiten aller Art

## Mai

### Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 26

### Montag 1. Mai



Rundwanderung ab Biesfeld ca. 12 km

**Wir genießen den Blick auf die Skyline von Köln**

GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 4,0 Std. \* Anfahrt: ~ 11 km

Uhrzeit, Treffpunkt  
Anmeldung:

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

Sonstiges:  
Wanderführerinnen:  
Tourenhandy:

Schlusseinkehr auf Wunsch  
Ingrid Sienz, Irmgard Schaar  
0173 8619382 \* Mail: [irmgard.schaar@t-online.de](mailto:irmgard.schaar@t-online.de)

### Mittwoch 3. Mai



Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km

**After Work-Gesundheitswanderung**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:  
Anmeldung:

**18:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad  
bis 2. Mai, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
Getränk für Wanderpausen

Sonstiges:  
Gesundheits-WF:  
Tourenhandy:

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219  
0152 0841 2370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

## Bücher-Scheune

Altenberger-Dom-Str. 153, 51467 Bergisch Gladbach-Schildgen

Telefon: 02202/23 86 43 · Telefax: 02202/23 86 64

Wir haben ein grosses Sortiment an

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



**ÖFFNUNGSZEITEN**

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

**Samstag 9.00 - 13.00 Uhr**

## Freitag 5. 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 4. Mai, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206

## Sonntag 7. Mai



Wanderung ab Bergisch Gladbach

ca. 15 km

### Gläbbisch-Tour; Vom Zentrum zur Grenze Teil 3

GZ ~ 5,5 Std. \* WZ ~ 4,5 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:30 Uhr**, BG, Papierschöpfersieb-Brunnen am Markt

Anmeldung:

bis 06. Mai, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Erläuterung zu dieser Tour, siehe Seite 25

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

Tourenhandy:

0152 08412370 \* Mail: hjw@e.mail.de

## Donnerstag 11. Mai



Streckenwanderung ab Köln-Eil

ca. 14 km

### Zur Ginsterblüte durch die Wahner Heide

GZ: ~ 6,5 Std. \* WZ: ~ 4 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 10. Mai, 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 4,50 € Fahrgeld Bus/Bahn

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Jochen Schmidt \* Telefon: 0176 696 08 256

Tourenhandy:

0176 696 08 256 \* Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

## Samstag 13. Mai



Wanderung in Runderoth

ca. 12 km

### Altstadt und Fernblicke

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

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

**08:45 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof (Linie 11)

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

**10:20 Uhr**, Bahnhof Runderoth

Anmeldung:

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

Kosten pro Person:

ca. 6 € Fahrgeld Bus/Bahn

Wanderführer:

Armand De Busscher, Gabriele Krüger

Tourenhandy:

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

## Sonntag 14. Mai



Rundwanderung ab Hückeswagen

ca. 12 km

### Historischer Rundweg Wuppertalsperre

mit Ringwall und Sowj. Ehrenfriedhof Voßhagen

GZ: ~ 6 Std. \*WZ: ~ 4 Std. \* Anfahrt: ~ 35 km

Uhrzeit, Treffpunkt 1: **09:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:00 Uhr**, 42499 Hückeswagen, WP Ernst-Pflitsch-Straße

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

bei Josef Berger, Mitfahrgelegenheit erfragen

Kosten pro Person: ca. 5,- € zur Pkw-Mitfahrt

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

WF am Treffpunkt 1: Josef Berger \* Telefon: 02207 3307

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

WF am Treffpunkt 2: Wolfgang Krüger \*Telefon: 02191 789 1453

Tourenhandy: 0157 8810 0744 \*Mail: wolfruegbb@outlook.de

## Mittwoch 17. Mai



Gesundheitswanderung im Königsforst

ca. 5 km

### Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

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

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

Sonstiges: Getränk für Wanderpausen

Gesundheits-WF: Bettina van Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124

Tourenhandy: 0176 8271 8124 \* Mail: bettinahome@yahoo.de

*Gastronomie  
Bergischer Löwe*

*Konrad-Adenauer-Platz 3 \* 51465 Bergisch Gladbach  
Telefon: 02202 38902 \* [www.gastronomie-bergischerloewe.de](http://www.gastronomie-bergischerloewe.de)*

**Donnerstag 18. Mai** Wanderung in Odenthal ca. 11 km  

**Unteres Scherfbachtal – Höffe – Amtmannscherf – Sonnenberg - Voiswinkel - Odenthal**  
 GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 3,5 Std.  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **10:00 Uhr**, Od, BusP Schulzentrum  
 Anmeldung: bis 17. Mai, bis 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
 Wanderführer: Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343  
 Tourenhandy: 0174 7973 343 \* Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

**Sonntag 21. Mai** Rund um den Kurort Nümbrecht ca. 14 km  

**Durch Wald und Wiesen zum Schloss Nümbrecht und dem schönen Fachwerkdorf Bruch**  
 GZ: ~ 6,5 Std. \* WZ: ~ 4,5 Std. \* Anfahrt: ~ 45 km  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **09:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle  
 Anmeldung: bis 19. Mai, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
 Sonstiges: Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch  
 Wanderführer: Josef Berger \* Telefon: 02207/ 3307  
 Tourenhandy: 0160 1054 057 Mail: jos.berg@gmx.de

**Mittwoch 24. Mai** Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km  

**After Work-Gesundheitswanderung**  
 GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std.  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **19:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad  
 Anmeldung: bis 23. Mai, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
 Sonstiges: Getränk für Wanderpausen  
 Gesundheits-WF: Dr. Hans Tups \* Telefon: 02202 2603231  
 Tourenhandy: 0160 8277 258 \* Mail: htups@gmx.de

**Donnerstag 25. Mai** Kurzwanderung in Odenthal ca. 7,5 km  

**Entlang der Dhünn, zwischen Schöllerhof und Odenthal über Märchenwald und Rösberg**  
 GZ: ~ 3,0 Std. \* WZ: ~ 2,5 Std. \* Anfahrt: ~ 7,5 km  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **13:30 Uhr**, Od-Altenberg, WP Schöllerhof  
 Anmeldung: bis 24. Mai, bis 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
 Wanderführer: Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343  
 Tourenhandy: 0174 7973 343 \* Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

**Montag 29. Mai** Radwanderung nach Lohmar ca. 45 km  

**Mühlentag an der Gammersbacher Mühle**  
 GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 5 Std.  
 Uhrzeit/Treffpunkt: **10:00 Uhr** BG-Gierath, Schlodderdicher Weg  
 Anmeldung: bis 27. Mai, 20:00 Uhr, auf Tourenhandy  
 Sonstiges: Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch  
 Wanderführer\*in: Jutta Neumann und Hans-Dieter König  
 Tourenhandy: 0157 5303 0524 (MB)

## Juni

### Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg  
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen  
Weitere Infos siehe Seite 26

### Sonntag 1. Juni



Kurzwanderung ab Odenthal ca. 8 km

#### **Von Odenthal nach Voiswinkel, Höffe, Kirsbach und zurück nach Odenthal**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

**13:30 Uhr**, Od, BusP Schulzentrum

Anmeldung:

bis 31. Mai, bis 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer:

Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343

Tourenhandy:

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

### Freitag 2. Juni



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 1. Juni, 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkauf auf Wunsch

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206



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](http://www.hotelreinhold.de)  
[hotelreinhold1@aol.com](mailto:hotelreinhold1@aol.com)

- Donnerstag Ruhetag -

### Samstag 3. Juni

Anmeldung:  
Info u. Organisation:



>>Heute Anmeldeschluss für unser  
**Sommerfest 2023 in Odenthal am Samstag 17. Juni**  
siehe Angebot Seite 52  
Edith Landwehr \* Telefon: 02202 979922  
Rainer Keller \* Telefon: 02202 54630

### Sonntag 4. Juni



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

Kosten pro Person:  
Sonstiges:

WF am Treffpunkt 1:  
Tourenhandy:

WF am Treffpunkt 2:  
Tourenhandy:

Rundwanderung ab Hückeswagen ca. 15 km  
**Der Beverrundweg**  
GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 5 Std. \* Anfahrt: ~ 35 km  
**09:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle  
**10:00 Uhr**, 42499 Hückeswagen, P5, Reinshagensbever  
bis 3. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
bei Josef Berger, Mitfahrgelegenheit erfragen  
ca. 5,- € zur Pkw-Mitfahrt  
Schlusseinkehr auf Wunsch  
Josef Berger \* Telefon: 02207 3307  
0160 1054 057 \* Mail: [jos.berg@gmx.de](mailto:jos.berg@gmx.de)  
Wolfgang Krüger \* Telefon: 02191 789 1453  
0157 8810 0744 \*Mail: [wolfruegbb@outlook.de](mailto:wolfruegbb@outlook.de)

### Mittwoch 7. Juni



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

Wanderung in Velbert-Nevigés ca. 12 km  
**Rund um das Tal des Hardenberger Bock**  
GZ: ~ 6 Std. \* WZ: ~ 3 Std.  
**09:00 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof (Linie 11)  
**10:24 Uhr**, Bahnhof Velbert-Nevigés (Gleis 2)  
bis 5. Juni, 19:00 Uhr, per Telefon 02202 44690  
ca. 8,- € Fahrgeld Bus/Bahn  
Armand De Busscher, Gabriele Krüger  
0176 3228 9451 (MB) \* Mail: [manten5@hotmail.com](mailto:manten5@hotmail.com)

### Donnerstag 8. Juni



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

Radwanderung nach Hilgen ca. 40 km  
**Auf der Trasse zur Waffelpause**  
GZ: ~ 7 Std. \* WZ: ~ 4 Std.  
**11:00 Uhr**, Od., P Dhünntal-Stadion  
bis 6. Juni 20:00 Uhr, auf Tourenhandy  
Zwischen- und Schlusseinkehr geplant  
Jutta Neumann und Hans-Dieter König  
0157 5303 0524 (MB)

### Sonntag 11. Juni



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

Rundwanderung ab Dürscheid ca. 10 km  
**Mit herrlichen Ausblicken ins Siebengebirge und zum Kölner Dom**  
GZ: ~ 4 Std. \* WZ: ~ 3 Std. \* Anfahrt: ~ 9 km  
**10:30 Uhr**, Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt  
bis 9. Juni, 18:00 Uhr, per Telefon / AB oder Mail  
Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch  
Josef Berger \* Telefon: 02207 3307  
0160 1054 057 \* Mail: [jos.berg@gmx.de](mailto:jos.berg@gmx.de)

### Mittwoch 14. Juni



Gesundheitswanderung im Königsforst

ca. 5 km

#### **Guten Morgen-Gesundheitswanderung**

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

bis 12. Juni, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Gesundheits-WF:

Bettina van Fürden \* Telefon: 0176 8271 8124

Tourenhandy:

0176 8271 8124 \* Mail: [bettinahome@yahoo.de](mailto:bettinahome@yahoo.de)

### Donnerstag 15. Juni >>Heute ist Anmeldeschluss



für die 1wöchige Wanderfreizeit vom

20. - 27. August nach Obertrubach in Franken

Anmeldung:

Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588

Sonstiges:

Details siehe Angebot auf Seite 54

Wanderführerinnen:

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar \* Telefon: 02202 54588

Tourenhandy:

0173 8619382 \* Mail: [irmgard.schaar@t-online.de](mailto:irmgard.schaar@t-online.de)

### Samstag 17. Juni



Sommerfest 2023

#### **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.

Uhrzeit, Treffpunkt:

**15:00 Uhr**, Odenthal, Pfarrheim, Dorfstraße 4

Kosten pro Person:

mit 25,- € seid Ihr dabei (Gastbeitrag: 3,- €), dann habt Ihr Speisen und Getränke frei.

Anmeldung:

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

Sonstiges:

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

Organisation:

Edith Landwehr \* Telefon: 02202 979922 und Rainer Keller \* Telefon: 02202 54630

Tourenhandy:

0174 8901 262 \* Mail: [sgv@e-landwehr.de](mailto:sgv@e-landwehr.de)

### Sonntag 18. Juni



Wanderung ab Köln-Deutz

ca. 17 km

#### **Loss mer zo Foss no Gläbbisch jon**

GZ ~ 8 Std. \* WZ ~ 6 Std. \*Anfahrt: ~ 25 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

**10:15 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung:

bis 15. Juni, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
Wegen Kartenkauf verbindliche Anmeldung!

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Kosten:

ca. 4,- € Bahn-Ticket

Wanderführer:

Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)

Tourenhandy:

0152 08412370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

**Mittwoch 21. Juni** Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km  
  
**After Work-Gesundheitswanderung**  
 GZ: ~ 2,5 Std. \* WZ: ~ 2 Std.  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **19:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad  
 Anmeldung: bis 20. Juni, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
 Sonstiges: Getränk für Wanderpausen  
 Gesundheits-WF: Hans Weber \* Telefon: 02202 50219  
 Tourenhandy: 0152 0841 2370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

**Sonntag, 25. Juni** Kurzwanderung in Odenthal ca. 9 km  
  
**Von Hüttchen nach Scheuren und Neschen**  
 GZ: ~ 3,5 Std. \* WZ: ~ 3 Std.  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **13:30 Uhr**, Od- Hüttchen P Grillhütte  
 Anmeldung: bis 24. Juni, bis 20:00 Uhr per Telefon oder Mail  
 Wanderführer: Dieter Zahr \* Telefon: 0174 7973 343  
 Tourenhandy: 0174 7973 343 \* Mail: [heinzdieterzahr@gmail.com](mailto:heinzdieterzahr@gmail.com)

**Mittwoch 28. 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 26. Juni, per Telefon / AB  
 Kosten pro Person: ca. 3,- € für Benutzung der Fähre  
 Sonstiges: Einkehr auf Wunsch  
 Wanderführer: Rainer Keller \* Telefon: 02202 54630  
 Tourenhandy: 0176 3266 8676

## Vorschau Juli

**Sonntag 2. Juli** Wanderung ab Bergisch Gladbach ca. 17 km  
  
**Gläbbisch-Tour; Vom Zentrum zur Grenze Teil 4**  
 GZ ~ 6 Std. \* WZ ~ 5 Std.  
 Uhrzeit, Treffpunkt: **10:30 Uhr**, BG, Papierschöpfersieb-Brunnen am Markt  
 Anmeldung: bis 01. Juli, 20:00 Uhr, per Telefon oder Mail  
 Sonstiges: Erläuterung zu dieser Tour, siehe Seite 25  
 Schlusseinkehr auf Wunsch  
 Wanderführer: Hans Weber \* Telefon: 02202 50219 (AB)  
 Tourenhandy: 0152 08412370 \* Mail: [hjw@e.mail.de](mailto:hjw@e.mail.de)

## Wanderreise im 2. Halbjahr 2023

**Sonntag, 20. Aug. bis Sonntag 27. Aug. 2023**



### Entdeckungen und Wanderungen im Frankenland

Unterkunft im „Gasthof-Pension Alte Post“

Trubachtalstr. 1, 91286 Obertrubach

Kosten:

Halbpension 52,- €, Einzelzimmerzuschlag 6,- €

Anreise:

mit PKW ca. 430 km, in Fahrgemeinschaften

Fahrtkosten:

das Entgelt für die Mitfahrgelegenheit ist jeweils mit dem Fahrer abzustimmen.

Teilnehmerzahl:

maximal 14 Personen

Anmeldung:

Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588 oder

Irmgard Schaar, E-Mail: Irmgard.Schaar@t-online.de

Hinweis zur Buchung: Bei Reiserücktritt gelten die Stornobedingungen der Unterkunft.

### Programm:

Ankunft im Gasthof „Alte Post“ ca. 14 Uhr, Zimmer beziehen, evtl. gemeinsames Kaffeetrinken und anschließend den Ort Obertrubach erkunden.

**Montag:** Wanderung ~ 12 km; über die Höhen des Wiesentals und durch eine beeindruckende Felslandschaft zur Oswaldhöhle, auf der Rückfahrt Zwischenstopp im Wallfahrtsort Gößweinstein.

**Dienstag:** Wanderung ~ 8 km; zu den Oberwaizer Wasserfällen und dem geheimnisvollen Teufelslochgraben, Anschließend Spaziergang durch Bayreuths Innenstadt.

**Mittwoch:** Wanderung ~ 12 km; ab Ebermannstadt auf der Wiesent-Runde, Besuch des Hofladens Kormann

**Donnerstag:** Ausflug nach Nürnberg Spaziergang entlang der Pegnitz, Stadtbesichtigung mit HopOn-Hop-Off Bus und Audioguide, Einkehr in die „Hausbrauerei Altstadtthof“, Besuch des Handwerkerhofs Königsstraße,

**Freitag:** Wanderung ~ 12 km; Rund ums Felsendorf Tüchersfeld im Püttlachtal, Besuch des Museums „Fränkische Schweiz“

**Samstag:** Wanderung ~ 11 km; Burgruine Leinfels-Hosenknopfstein Runde ab Bärnfels, Einkehr in das Brauereigasthaus Hofmann in Obertrubach



Alte Post in Obertrubach



# 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](http://www.penthouse-gl.de) • E-Mail: [info@penthouse-gl.de](mailto:info@penthouse-gl.de)



## Herzlich Willkommen

Stand:15.11.2022

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

Geißler, Roswitha  
Reinehr, Anne

## Herzlichen Glückwunsch

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

## Gute Besserung

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

## Für immer verlassen

Wir trauern um unsere langjährigen Mitglieder

**Haak, Peter**  
**Rode, Gitti**  
**Vollmert, Ludger**  
**Werner Simons**

Wir werden ihr Andenken stets in Ehren halten.



einfach  
gemeinsam e.V.

Verein für Menschen mit und ohne Behinderungen  
und chronischen Erkrankungen

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

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

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

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

Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an:

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

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

## Wozu vorsorgen?

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

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

## Trauer ist Liebe.



*Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung*

*Bergisch Gladbach, Kürtener Str. 10 (02202) 9 35 80, [www.puetz-roth.de](http://www.puetz-roth.de)*

## Veranstaltungsleiter

### Wandern

Wandern	Telefon	Tourenhandy
Berger, Josef	02207 3307	0160 1054057
De Busscher, Armand	02202 44690	0176 32289451
Eiling, Hildegard	02207 2859	0157 51045028
Ferdinand, Mechthild	02202 78674	0157 33207575
Greuel, Irene	02202 39352	0151 58702046
Hartenbach, Andreas		0163 2835660
Krüger, Gabriele	02202 52886	0160 2131955
Krüger, Wolfgang	02191 7891453	0157 88100744
Lanfer, Hans-Dieter		0176 99000206
Schaar, Irmgard	02204 919300	0173 8619382
Schmidt, Jochen	02204 7039467	0176 69608256
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

## *Lehmbacher Hof*

R I S T O R A N T E

Bergische Landstr. 161 \* 51503 Rösraht

Telefon: 02205-2226 \* E-Mail: [info@lehmbacher-hof.de](mailto:info@lehmbacher-hof.de)



Mo., Di., Do., Fr.:

12.00-14.30 Uhr und 17.30-22.00 Uhr

Mi.: Ruhetag

Sa., So. und feiertags: 12.00-22.00 Uhr

## Veranstaltungsleiter

### Nordic Walking

Holzäpfel, 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	

### Radwandern

	Telefon	Tourenhandy
Keller, Rainer	02202 54630	0176 32668676
König, Hans-Dieter		0172 3044100
Neumann, Jutta		0157 53030524
Weber, Hans	02202 50219	0152 08412370

### Kegeln

Keller, Rainer	02202 54630	0176 32668676
----------------	-------------	---------------

### Exkursionen und Feste

Dietrich, Norbert	02204 21027	0176 25602241
Keller, Rainer	02202 54630	0176 32668676
Landwehr, Edith	02202 979922	0174 8901262

## Refrather Schuhmacherei

**Peter Beige** Inhaber

Dolmanstraße 18 • Eingang am Parkplatz

51427 Refrath – Bergisch Gladbach

Telefon: 02204 – 21981



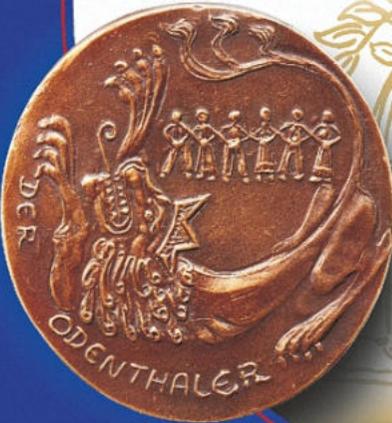
**Wanderschuh- und Reitstiefelreparaturen**

Lederarbeiten aller Art • Schuhpflege • Schlüsseldienst

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

*Alte Tradition - frischer Geschmack*

Das **Landbier**  
*mit dem Odenthaler*



*naturtrüb*

[www.der-odenthaler.de](http://www.der-odenthaler.de)  
[www.rewe-odenthal.de](http://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: info@wf-bergischesland.de

### 2. Vorsitzender

Neu zu besetzen

### Wanderwart

Udo K. Müller  
Brüderstraße 16  
51491 Overath  
Tel.: 02204 73496  
Mail: wanderwart@wf-bergischesland.de

### stellv. Schriftführer

Neu zu besetzen

## Erweiterter Vorstand:

### stellv. Wanderwart

Neu zu besetzen

### stellv. Kassenwartin Mitgliederverwaltung

Jutta Neumann  
Tel.: 02207 5671

### Fachwart für Familie u. Jugend

Neu zu besetzen

### Pressewart

Neu zu besetzen

### Fachwartin Sponsoren

Ingrid Sienz  
Tel.: 02202 54588

### Fachwartin Digitale Medien

Irene Greuel  
Tel.: 02202 39352

### Fachwartin Feste

Edith Landwehr  
Tel.: 02202 979922

### stellv. Fachwart Feste

Rainer Keller  
Tel.: 02202 54630

### Wegewart

Bernd Meiser  
Tel.: 02207 706897

### stellv. Wegewart

Neu zu besetzen

### Mentor für Mitglieder u. Gäste

Rainer Keller  
Tel.: 02202 54630

### stellv. Mentorin Mitglieder u. Gäste

Veronika Dietrich  
Tel.: 02204 21027

## Impressum

**Herausgeber:** Wanderfreunde Bergisches Land e.V.  
Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein  
Mail: [info@wf-bergischesland.de](mailto:info@wf-bergischesland.de)  
[www.wf-bergischesland.de](http://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 und Kurt Röhrig

**Layout:** Kurt Röhrig

**Lektorat:** Mechthild Ferdinand, Birgit Lernbecher

**Anzeigen:** Ingrid Sienz

**Titelbild :** Kurt Röhrig

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

**Auflage:** 1.750 Exemplare

## Inserentenverzeichnis

Name	Seite	Name	Seite	Name	Seite
Apotheke in Kürten	5	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	44	Polito, in BG-Schildgen u. Odenthal	24
Apotheke St. Johannis in BG-Refrath	10	Kreissparkasse Köln	2	Pütz-Roth, Bestattungen in BG	57
Auto Total, Schmutzler & Wohlgermuth	14	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	50	Schuhmacherei + Schlüsseld. Refrath	59
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	63	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	16	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	60
Bensberger + VR Bank + VB Berg	64	Lehmbacher Hof Ristorante in Rösrath	58	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	45
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	46	Malerbetrieb Herbert Ernst GmbH	32	Sport 4 You - Intersport in BG	18
EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	36	Naturregion Sieg, Erlebniswege	4	Taverna Kalyva in Bechen	40
Gastronomie Bergischer Löwe	48	Optik Wolf, BG-Bensberg	30	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	56
H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	28	Penthouse, Eventlokation in BG	55	Zur Lindenwirtin in Odenthal-Scherf	20

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



Schnell, verlässlich, bergisch

**WIR SIND IMMER FÜR  
SIE DA**

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

**BELKAW**  
Im Herzen bergisch.



bensbergerbank.de  
volksbank-berg.de  
vrbankgl.de

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

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

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

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

