

Wanderfreunde Bergisches Land e.V. Abteilung im Sauerländischen Gebirgsverein

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



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

Programmheft Juli bis Dezember 2022



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 „Lieblingsfutter für unsere Bienen“	8
Empfehlung beim Betreten von Wäldern	13
Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen	13
Ernennung zu Ehrenmitgliedern	14
Wichtige interne Termine	17
Hinweise und Informationen zu	
Verwendeten Abkürzungen im Programmheft	19
Schwierigkeitsgraden	19
Hinweise und Regeln für SGV-Mitglieder und Gäste	21
Hinweise und Regeln für das Radfahren in Gruppen	23
Informationen zu	
Gesundheitswandern	25
Nordic Walking – Fit und entspannt in der Natur	27
Nordic Walking – Ausbildung	27
Kegeln und Klönen	28
Regelmäßige Veranstaltungen mit Terminen	
Kegeln und Klönen	29
Nordic Walking Treffs Bensberg und Schildgen	29
Treffpunkte für unsere Veranstaltungen mit GPS-Koordinaten	30
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Juni	31
Termine unserer Veranstaltungen Juli bis Dezember 2022 in Kurzform	33
Aufnahmeantrag zur Mitgliedschaft	37
Unsere Veranstaltungsangebote im	
Juli	39
August	41
September	46
Oktober	50
November	54
Dezember	57
Vorankündigung für 2023	58
Herzlich Willkommen - neue Mitglieder	60
Herzlichen Glückwunsch - Geburtstagskinder	60
Gute Besserung	60
Für immer verlassen	60
Veranstaltungsleiter	62
Geschäftsführender Vorstand	65
Erweiterter Vorstand	65
Impressum	66
Inserentenverzeichnis	66

Willkommen in der Stockhausen Gemeinde Kürten

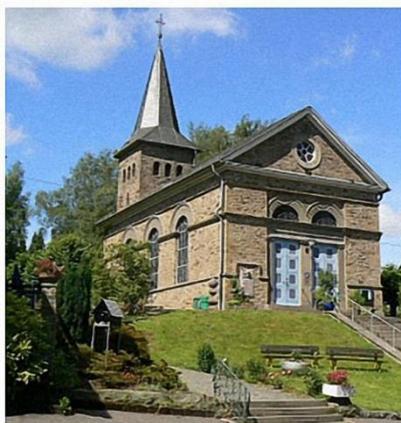
Kürten



Die *Stockhausen* Gemeinde

Eine Wanderung an der Großen Dhünn-Talsperre, eine Mountainbike-Tour an den Hängen des Sülztals, eine gepflegte Partie Golf im Golfclub Kürten oder ein Wellness-tag im Splash! Sauna- und Badeland: Das Freizeitangebot in Kürten ist attraktiv, natur-

nah und durch die gut ausgebauten Wanderwege vielfältig touristisch geeignet. Auf fast 16 Kilometern führt der insgesamt 244 Kilometer lange „Bergische Panoramasteig“ durch Kürtener Gemeindegebiet, der Einstiegspunkt ist das Kirchdorf Biesfeld.



Evangelische Kirche Kürten-Delling

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

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



Große Dhünn-Talsperre

Kürten Touristik e.V. – Gemeinde Kürten

Karlheinz-Stockhausen-Platz 1, 51515 Kürten

Telefon: 02268–939129, Website: www.kuerten.de



Grußwort unseres ersten Vorsitzenden

Liebe Wanderfreundinnen, Wanderfreunde, Gäste und Förderer,

Unsere Gesellschaft tut sich schwer, etwas von ihren gepflegten Rasen- und Gartenflächen der Natur zu überlassen und unseren Insekten einen kleinen, aber wichtigen Lebensraum anzubieten. Was wird wohl der Nachbar sagen, wie sieht es aus, wenn scheinbar alles verkommt etc. Sind das unsere größten Sorgen? Aber könnten wir ohne unsere kleinen Helfer Jahr für Jahr durch blühende Landschaften wandern oder im Herbst reife Früchte naschen? Bienen, Käfer und sonstige Nützlinge, ohne die unsere Welt nicht existieren kann, brauchen dringend unsere Hilfe. Jeder Quadratmeter Rasenfläche den wir nicht mähen oder Balkonkästen mit Wiesensaat bringen uns ein Stück weiter. Insekten sorgen für den bestehenden Kreislauf der Natur zu dem auch wir gehören. Bitte helft - damit wir und künftige Generationen die Vielfalt der Natur auch weiterhin genießen können.



Unser Redaktionsteam hat im Programmheft eine kleine Beschreibung hinterlegt.

So möchte ich nicht versäumen auf das reichhaltige Angebot unserer Veranstaltungsleiter hinzuweisen, die keine Mühen gescheut haben.

Mit herzlichem Gruß

Euer Vorsitzender Bernd Meiser



Die Apotheke in Kürten

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

Verhaltensregeln bei Veranstaltungen während der Corona-Pandemie

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

1. Anmeldung:

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

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

2. Anreise und Start der Veranstaltung:

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

3. Durchführung der Veranstaltung:

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

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

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

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

Bleibt gesund und genießt das Wandern in der Gruppe.

Bernd Meiser, 1. Vorsitzender

Hinweise:

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

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

Titelbild des Programmhefts und Fotonachweis

Das Titelbild steht diesmal unter dem Motto „**Lieblingsfutter für unsere Bienen**“ und wurde von unserem Redaktionsteam entworfen und gestaltet. Die Fotos wurden uns von Kurt Röhrig zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.

Unsere Umweltseite

Was summt hier?

Auch wenn die Honigbiene bei Weitem die bekannteste ist; In Deutschland sind viele unterschiedliche Bestäuber unterwegs. Sie alle leisten einen unentbehrlichen Beitrag für unsere Ernährung und die biologische Vielfalt unseres Ökosystems.

HONIGBIENEN

Ein braungrauer Pelz und ein helldunkel geringelter Hinterleib: Honigbienen sind gut zu erkennen. Sie haben einen ausgeprägten Gemeinschaftssinn und leben das ganze Jahr über in mehrjährigen Staaten. Imkerinnen und Imker halten Honigbienen als Nutztiere, um Honig zu erzeugen und Kulturen zu bestäuben. Durch Zucht sind verschiedene Rassen entstanden



WESPEN UND HORNISSEN

Mit Wespen verbinden viele die gelbschwarz gefärbten Vertreter der sozialen, also Staaten bildenden Faltenwespen. Sie sind schlanker als Bienen und sehr schnell. Weil ihr Stachel keinen Widerhaken besitzt, können sie beliebig oft zustechen. Auch die Hornisse ist eine große Wespenart mit gelben und schwarzen Streifen. Darüber hinaus gibt es viele weitere Wespenfamilien, wie zum Beispiel Grab-, Weg- und Goldwespen. Sie haben oft nicht die typische gelbschwarze Färbung und leben nicht in Staaten, sondern allein.

SCHWEBFLIEGEN

Der Name der Schwebfliegen leitet sich von der Eigenart ab, im Flug auf der Stelle zu verharren. Anders als Bienen und Wespen, die jeweils vier Flügel haben, gehören Schwebfliegen zu den Zweiflüglern. Trotzdem ahmen einige Arten das Aussehen von Honigbienen, Hummeln oder Wespen nach. Es gibt noch weitere Fliegenfamilien, die Blüten besuchen - zum Beispiel Wollschweber oder Dickkopffliegen. Meist ernähren sich bei den Fliegen nur die erwachsenen Tiere von Pollen und Nektar der Blüten und bestäuben ganz nebenbei.



HUMMELN



Durch ihre Größe und die meist auffällig farbige und pelzige Behaarung sind Hummeln vielen bekannt. Sie bilden eine eigene Gattung innerhalb der Wildbienen und kommen in Deutschland mit 41 unterschiedlichen Arten vor. Die Hummelköniginnen gründen einjährige Staaten. Einige von ihnen, sogenannte Kuckuckshummeln, lassen ihren Nachwuchs in den Nestern anderer Hummeln aufziehen.

Wildbienen

In Deutschland kommen fast 600 Wildbienenarten vor. Sie sehen nicht nur sehr unterschiedlich aus. Manche von ihnen fliegen auch nur auf eine einzige Pflanzenart. 90 Prozent leben einzeln, die Weibchen legen auch ihre Nester alleine an.

Ein paar Beispiele:

RIESEN-BLUTBIENE

Der leuchtend rot gefärbte Hinterleib ist das Erkennungsmerkmal der Blutbienen. Als sogenannte Kuckucksbienen bauen sie keine eigenen Nester, sondern legen ihre Eier in die Nester anderer Bienenarten. Blüten besuchen sie daher auch nur, um sich selbst zu versorgen.



BLAUSCHWARZE HOLZBIENE



Blauschwarz schimmernde Flügel, ein schwarz behaarter, hummelartiger Körper und ein lautes Brummen – die blauschwarze Holzbiene fällt auf. Die größte heimische Wildbienenart ist ein Einzelgänger. Als Nistplatz suchen sich die Weibchen abgestorbene Baumstämme oder anderes Totholz. Dort nagen sie Gänge hinein, in die sie ihre Eier legen.

DICHPUNKTIERTE GOLDFURCHENBIENE



Die Weibchen der grüngold glänzenden Wildbienenart besitzen am Hinterleib eine namensgebende Furche. Anders als die meisten Wildbienenarten leben sie sozial: Vier bis fünf unbegattete Weibchen helfen der Mutter bei der Brutversorgung. Goldfurchenbienen fliegen gerne auf Wilde Möhre, Rainfarn oder Wiesen-Flockenblume, um Pollen und Nektar zu sammeln.

WALDSCHENKELBIENE

Die gelben Blüten des Gilbweiderichs haben es den beiden in Deutschland vorkommenden Schenkelbienenarten angetan. Als einzige Arten sammeln sie dort nicht nur Pollen, sondern auch Blütenöl. Sie benötigen beides als Proviant für ihren Nachwuchs und zum wasserdichten Bau der Brutzellen. Auf dem Gilbweiderich im Garten erkennt man die schwarzen Wildbienen gut an ihren weißen Haarbänden am Hinterleib und an ihren hellen, pelzigen Beinen.



BIENEN FÜTTERN... ...DAMIT ES BLÜHT UND WÄCHST

Bienen und andere Bestäuber sind lebenswichtig für zahlreiche Wild- und Kulturpflanzen: Sie fliegen auf Blüten und sammeln Nektar und Pollen. Dadurch werden die Pflanzen bestäubt und können Früchte und Samen ausbilden.

...DAMIT ES BIENEN GUT GEHT

Honigbienen brauchen Nektar und Pollen als Futter und um Honig als Nahrungsvorrat für den Winter zu produzieren. Nur die Königinnen erhalten ein anderes Futter: Gelee royale, ein von den Arbeiterinnen produziertes Sekretgemisch. Es enthält unter anderem wichtige Aminosäuren, antibiotische Wirkstoffe, ungesättigte Fettsäuren und zahlreiche Vitamine.



In Deutschland gibt es etwa eine Million Honigbienenvölker und 150.000 Imkerinnen und Imker. Sie sorgen für köstlichen Honig und wertvolles Bienenwachs.

BIENEN SCHÜTZEN

Etwa die Hälfte der heimischen Wildbienenarten ist bedroht, einige Arten sind sogar schon ausgestorben. Vielerorts gibt es zu wenig blühende Flächen, die Bienen und anderen Bestäubern Nahrung bieten. Deswegen zählt jede Hilfe - egal ob ein bunt bepflanzter Balkon, ein Blühstreifen am Wegesrand oder gewissenhafter Konsum.

NISTMÖGLICHKEITEN FÜR WILDBIENEN SCHAFFEN

Etwa drei Viertel der Wildbienenarten nisten im Erdboden und benötigen besonnte, wenig bewachsene Bodenstellen aus sandigem bis hin zu lehmigem Substrat. Gerne werden auch Hügel und senkrechte Kanten besiedelt. Als Insektenhotel für weitere Arten genügt schon ein einfacher Klotz aus Hartholz, in den man Gänge von 5 bis 10 cm Tiefe und 2 bis 8 mm Durchmesser bohrt. Auch zusammengebundene Bambusrohre und hohle Pflanzenstängel in diesen Durchmessern eignen sich gut. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Röhren beim Schneiden nicht gequetscht werden und sauber gefeilte Schnittkanten haben. Holzsplitter können die zarten Flügel der Bienen verletzen und Risse in den Röhren können zum Verpilzen der Brut führen. Auch sollten die Röhren am hinteren Ende verschlossen sein.



Quellenangabe:

Textpassagen: aus vgl. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): :
Bienenfreundliche Pflanzen. Das Pflanzenlexikon für Balkon und Garten.

April 2020, Seite 4-9 (www.bmel.de)

Fotos: stock-adobe, Kurt Röhrig



Fit in die Natur.
Wir sind für Sie
da!



St. Johannis Apotheke

Frank Klingauf

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

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

St. Johannis Apotheke

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

Empfehlung beim Betreten von Wäldern

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde,

das Bundeswaldgesetz § 14, das Landesforstgesetz NRW §2 sowie das Landesnaturauschutzgesetz 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 abgelenkt.

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

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

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

Euer Wanderfreund

Bernd Meiser

Der Wander-Fitness-Pass und das Deutsche Wanderabzeichen



Let's go – jeder Schritt hält fit.

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

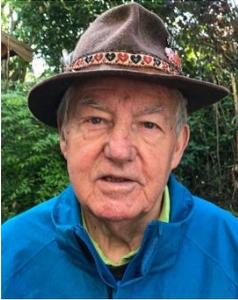
Das Deutsche Wanderabzeichen belohnen zahlreiche gesetzliche Krankenversicherungen in ihren Bonusprogrammen; siehe dazu: www.deutsches-wanderabzeichen.de



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

Euer Udo K. Müller, Wanderwart

Ernennung zu Ehrenmitgliedern



Auf unserer Mitgliederversammlung am 5. März 2022 wurde

Norbert Dietrich

auf Vorschlag des Geschäftsführenden Vorstands wegen außerordentlichem Engagement zum Wohl unseres Vereins zum Ehrenmitglied ernannt.

Hier eine kurze Zusammenfassung seines „Wirkens“ in unserer Abteilung.

Norbert, meist Nobbi genannt, ist seit 01.10.2007 Mitglied des ehemals SGV Bergisch Gladbach, jetzt Wanderfreunde Bergisches Land e.V. Er übernahm mit großem Engagement Wanderführungen und vielfältige Vereins-Aufgaben. In den Jahren 2011 bis 2016 war er als Wanderwart tätig und bemühte sich intensiv um ein abwechslungsreiches Wander-Angebot und die Verbundenheit der Wanderer untereinander. Von seiner großen Begabung, Kontakte zu knüpfen und diese auch über viele Jahre zu halten und zu pflegen, profitieren wir noch heute.

Bereits vor 2008 organisierte er Wanderreisen mit SGV-Mitgliedern nach Mallorca. Spektakuläre Wanderungen auf dieser wunderschönen Insel sind noch heute Gesprächsthema und weiterhin Sehnsuchtsziel unserer Mitglieder. Das Wandern in der Fränkischen Schweiz kam später dazu. Durch seine Kontakte zur dortigen Bergwacht konnten unsere Mitglieder mehrfach herrliche Wanderreisen in einer besonderen Kulturlandschaft erleben. Unter dem ehemaligen SGV-Vorsitzenden Theo Grollmann entstand die Verbindung zu der Abteilung Bottrop. Seitdem gibt es jedes Jahr gegenseitige Besuche mit besonderen Exkursionen. Denkmäler der Industrie und Kultur werden gemeinsam erkundet, Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht. Norberts Wanderungen in seine alte Heimat Ruhrgebiet, mit der Besichtigung von Zeche Zollverein und dem RAG Ausbildungsbergwerk in Recklinghausen, in der Vulkan-Eifel und auf dem Neanderland-Steig, waren ganz besondere und auch sehr erfolgreiche Angebote in unserem Vereinsprogramm.

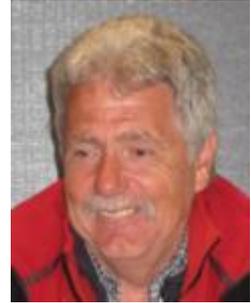
Lieber Nobbi, Du hast Dich jetzt aus gesundheitlichen Gründen aus dem aktiven Ehrenamt zurückgezogen. Wir haben durch Dich viel gesehen und erlebt. Wir danken Dir und auch Deiner Frau Vroni, die Dich all die Jahre kräftig unterstützt hat, im Namen aller Mitglieder für dieses große und besondere Engagement in unserem Verein.

Auf unserer Mitgliederversammlung am 5. März 2022 wurde

Hans Weber

auf Vorschlag des Geschäftsführenden Vorstands wegen außerordentlichem Engagement zum Wohl unseres Vereins zum Ehrenmitglied ernannt.

Hier eine kurze Zusammenfassung seines „Wirkens“ in unserer Abteilung.



Hans wurde 2012 Mitglied des SGV Bergisch Gladbach. 2013 absolvierte er erfolgreich die Ausbildung zum zertifizierten Landschafts-/ und Wanderführer. Dann setzte eine Entwicklung ein, die für unsere Abteilung ein Glücksfall und die Rettung war. Er übernahm 2013, nachdem Christoph Schmutzler aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Verfügung stand, auf Wunsch des Restvorstandes, die kommissarische Vorstandsleitung. 2014 wurde er auf der MV zum 1. Vorsitzenden gewählt und änderte Struktur und Organisation des Vorstands und der Abteilung insgesamt. Im gleichen Jahr verhandelte er mit der Abteilung Kürten-Odenthal erfolgreich die Fusion, die im Jahr 2015 auf der MV unter dem neuen Namen „Wanderfreunde Bergisches Land“ beschlossen wurde. Er wurde auf dieser MV zum 1. Vorsitzenden der neuen Abteilung „Wanderfreunde Bergisches Land“ gewählt. Die Modernisierung und Umstrukturierung unserer Abteilung mit neuer Satzung und Vereinsordnung wurde mit großem Elan fortgesetzt. Hinzu kam 2016 eine sehr erfolgreiche Mitglieder-Werbeaktion. Die Mitgliederzahl konnte von ca. 265 auf über 400 gesteigert werden, einzigartig im gesamten SGV. Es folgten weitere Aktionen, die unsere Präsenz im Bergischen Wanderland, bei kommunalen Behörden und in der Bevölkerung deutlich steigerte. Auf Ebene des Hauptvereins war er maßgeblich an der Gründung des „Kompetenzteams“ und einer „Struktur-/und Satzungskommission“ beteiligt, und hat in beiden Arbeitsteams steuernd mehrere Jahre sehr erfolgreich mitgewirkt. Aufgrund dieses außerordentlichen Engagements für den Gesamtverein wurde ihm 2021 das Ehrenzeichen des SGV in Silber überreicht.

Neben der Mammutaufgabe „Vereinsorganisation“ führte Hans auch regelmäßig Wanderungen. Seine Spezialität ist das „Oberbergische Talsperren-Land“. Durch seine fundierten Kenntnisse erfahren wir viel über Wasserwirtschaft und Umweltschutz. Seine mehrtägigen Wanderfreizeiten waren

immer perfekt organisiert und bei unseren Mitgliedern sehr beliebt. Im Verein hieß es: „Egal wohin der Hans fährt, ich fahre mit!“ Ja, und es ging nach Rudesheim, in das Nahetal, in den Schwarzwald, an die Mosel und nach Irland in die Wicklow Mountains, um nur einige Ziele zu nennen. Es war immer ein intensives, oft auch anspruchsvolles, aber besonderes Wander-Erlebnis für unsere Vereinsmitglieder.

Leider zwangen gesundheitliche Probleme Hans zum, hoffentlich nur vorübergehenden, Rückzug. 2019 stand er für eine weitere Kandidatur als 1. Vorsitzender nicht mehr zur Verfügung. Trotzdem entwickelte Hans für uns die wesentlichen Bausteine zur korrekten Umsetzung und Anwendung des komplexen Themas „Datenschutzgrundverordnung“. Nach wie vor organisiert er erfolgreich die Bankenwanderungen unseres Hauptsponsors und nutzt seine vielfältigen Kontakte zum Wohl unseres Vereins.

Lieber Hans, wir danken Dir für Deine herausragende Vorstandsarbeit und Dein außerordentliches Engagement. Wir wünschen Dir für Deine Genesung einen guten Verlauf und hoffen, dass Du bald wieder fit bist und mit Freude Dein Ehrenamt als Wanderführer, Radwanderführer und Gesundheitswanderführer wieder aufnehmen kannst.



Lotto-Toto
Reisebüro · Bürobedarf
Schreibwaren und Geschenke

Bergisch Gladbach (Schildgen) · Kempener Str. 259

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

Telefax (0 22 02) 98 24 55

Wichtige interne Termine

Samstag, 25.06.2022, 15:00 Uhr Sommerfest

Das Sommerfest ist ab 15:00 Uhr im Pfarrheim in Odenthal vorgesehen.

Sonntag, 21.08.2022, Ehrenamtstag

Im Rahmen des „Tag der Neugier“ im Forschungszentrum Jülich verbringen wir einen Feiertag für alle aktiven Ehrenamtler unseres Vereins als Dank für ihren unermüdlichen Einsatz. Einzelheiten entnehmt bitte dem Eintrag auf Seite 44

Sonntag, 04.09.2022, Strundetel – Fest

Unser Verein ist dort mit einem Infostand vertreten.

Für unsere kleinen Besucher haben wir das Glücksrad dabei und außerdem bieten wir Wanderungen in der nahen Umgebung an.

Freitag, 22.09.2022, Abgabe Wandervorschläge für 2023-1

Letzter Termin für die Abgabe von Veranstaltungs- und Wandervorschlägen für das erste Halbjahr 2023. Die Vorlagen hierfür erhaltet ihr auf Anfrage bei Udo K. Müller.

Mittwoch 19.10.2022, 17:00 Uhr Gemeinsame Sitzung

Erweiterter Vorstand und das Arbeitstreffen der Veranstaltungsleiter

Wir treffen uns zur Abstimmung der Veranstaltungstermine für das 1. Halbjahr 2023 und Erörterung der aktuellen Situation unseres Vereins. Treffpunkt ist der Gemeindesaal der Ev. Kirche zum Heilsbrunnen, Im Kleefeld 23, 51467 Bergisch Gladbach. Mit dem Bus ab BG, Bus-/S-Bahnhof die Buslinie 431, Haltestelle Im Kleefeld, bequem zu erreichen. Die Tagesordnung wird mit der Einladung versandt. Wir bitten um rege Teilnahme, da ein Erfahrungsaustausch sicher wertvoll ist.

Sonntag, 27.11.2022, 15:00 Uhr Adventsfeier

Im Saal der Taverna Kalyva, in Kürten-Bechen, gegenüber dem Esel, ist die Adventsfeier vorgesehen. Anmeldung bis 20.11. 2022 erforderlich.

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.**



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

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





...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 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

Zur Lindenwirtin

Schallemeicher 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

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

www.naturregion-sieg.de



**Kostenloses Infoheft
bestellen:**
info@naturregion-sieg.de
oder Tel. 02292 9562023

Erlebniswege Sieg – pures Entdeckervergnügen!

25 Rundwege verbinden die
kulturellen und landschaftlichen
Schätze der Region.



**Erlebniswege
Sieg**

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 tempoadequaten Vorlage.

3 LANGER ARM

Aktive Armarbeit nach vorne entsteht durch aktive Beteiligung des Oberarms.

4 STRECKUNG DES ARMS

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

5 HAND GESCHLOSSEN

Umschließen des Stockgriffes mit allen Fingern kurz bevor der Stock am Boden aufgesetzt wird.

6 HAND GEÖFFNET

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

7 STOCKAUFSATZPUNKT

Die Stockspitze setzt unter dem Körperschwerpunkt auf.

8 STOCKWINKEL

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

9 ADÄQUATE SCHRITTLÄNGE

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

10 AKTIVE FUSSARBEIT

Die Füße werden mit der Ferse aufgesetzt und rollen aktiv über den Mittelfuß zum Großzehballen.

Quelle: freier Download von www.nordicfit.at

in Kooperation mit:



Informationen zu Nordic Walking – Fit und entspannt in der Natur

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

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

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

Informationen zu Nordic Walking – Ausbildung

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

Die Seminargebühr beträgt 28,- € für Mitglieder und 40,- € für Gäste einschließlich NW-Leihstöcken. Bis zum Seminarantritt ist die Seminargebühr auf das Vereinskonto bei der VR Bank eG Berg. Gladbach, IBAN: DE72 3706 2600 3119 6780 12, BIC: GENODED1PAF zu überweisen.

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

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

Dienstags in Schildgen um 18:45 Uhr unter Leitung von Bernd Rodekurth, Telefon: 02202 81590, Mail: be-rodekurth@t-online.de

Donnerstags in Schildgen um 15:30 Uhr, unter Leitung von Rainer Keller, Telefon: 02202 54630, Mail: rainerkeller@netcologne.de oder Edith Landwehr, Telefon: 02202 979922, Mail: sgv@e-landwehr.de

Informationen zu Kegeln und Klönen

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

Wir kegeln **an jedem ersten Montag im Monat** von 18:00 bis 21:00 Uhr in der Gaststätte „Grenzklaus“ in Bergisch Gladbach. In der Kegelpause ist Gelegenheit Speisen und frische Getränke zu genießen und ausreichend Zeit zum Klönen.

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

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

„Grenzklaus“

Inhaber: Uschi Schmölz

Gut bürgerliche Küche

mit 14täglich wechselndem saisonalen Angeboten

– Gepflegte Getränke – Bundeskegelbahn –

Gesellschaftsraum für 30 Personen

Mittagstisch

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

Telefon 0 22 02 / 5 46 37

Jeden Donnerstag frische Reibekuchen

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

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



Gaffel
Bräusch

Mittwoch Ruhetag

Im Ausschank



PAULANER
Hefe-Weißbier
NATURTRÜB

Regelmäßige Veranstaltungen

Kegeln und Klönen

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

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

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, P Eissporthalle 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Saaler Str. 100	< N: 50,966389	O: 7,136389 >
BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof 51429 Bergisch Gladbach-Bensberg, Steinstraße	< N: 50,963493	O: 7,161820 >
BG-Gierath, Schlodderdicher Weg 51469 Bergisch Gladbach-Gierath, Schlodderdicher Weg 46	< N: 50,979722	O: 7,100556 >
BG-Paffrath, P Kombibad 51469 Bergisch Gladbach-Paffrath, Borngasse 2	< N: 50,998789	O: 7,089104 >
BG-Refrath, P Steinbreche 51427 Bergisch Gladbach-Refrath, Steinbreche 2	< N: 50,959704	O: 7,113889 >
Köln-Dünnwald, WP Heidgen 51069 Köln-Heidgen, 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 Dhünnthal-Stadion 51519 Odenthal, Bergisch Gladbacher Straße, L270	< N: 51,029098	O: 7,116294 >
Od-Altenberg, WP Schöllershof 51519 Odenthal-Altenberg, Altenberger-Dom-Straße	< N: 51,063142	O: 7,142235 >

Es können weitere Treffpunkte vereinbart werden.

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

Juni

Samstag 25. Juni



Sommerfest 2022

Heute ist unser Sommerfest vorgesehen.

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

15:00 Uhr, Odenthal, Pfarrheim, Dorfstraße 4

Kosten pro Person:

mit 20,- € seid Ihr dabei (Gastbeitrag: 23,- €), dann habt Ihr Speisen und Getränke frei.

Anmeldung:

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

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



Wohnungen zu vermieten

Köln • Bergisch Gladbach • Kürten • Leverkusen

www.h-l-immobilien.de

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

— LANDHOTEL —
NAPOLEON

★★★ SUPERIOR



*Gastlichkeit
genießen*

*Bergisches Land
erwandern*



das gibts bei uns...

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



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

Herzlich Willkommen

Veranstaltungsübersicht Juli bis Dezember 2022 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Text	km	Veranstaltungsleiter
Juli								
1. Jul.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	6	Lanfer, Hans-Dieter
2. Jul.	Sa	10:00	KW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Bergisch Gladbach	Wer kennt Schmitz' Backes ?	10	Krüger, Gabriele
6. Jul.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
7. Jul.	Do	13:30	KW	Kü-Bechen, Esel	Kü-Bechen	Von Bechen nach Kürten-Breitbach und zurück	7	Zahr, Dieter
10. Jul.	So	10:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Hückeswagen	Von Hückeswagen entlang der Wuppertalsperre	12	Berger, Josef
15. Jul.	So			>>> Anmeldeschluss	Jülich	Exkursion: Tag der Neugier		Dietrich / Müller
17. Jul.	So	10:00	KW	BG-Sand, P Kirche	Bergisch Gladbach	Überraschungswanderung ab Sand	9	Greuel, Irene
20. Jul.	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	After Work-Gesundheitswandern	6	Dr. Tups, Hans
21. Jul.	Do	13:30	KW	Od, BusP Schulzentrum	Odenthal	Unteres Scherfbachtal über Höhenrücken Sonnenberg	9	Zahr, Dieter
August								
2. Aug.	Di	14:00	KW	Kü-Bechen, Esel	Kürten	Rund um Bechen über Berg und Tal	7	Eiling, Hildegard
3. Aug.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
5. Aug.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BusHS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Sommer	6	Lanfer, Hans-Dieter
7. Aug.	So	08:30	KW/W	BG, P Schnabelsmühle	Belmicke	Auf alten und neuen Wegen	10/20	Berger, Josef
10. Aug.	Mi	19:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	After Work-Gesundheitswandern	6	Dr. Tups, Hans
13. Aug.	Sa	10:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Köln- Flittard	Besuch des Stammheimer Schlossparkes	40	Neumann / König
14. Aug.	So	10:00	W	Dürscheid, P Edeka, Wipperf. Str.165	Kü-Dürscheid	Von Dürscheid über Umwegen nach Bechen	15	Berger, Josef
18. Aug.	Do	13:30	KW	Kü-Bechen, Esel	Kü-Bechen	Von Bechen über Weyermühle - Hauserhof - Durhaus	8	Zahr, Dieter
20. Aug.	Sa	10:00	RW	Kü-Bechen, Esel	Lindlar	Über die Höhen und Trasse des Bergischen Landes	50	Neumann / König
21. Aug.	So	09:00	V	BG, Bus-/S-Bahnhof	Jülich	Exkursion: Tag der Neugier		Dietrich / Müller
28. Aug.	So	09:30	KW	BG, P Schnabelsmühle	Odenthal	Rundwanderung ab Odenthal	10	Schaar / Sienz
31. Aug.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina

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 = Hallestelle * P = Parkplatz * WP = Wanderparkplatz

Veranstaltungsübersicht Juli bis Dezember 2022 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Text	km	Veranstaltungsleiter
September								
1. Sep.	Do	09:15	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Troisdorf	Zur Heideblüte in die Wahner Heide	13	Schmidt, Jochen
2. Sep.	Fr	17:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine kleine Abendwanderung im Spätsommer	6	Lanfer, Hans-Dieter
3. Sep.	Sa	10:00	KW	BG, BushS Kreishaus	Bergisch Gladbach	Über Grube Cox zum Naturfreundehaus	10	Krüger, Gabriele
4. Sep.	So	>>				Strundefest		Müller, Udo K.
7. Sep.	Mi	18:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	After Work-Gesundheitswandern	6	Dr. Tups, Hans
10. Sep.	Sa	10:00	RW	BG-Refraath, P Steinbreche	Overath	Vom Holzbachtal zum Aegertal	50	Neumann / König
10. Sep.	Sa	08:45	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Engelskirchen	Die Altstadt von Runderoth und Fernblicke	12	De Busscher, Armand
11. Sep.	So	09:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Remscheid-Lennep	Um die Panzertalsperre	14	Krüger, Wolfgang
15. Sep.	Do	13:30	KW	Kü-Bechen, Esel	Kü-Bechen	Über Berg und Tal zum Bechener Esel	8	Zahr, Dieter
18. Sep.	So	09:00	W	Dürscheid, P Edeka, Wipperf. Str.165	Kü-Dürscheid	Die große Runde im Bergischen	25	Berger, Josef
21. Sep.	Mi	09:00	RW	BG-Paffrath, P Kombibad	Zons	Über Monheim zur Feste Zons	70	Keller, Rainer
24. Sep.	Sa	10:00	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	Bergisch Gladbach	Jahrestreffen mit Wanderfreunden des SGV Bottrop	11	Ferdinand, Mechthild
24. Sep.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	6	Dr. Tups, Hans
25. Sep.	So	09:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Wu-Beyenburg	Entlang der Wilden Wupper	12	Krüger, Wolfgang
29. Sep.	Do	13:30	KW	Od, BusP Schulzentrum	Odenthal	Unteres Scherfbachtal über Höffe	10	Zahr, Dieter

Oktober								
2. Okt.	So	09:00	W	BG, P Schnabelsmühle	Ahr	Über den Rotweinwanderweg	15	Berger, Josef
4. Okt.	Di	14:00	KW	Od-Hüttchen, P Grillhütte	Odenthal	Über Höhen und Täler in Odenthal-Hüttchen	8	Zahr, Dieter
5. Okt.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
7. Okt.	Fr	15:05	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst	6	Lanfer, Hans-Dieter
8. Okt.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepschrather Wald	Gesundheitswandern im Diepschrather Wald	6	Dr. Tups, Hans
9. Okt.	So	10:00	W	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Mühlengeschichten rund um Kürten mit SGV Lindlar	10	N.N.

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 Juli bis Dezember 2022 der Wanderfreunde Bergisches Land e.V.								
Datum	Tg	Zeit	Typ	Treffpunkt	Wander - Ort	Text	km	Veranstaltungsleiter
Oktober								
13. Okt.	Do	09:00	W	BG, Bus-/S-Bahnhof	BN-Oberkassel	Weite Blicke auf Rhein und Wein	13	Schmidt, Jochen
15. Okt.	Sa	10:00	SW	BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	BG-Bensberg	Auf nach Hoffningsthal	11	Krüger, Gabriele
22. Okt.	Sa	09:15	SW	BG, Bus-/S-Bahnhof	Wipperfürth	Auf die Höhen westlich von Thier	10	De Busscher, Armand
22. Okt.	Sa	14:00	GW	BG-Paffrath, P Kombibad	Diepeschrather Wald	Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald	6	Dr. Tups, Hans
30. Okt.	So	10:00	KW	BG-Herrenstrunden, P Kirche	Kürten	Runde von Eichhof über Hungenbach bis Biesfeld	9	Greuel, Irene
November								
2. Nov.	Mi	10:00	GW	Köln-Brück, WP Wildgehege	Königsforst	Guten Morgen-Gesundheitswanderung	5	van Fürden, Bettina
4. Nov.	Fr	13:45	KW	Kü, Rathaus, BushS	Kürten	Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst	6	Lanfer, Hans-Dieter
10. Nov.	Do	09:40	W	BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof	Rösrath Forsbach	Unterwegs im Königsforst	12	Schmidt, Jochen
20. Nov.	So	10:00	W	Kü-Weiden, P Hutsherweg B506	Kürten	Um die Vorsperre der Großen Dhünmtalsperre	13	Elling, Hildegard
20. Nov.	So			>>> Anmeldeschluss		Adventsfeier 2022 am 27.11.		Landwehr / Keller
27. Nov.	So	15:00	V	Taverna Kalyva	Kü-Bechen	Adventsfeier 2022		Landwehr / Keller
Dezember								
4. Dez.	So	09:30	W	BG, P Schnabelmühle	Bergisch Gladbach	Rundwanderung in der Hardt	11	Schaar / Sienz
11. Dez.	So	10:00	KW	BG, P Schnabelmühle	W.-Wipperfeld	Traditionswanderung „Rievkooche satt“	10	Berger, Josef
Vorankündigung Januar 2023								
15. Jan.	So	11:00	KW	BG-Bensberg, HS Milchborntal	BG-Bensberg	Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbrote	9	Müller / Dietrich

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 = Hallesstelle * 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 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



Wie kann ich/können wir Mitglied werden?

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

für Vollmitglieder ab 18 Jahre	30,00 €,
für Familien- oder Partnermitglieder ab 18 Jahre	20,00 €,
für junge Mitglieder von 14 bis einschl. 17 Jahre	15,00 €,
für Mitglieder in der Ausbildung bis einschl. 26 Jahre	15,00 €.

Kinder bis einschl. 13 Jahre sind beitragsfrei, wenn ein Elternteil Vollmitglied ist.
Die Mitgliedsbeiträge werden durch Beschluss der Mitgliederversammlung festgelegt und jährlich zum 31. Januar per SEPA-Lastschrift eingezogen.
- e. **Ich/Wir verpflichte/n mich/uns**, personelle Veränderungen und Änderungen der Bankdaten umgehend der Geschäftsstelle schriftlich zu melden.
- f. **Ich/Wir bin/sind einverstanden, dass Bankrücklasten**, die nicht vom Verein verschuldet sind, zzgl. einer Bearbeitungsgebühr von mir/uns getragen werden.
- g. **Wenn ich/wir zum Ende des Jahres kündigen will/wollen**, muss/müssen ich/wir das bis zum 30. September per Brief der Geschäftsstelle mitteilen. Mitgliedsausweis, Brosche, Satzung und evtl. erhaltene Gerätschaften gebe/n ich/wir bis zum Jahresende zurück.
- h. **Ich/Wir bin/sind mit den Punkten a. bis g. einverstanden** und fülle/n den umseitigen Aufnahmeantrag und das SEPA-Lastschriftmandat aus, unterschreibe/n beides und schicke/n es an die

**Geschäftsstelle: Wanderfreunde Bergisches Land e.V., Abt. im SGV
Bernd Meiser, Neuensaaler Str. 23 c, 51515 Kürten**

Aufnahmeantrag

Mandatsref./Mitgl.-Nr.: _____

(Wird vom Verein eingetragen)

Gläubiger-ID: DE36WBL00001581585

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

1. Vollmitglied:

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

Straße / Hausnummer _____ PLZ / Wohnort _____

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

E-Mail (Vollmitglied / Partnermitglied) _____

2. Partnermitglied:

Foto liegt bei _____ Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

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

Der Antrag erfolgt auf Empfehlung von _____

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

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

Die Vorseite ist Bestandteil dieses Aufnahmeantrags.

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

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

Name Kreditinstitut

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____
IBAN

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

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

Juli

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 29

Freitag 1. Juli



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kürten, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

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

Hinfahrt:

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

Rückfahrt:

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

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206

Samstag 2. Juli



Rundwanderung ab Bergisch Gladbach ca. 10 km

Wer kennt Schmitz` Backes?

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anmeldung:

am 1. Juli, 18:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
bei Gabriele Krüger, Tel. 02202 52886

WanderführerIn:

Gabriele Krüger (Armand De Busscher)

Tourenhandy:

0160 213 1955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Mittwoch 6. Juli



Gesundheitswandern im Königsforst ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße

Anmeldung:

bis 4. Juli, 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

Donnerstag 7. Juli



Kurzwanderung in Kürten ca. 7 km

Von Bechen nach Kürten-Breibach und zurück

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

13:30 Uhr, Kü-Bechen, P Esel

Anmeldung:

bis 6. Juli, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer:

Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343

Tourenhandy:

0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Sonntag 10. Juli



Wanderung ab Hückeswagen ca. 12 km

Von Hückeswagen entlang der Wuppertalsperre

Bergauf und bergab am bergischen Strom.

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 30 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Anmeldung:

bis 9. Juli, 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Zwischen- oder Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführer:

Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Samstag 16. Juli



Rundwanderung in Marienheide ca. 11 km

Um die Linge- und Brucher Talsperre

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

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

08:45 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof (Linie S11 um 08:53 Uhr)

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

10:43 Uhr, Bahnhof Marienheide

Anmeldung:

bis 14. Juli., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 6,- € Fahrgeld für Bus/Bahn

Wanderführer:

Armand De Busscher * 02202 44690 (Gabriele Krüger)

Tourenhandy:

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

Sonntag 17. Juli



Kurzwanderung in Bergisch Gladbach ca. 9 km

Überraschungswanderung ab Sand

Nur die Wanderführerin weiß, wohin es geht

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, BG-Sand, P Kirche

Anmeldung:

bis 16. Juli, 15:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Wanderführerin:

Irene Greuel * Telefon: 02202 39352

Tourenhandy:

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

Mittwoch 20. Juli



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 19. Juli, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Gesundheits-WF:

Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 260 3231

Tourenhandy:

0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de

Donnerstag 21. Juli



Kurzwanderung in Odenthal ca. 10 km

Vom unteren Scherfbachtal über den Sonnenberg

Über Voiswinkel, Höffe, Amtmannscherf, Straßen,

Sonnenberg, zurück nach Odenthal

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

13:30 Uhr, Od, BusP Schulzentrum

Anmeldung:

bis 20. Juli, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Wanderführer:

Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343

Tourenhandy:

0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

August

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 29

Dienstag 2. Aug.



Kurzwanderung ab Bechen ca. 7 km

Rund um Bechen über Berg und Tal

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:00 Uhr, Kü-Bechen, P Esel

Anmeldung:

bis 1. Aug., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin:

Hildegard Eiling * Telefon: 02207 2859

Tourenhandy:

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

Mittwoch 3. Aug.



Gesundheitswandern im Königsforst ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße

Anmeldung:

bis 1. Aug., 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

Freitag 5. Aug.



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

Eine kleine Abendwanderung im Sommer

Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur

GZ ~ 3 Std. * WZ ~ 2 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt:

17:05 Uhr, Kü, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 4. Aug., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkehr möglich

Hinfahrt:

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

Rückfahrt:

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

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206



Sonntag 7. Aug.



Wanderung ab Belmicke

ca.10/20 km

Auf alten und neuen Wegen

Zwischen Rheinland u. Westfalen mit schönen Ausblicken

Wanderung wird in 2 Streckenlängen geführt,

die 10 km von Mechthild Ferdinand;

die 20 km von Josef Berger

GZ: ~ 8 Std. * WZ: 6 Std.* Anfahrt: ~ 60 km

Uhrzeit, Treffpunkt:

08:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Anmeldung:

bis 5. Aug., 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Mitfahrgelegenheit erfragen

Kosten pro Person:

ca. 3,50 € Startgeld

Sonstiges:

Schlusseinkehr vor Ort

Wanderführerin:

Mechthild Ferdinand Telefon: 02202 78674

Tourenhandy:

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

Wanderführer:

Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de



Hotel • Restaurant • Café

Wisskirchen

Altenberg

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

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



Bei uns sitzen Sie im Grünen!

- Mittwoch 10. Aug.** Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km

After Work-Gesundheitswanderung
 GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
 19:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
 bis 9. Aug., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
 Getränk für Wanderpausen
 Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 260 3231
 0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de
- Samstag 13. Aug.** Barrierefreie Radwanderung nach K-Flittard ca. 40 km

Besuch des Stammheimer Schlossparks
 GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 5 Std.
 10:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
 bis 11. Aug., 20:00 Uhr per Telefon
 Einkehr auf Wunsch
 Jutta Neumann und Hans-Dieter König
 0157 5303 0524 (MB)
- Sonntag 14. Aug.** Wanderung ab Dürscheid ca. 15 km

Von Dürscheid über Umwege nach Bechen
 GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 9 km
 10:00 Uhr, Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt
 bis 13. Aug. 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
 Schlusseinkehr auf Wunsch
 Josef Berger * Telefon: 02207 3307
 0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de
- Donnerstag 18. Aug.** Kurzwanderung in Kürten ca. 8 km

Von Bechen über Weyermühle, Hauserhof, Durhaus
 GZ: ~ 3,5 Std. * WZ: ~ 3 Std.
 13:30 Uhr, Kü-Bechen, P Esel
 bis 17. Aug., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
 Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343
 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com
- Samstag 20. Aug.** Pedelec-Wanderung nach Lindlar ca. 50 km

Über die Höhen und Trassen im Bergischen
 GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 6 Std.
 10:00 Uhr, Kü-Bechen, P Esel
 bis 18. Aug., 20:00 Uhr per Telefon
 Zwischeneinkehr in Lindlar
 Jutta Neumann und Hans-Dieter König
 0157 5303 0524 (MB)

Sonntag 21. Aug.



Exkursion zum Forschungszentrum Jülich

Tag der Neugier

Das Forschungszentrum öffnet wieder seine Türen für Groß und Klein, Jung und Alt. Für jeden ist etwas dabei. Von **10 bis 17 Uhr** können neugierige Gäste den Forschern über die Schulter schauen, mit ihnen ins Gespräch kommen und Einblick in den Forschungsalltag bekommen. Und dies zu Themen, die uns alle angehen. Wie können wir dem Klimawandel begegnen? Wie kann die Energiewende aussehen und wie gelangen wir zu einer unabhängigen Energieversorgung?

Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

Sonstiges:

09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

bis 15. Juli, 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Busfahrt ist für Mitglieder frei

Auf dem Campus gibt es Möglichkeiten zur Verpflegung.

Weitere Infos werden mit einem Flyer gegeben.

Organisation:

Norbert Dietrich * Telefon: 02204 21027

Udo K. Müller * Telefon: 02204 7396

Tourenhandy:

0173 788 5969 * Mail: udokmueller@unitybox.de

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

switch
it

EASY • SIMPLE • FAST



**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 28. Aug.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Wanderführerinnen:

Tourenhandy:

Rundwanderung ab Odenthal

Mit schönen Ausblicken

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

09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

bis 26. Aug., 20:00 Uhr,

bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar * Telefon: 02202 54588

0173 861 9382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

ca. 10 km

Mittwoch 31. Aug.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

Gesundheitswandern im Königsforst

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße

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

Getränk für Wanderpausen

Bettina van Fürden * Telefon: 0176 8271 8124

0176 8271 8124 * Mail: bettinahome@yahoo.de

ca. 5 km



Café Restaurant Heuser



100 Plätze
im Biergarten

Café Restaurant Heuser

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

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

September

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 29

Donnerstag 1. Sep.



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

Rundwanderung ab Troisdorf ca. 13 km
Zur Heideblüte in die Wahner Heide
GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 4 Std.
09:15 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof
bis 31. Aug., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
ca. 6,- € Fahrgeld für Bahn
Zwischeneinkehr auf Wunsch
Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256
0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Freitag 2. Sep.



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

Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km
Eine kleine Abendwanderung im Spätsommer
Wir genießen die Bewegung in der bergischen Natur
GZ ~ 3 Std. * WZ ~ 2 Std.
17:05 Uhr, Kü, Rathaus, BusHS
am 1. Sep., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)
Schlusseinkehr möglich
BG, Bus-/S-Bhf, Bus 426 ab 16:33 / Kü, Rathaus an 17:03
Kü, Rathaus ab 19:55 / BG, Bus-/S-Bhf an 20:28
Hans-Dieter Lanfer * Telefon: 0176 9900 0206 (MB)
0176 9900 0206

Samstag 3. Sep.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:
Kosten pro Person:
WanderführerIn:
Tourenhandy:

Rundwanderung in Bergisch Gladbach ca. 10 km
Über Grube Cox zum Naturfreundehaus
GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3 Std.
10:00 Uhr, BG, BusHS Kreishaus, Bus 227
am 2. Sep., 18:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
bei Gabriele Krüger, Tel. 02202 52886
ca. 2,50 € Fahrgeld für Bus/Bahn
Gabriele Krüger (Armand De Busscher)
0160 213 1955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Mittwoch 7. Sep.



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

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km
After Work-Gesundheitswanderung
GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
18:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 6. Sep., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
Getränk für Wanderpausen
Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 260 3231
0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de

Samstag 10. Sep. Rundwanderung in Engelskirchen ca.12 km



Die Altstadt von Runderoth und Fernblicke

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

Uhrzeit, Treffpunkt 1: **08:45 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof (Linie S11 um 08:53 Uhr)

Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:20 Uhr**, Bahnhof Runderoth

Anmeldung: bis 8. Sep., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person: ca. 6,- € Fahrgeld für Bus/Bahn

Wanderführer: Armand De Busscher * 02202 44690 (Gabriele Krüger)

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

Samstag 10. Sep. Pedelec-Wanderung nach Overath ca. 50 km



Vom Holzbachtal zum Aggertal

GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 6 Std.

Uhrzeit, Treffpunkt: **10:00 Uhr**, BG-Refrath, P Steinbreche

Anmeldung: bis 8. Sep., 20:00 Uhr per Telefon

Sonstiges: Einkehr auf Wunsch

WanderführerIn: Jutta Neumann und Hans-Dieter König

Tourenhandy: 0157 5303 0524 (MB)

Sonntag 11. Sep. Rundwanderung ab Remscheid-Lennep ca. 14 km



Um die Panzertalsperre

Im großen Bogen um die kleine, aber feine Panzertalsperre

GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 30 km

Uhrzeit, Treffpunkt 1: **09.00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:00 Uhr**, 42897 Remscheid, Neunteich 2,
P Radsport Nagel,

Anmeldung: bis 10. Sep., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail bei
WF Josef Berger, Mitfahrgelegenheit erfragen

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch in der Altstadt von Lennep

WF ab Treffpunkt 1: Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy: 0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Wanderführer: Wolfgang Krüger, * Telefon 02191 789 1453

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

Donnerstag 15. Sep. Kurzwanderung in Bechen ca. 8 km



Über Berg und Tal zum Bechener Esel

Über Landwehr zur Talsperre und zurück

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

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

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

Wanderführer: Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343

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

Sonntag 18. Sep.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

Sonstiges:
Wanderführer:
Tourenhandy:

Rundwanderung ab Dürscheid

Die große Runde im Bergischen

Kreuz und quer, rauf und runter durchs Bergische
Nur für geübte und fitte Wanderer

GZ: ~ 8 Std. * WZ: ~ 7 Std. * Anfahrt: ~ 8 km

09:00 Uhr, Kü-Dürscheid, P EDEKA Markt
bis 17. Sep., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Mitfahrgelegenheit erfragen

Schlusseinkehr auf Wunsch
Josef Berger * Telefon: 02207 3307
0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de

ca. 25 km

Mittwoch 21. Sep.



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

Radwanderung nach Zons

Über Monheim zur Feste Zons

Linksrheinisch zurück nach Bergisch Gladbach
GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 6 Std.

09:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad
bis 19. Sep. per Telefon / AB
ca. 3,- € für Benutzung der Fähre
Einkehr auf Wunsch
Rainer Keller * Telefon: 02202 54630
0176 3266 8676

ca. 70 km



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

- Samstag 24. Sep.**  Wanderung in und um Bergisch Gladbach ca. 11 km
Jahrestreffen mit den Wanderfreunden des SGV Bottrop
 GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std.
 Uhrzeit, Treffpunkt: **10:00 Uhr**, BG, Bus-/S-Bahnhof
 Anmeldung: bis 22. Sep., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
 Wanderführerin: Mechthild Ferdinand, Telefon 02202 78674
 Tourenhandy: 0157 3320 7575, Mail: mechthild.ferdinand@t-online.de
- Samstag 24. Sep.**  Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km
Gesundheitswanderung am Wochenende
 GZ: ~ 2,5 Std. * WZ: ~ 2 Std.
 Uhrzeit, Treffpunkt: **14:00 Uhr**, BG-Paffrath, P Kombibad
 Anmeldung: bis 23. Sep., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
 Sonstiges: Getränk für Wanderpausen
 Gesundheits-WF: Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 260 3231
 Tourenhandy: 0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de
- Sonntag 25. Sep.**  Rundwanderung ab Beyenburg ca. 12 km
Entlang der Wilden Wupper
 über Dahlerau und den historischen Textilfabriken nach Remlingrade
 GZ: ~ 6 Std. * W: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 40 km
 Uhrzeit, Treffpunkt 1: **09:00 Uhr**, BG, P Schnabelsmühle
 Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:00 Uhr**, 42399 Wuppertal, Vor der Hardt 122
 WP Beyenburger Stausee
 Anmeldung: bis 24. Sep., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail bei
 WF Josef Berger, Mitfahrgelegenheit erfragen
 Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch oder ggf. im Café des
 Wülfing-Museums
 WF am Treffpunkt 1: Josef Berger * Telefon: 02207 3307
 Tourenhandy: 0160 1054 057 * Mail: jos.berg@gmx.de
 Wanderführer: Wolfgang Krüger * Telefon: 02191 789 1453
 Tourenhandy: 0157 8810 0744 * Mail: wolkruegbb@outlook.de
- Donnerstag 29. Sep.**  Kurzwanderung in Odenthal ca. 10 km
Odenthal unteres Scherfbachtal über Höffe
 Odenthal, Voiswinkel, Höffe, Kirsbach und zurück
 GZ: ~ 4 Std. * WZ: ~ 3,5 Std
 Uhrzeit, Treffpunkt: **13:30 Uhr**, Od, BusP Schulzentrum
 Anmeldung: bis 28. Sep., 20:00 Uhr per Telefon oder Mail
 Wanderführer: Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343
 Tourenhandy: 0174 797 3343 * Mail: heinzdieterzahr@gmail.com

Oktober

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 29

Sonntag 2. Okt.



Traditionswanderung an der Ahr ca. 15 km
- endlich wieder möglich

Über den Rotweinwanderweg

von Kloster Marienthal nach Altenahr und
mit dem Bus zurück

GZ: ~7 Std. * WZ: ~ 5 Std. * Anfahrt: ~ 75 km

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

Uhrzeit, Treffpunkt 2: **10:15 Uhr**, Kloster Marienthal,

Klosterstr. 3-5, 53507 Dernau

Anmeldung: bis 30. Sep., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail
Mitfahrgelegenheit erfragen

Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch

Wanderführerin: Mechthild Ferdinand Telefon: 02202 78674

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

Wanderführer: Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy: 0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de

Dienstag 4. Okt.



Kurzwanderung in Odenthal ca. 8 km

Über Höhen und Täler in Odenthal Hüttchen, Scheuren und Neschen

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

Uhrzeit, Treffpunkt: **14:00 Uhr**, Od-Hüttchen, P Grillhütte, Bus 432

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

Wanderführer: Dieter Zahr * Telefon: 0174 797 3343

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

Mittwoch 5. Okt.



Gesundheitswandern im Königsforst ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

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

Anmeldung: bis 3. Okt., 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

Freitag 7. Okt.



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

15:05 Uhr, Kü, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 6. Okt., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkehr möglich

Hinfahrt:

Bus 426: BG, Bus-/S-Bhf ab 14:33 / Kü, Rathaus an 15:03

Rückfahrt:

Kü, Rathaus ab 17:55 / BG, Bus-/S-Bhf an 18:28

Wanderführer:

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

Tourenhandy:

0176 9900 0206

Samstag 8. Okt.



Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald ca. 6 km

Gesundheitswanderung am Wochenende

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

14:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

Anmeldung:

bis 7. Okt, 20:00 Uhr per Telefon oder Mail

Sonstiges:

Getränk für Wanderpausen

Gesundheits-WF:

Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 260 3231

Tourenhandy:

0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de

Sonntag 9. Okt.



Rundwanderung in Kürten mit dem SGV Lindlar ca. 10 km

Mühlengeschichten rund um Kürten

und das Rauschen des Olpebachs im Ohr

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, P Splash-Bad, Broch 8, 51515 kürten

Anmeldung:

bis 8. Okt., 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail

Udo K. Müller * Telefon: 02204 73496

Sonstiges:

SGV Lindlar führt die Wanderung

Wanderführerin:

Steffi Langmesser

Tourenhandy:

0173 788 5969 * Mail: udokmueller@unitybox.de

Donnerstag 13. Okt.



Rundwanderung ab BN-Oberkassel ca. 13 km

Weite Blicke auf Rhein und Wein

Zur Rabenlay und Dollendorfer Hard

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

09:00 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof

Anmeldung:

bis 12. Okt., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

Kosten pro Person:

ca. 9,- € Fahrgeld für Bahn/Bus

Sonstiges:

Rucksackverpflegung

Wanderführer:

Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256

Tourenhandy:

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

Samstag 15. Okt.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Kosten pro Person:

WanderführerIn:

Tourenhandy:

Streckenwanderung BG-Bensberg

ca. 11 km

Auf nach Hoffnungsthal

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

10:00 Uhr, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof

am 14. Okt., 18:00 bis 20:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
bei Gabriele Krüger, Tel. 02202 52886

ca. 5,- € Fahrgeld für Bus/Bahn

Gabriele Krüger (Armand De Busscher)

0160 213 1955 * Mail: krueger_gabriele@hotmail.com

Samstag 22. Okt.



Uhrzeit, Treffpunkt:

Anmeldung:

Sonstiges:

Gesundheits-WF:

Tourenhandy:

Gesundheitswandern im Diepeschrather Wald

ca. 6 km

Gesundheitswanderung am Wochenende

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

14:00 Uhr, BG-Paffrath, P Kombibad

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

Getränk für Wanderpausen

Dr. Hans Tups * Telefon: 02202 260 3231

0160 827 7258 * Mail: htups@gmx.de

Lehmbacher Hof

R I S T O R A N T E

Bergische Landstr. 161 * 51503 Rösrath

Telefon: 02205-2226 * E-Mail: info@lehmbacher-hof.de



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

12.00-14.30 Uhr und 17.30-22.00 Uhr

Mi.: Ruhetag

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

Samstag 22. Okt.



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

Streckenwanderung in Wipperfürth

Auf die Höhen westlich von Thier

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

09:15 Uhr, BG, Bus-/S-Bahnhof (Bus 426 um 09:33 Uhr)
bis 20. Okt., 19:00 Uhr per Telefon oder Mail

ca. 4,- € Fahrgeld für Bus/Bahn

Armand De Busscher * 02202 44690 (Gabriele Krüger)
0176 3228 9451 (MB) * Mail: manten5@hotmail.com

ca.10 km

Sonntag 30. Okt.



Zeitumstellung auf Winterzeit

Die Uhr wird um eine Stunde zurückgestellt,
also um 3 Uhr zurück auf 2 Uhr

Sonntag, 30. Okt.



Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

Kurzwanderung ab Kürten

Runde von Eichhof über Hungenbach bis Biesfeld

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

10:00 Uhr, Kü-Eichhof, P Rewe
bis 29. Okt., per Telefon / AB oder Mail
Mitfahrgelegenheit erfragen

Irene Greuel * Telefon: 02202 39352

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

ca. 9 km

Wanderführerin:
Tourenhandy:

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

November

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 29

Mittwoch 2. Nov.



Gesundheitswandern im Königsforst ca. 5 km

Guten Morgen-Gesundheitswanderung

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

10:00 Uhr, Köln-Brück, WP Wildgehege Lützerathstraße

Anmeldung:

bis 31. Okt., 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

Freitag 4. Nov.



Kurzwanderung in Kürten ca. 6 km

Eine Schönwetter-Genießer-Wanderung im Herbst

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

13:45 Uhr, Kü, Rathaus, BusHS

Anmeldung:

am 3. Nov., 15:00 bis 20:00 Uhr per Telefon (MB)

Sonstiges:

Schlusseinkehr auf Wunsch

Hinfahrt:

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

Rückfahrt:

Kü, Rathaus ab 16:35 / BG, Bus-/S-Bhf an 17:08

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
hotelreinhold1@aol.com

- Donnerstag Ruhetag -

Donnerstag 10. Nov. Rundwanderung ab Forsbach ca. 12 km
**Unterwegs im Königsforst -
Zwischen Kleinenchen und Forsbach**



GZ: ~ 6 Std. * WZ: ~ 4 Std.
Uhrzeit, Treffpunkt: **09:40 Uhr**, BG-Bensberg, Bus-/U-Bahnhof, Steinstraße
Anmeldung: bis 9. Nov., 19:00 Uhr, per Telefon oder Mail
Kosten pro Person: ca. 3,50 € Fahrgeld für Bus
Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
Wanderführer: Jochen Schmidt * Telefon: 0176 6960 8256
Tourenhandy: 0176 6960 8256 * Mail: joachimschmidt.koeln@web.de

Sonntag 20. Nov. Rundwanderung ab Weiden ca. 13 km
Um die Vorsperre der Großen Dhünntalsperre



mit herrlichen Ausblicken auf die Wasserflächen
GZ: ~ 5 Std. * WZ: ~ 4 Std. * Anfahrt: ~ 15 km
Uhrzeit, Treffpunkt: **10:00 Uhr**, Kü-Weiden, P Reisegarten Hutsherweg
Anmeldung: bis 19. Nov., 18:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Sonstiges: Schlusseinkehr auf Wunsch
Wanderführerin: Hildegard Eiling * Telefon: 02207 2859
Tourenhandy: 0157 5104 5028 (MB) * Mail: hildegard_eiling@gmx.de

Sonntag 21. Nov. **>>Heute ist Anmeldeschluss für unsere Adventsfeier
am 27. Nov. in der „Taverna Kalyva“ in Kürten-Bechen**
Anmeldung:  verbindlich mit Angabe der Telefonnummer
und Einzahlung der Teilnehmekosten auf das im Ange-
botstext vom 27. November angegebene Konto.

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

Sonntag 27. Nov.



Adventsfeier 2022

Heute findet unsere Adventsfeier statt. Kommt alle fröhlich ins Haus, dann kommt sicher auch der Nikolaus.

Uhrzeit, Treffpunkt:

15:00 Uhr, „Taverna Kalyva“ in Kürten Bechen am Esel

Kosten pro Person:

25,- € (unter Vorbehalt je nach Preisentwicklung) für Kaffee und Gebäck, danach etwas „Warmes“

Anmeldung:

bis 20. Nov. per Telefon oder Mail und Einzahlung von 25,- € (Gäste 28,- €) auf das SGV-Konto bei der

Sonstiges:

VR Bank eG, IBAN: DE 72 3706 2600 3119 6780 12

Organisation:

Edith Landwehr * Telefon 02202 97 9922 und Rainer Keller * Telefon: 02202 54630

Tourenhandy:

0174 890 1262 * Mail: sgv@e-landwehr.de

»Kalyva«



Taverna – Pizzeria

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

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

Öffnungszeiten:

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

Sonn- und Feiertags
von 12.00 – 22.00 Uhr

Kölner Straße 375

(B 506, gegenüber dem Esel)

51515 Kürten-Bechen

Tel. 0 22 07-56 85 · Fax 0 22 07-70 00 74

info@kalyva.de · www.kalyva.de

Dezember

Nordic Walking



jeden Montag, Mittwoch und Freitag in Bensberg
jeden Dienstag und Donnerstag in Schildgen
Weitere Infos siehe Seite 29

Sonntag 4. Dez.



Rundwanderung ab Bergisch Gladbach ca.11 km
Durch die heimatliche Hardt mit
Schloss- und Domblick

Uhrzeit, Treffpunkt:
Anmeldung:

09:30 Uhr, BG, P Schnabelsmühle
bis 2. Dez., 20:00 Uhr per Telefon
bei Ingrid Sienz, Telefon: 02202 54588

Wanderführerinnen:
Tourenhandy:

Ingrid Sienz, Irmgard Schaar
0173 861 9382 * Mail: irmgard.schaar@t-online.de

Sonntag 11. Dez.



Traditionswanderung ab Wipperfeld ca.10 km
„Rievkooche satt“ mit Apfelmus, Rübenkraut, Milchreis,
Schwarzbrot, Butter, Panhas, Lachs incl. Kaffee oder Tee.

Kosten pro Person:

Komplettpreis 15,- €
Es besteht auch die Möglichkeit nur mitzuwandern.
GZ: ~ 7 Std. * WZ: ~ 3 Std. * Anfahrt: ~ 22 km

Uhrzeit, Treffpunkt 1:

10:00 Uhr, BG, P Schnabelsmühle

Uhrzeit, Treffpunkt 2:

10:30 Uhr, 51688 Wipperfürth-Wipperfeld, P Kirche

Anmeldung:

bis 9. Dez. 19:00 Uhr per Telefon / AB oder Mail
Mitfahrgelegenheit erfragen

Wanderführer:

Josef Berger * Telefon: 02207 3307

Tourenhandy:

0160 105 4057 * Mail: jos.berg@gmx.de

		Wanderung bei Wipperfeld Wanderführer: Josef Berger	
		<i>Landhotel Napoleon mit „Rievkooche satt“</i>	Jeder Schritt Hält FIT !!

Vorankündigung 2023

Sonntag 15. Jan.



Wanderung ab Bensberg

ca. 9 km

Traditionswanderung Glühwein & Schmalzbrote
mit Butterplatz, Schmalzbrote, Glühwein, Kaffee und
Mineralwasser

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

Uhrzeit, Treffpunkt:

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

Anfahrt:

Bus 400: BG, HS Milchborntal

Anmeldung:

vom 8. bis 12. Jan. 2023, 19:00 Uhr per Telefon
02204 21027

Kosten pro Person:

ca. 11,- € Kostenumlage

Sonstiges:

Abschluss im Haus der Vereine

Teilnehmerzahl:

maximal 50 Personen, Gäste sind willkommen.

Info u. Organisation:

Norbert Dietrich * Telefon: 02204 21027

Tourenhandy:

0176 2560 2241

Wanderführer:

Udo K. Müller * Tel. 02204 73496

Tourenhandy:

0173.788 5969



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

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 Kommunionenfeiern über Geburtstags- und Betriebsfeiern bis hin zu Hochzeiten steht Ihnen das PENTHOUSE für bis zu 100 Personen zur Verfügung.



PENTHOUSE

Ihre Eventlocation mit Aussicht.

Konrad-Adenauer-Platz 7 • 51465 Bergisch Gladbach

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

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



Herzlich Willkommen

Stand:15.05.2022

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

Bernard, Eveline	Hoen, Wolfgang	Schultheiß, Andreas
Beumann, Johannes	Miesen, Maria	Schultheiß, Ute
Brahm-Schmitz, Dagmar	Müller, Margareta	Steinbach, Doris
Deußen, Lieselotte	Nabbefeld, Klaus	Storch, Claus
Ettrich, Renate	Nepgen, Karlheinz	Wolf, Patricia
Fischer, Kläre	Orth, Hannelore	Zingler, Meike
Goedert, Christine	Schmid, Silvia	

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren allen unseren Mitgliedern, die im zweiten Halbjahr 2022 einen ganz besonderen Tag feiern dürfen.

Gute Besserung

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

Für immer verlassen

Wir trauern um unsere langjährigen Mitglieder

Schmidt, Hermann Walter
Kyas, Dörte
Hopp, Wolfgang

Wir werden ihr Andenken stets in Ehren halten.



Verein für Menschen mit und ohne Behinderungen
und chronischen Erkrankungen

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

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

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

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

Wenn Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an:
info@einfachgemeinsam.gl oder 02202 2728467 AB

Wozu vorsorgen?

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

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

Trauer ist Liebe.



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

Veranstaltungsleiter

Wandern	Telefon	Tourenhandy
Berger, Josef	02207 3307	0160 1054057
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
Haak, Waltraud	02268 909268	0152 31735660
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
Schmitz, Ingrid	02202 83254	0163 1614018
Sienz, Ingrid	02202 54588	0173 4619770
Weber, Hans	02202 50219	0152 08412370
Zahr, Dieter	02202 79463	0174 7973343

Gesundheitswandern

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

Nordic Walking

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

*Wenn der Weg schön ist, lass' uns nicht fragen, wohin er führt!
- Anatole France -*

Veranstaltungsleiter

Radwandern

König, Hans-Dieter

Keller, Rainer

Neumann, Jutta

Weber, Hans

Telefon

02202 54630

02202 50219

Tourenhandy

0172 3044100

0176 32668676

0157 53030524

0152 08412370

Kegeln

Keller, Rainer

02202 54630

0176 32668676

Exkursionen und Feste

Dietrich, Norbert

02204 21027

0176 25602241

Keller, Rainer

02202 54630

0176 32668676

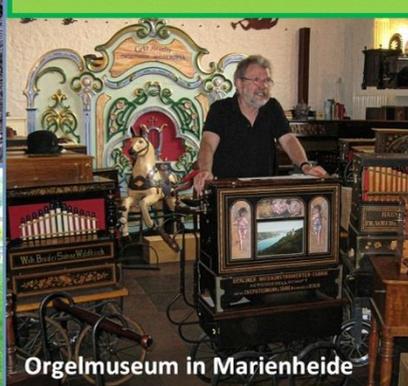
Landwehr, Edith

02202 979922

0174 8901262



Wanderungen im Bergischen Land
mit verschiedenen Wanderführern



**Jeder
Schritt
Hält
FIT !!**

Orgelmuseum in Marienheide



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



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

Vorstandsteam Wanderfreunde Bergisches Land e.V.

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender

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

Kassenwart

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

Schriftführerin

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

2. Vorsitzender

Neu zu besetzen

Wanderwart

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

stellv. Schriftführer

Neu zu besetzen

Erweiterter Vorstand:

stellv. Wanderwart

Neu zu besetzen

stellv. Kassenwart

Mitgliederverwaltung
Jutta Neumann
Tel.: 02207 5671

Fachwart für Familie u. Jugend

Neu zu besetzen

Pressewart

Ludger Vollmert
Tel.: 02204 964411

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
www.wf-bergischesland.de

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

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

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

Layout: Kurt Röhrig

Lektorat: Mechthild Ferdinand, Birgit Lernbecher

Anzeigen: Ingrid Sienz

Titelbild : Kurt Röhrig

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

Auflage: 1.500 Exemplare

Inserentenverzeichnis

Name	Seite	Name	Seite	Name	Seite
Apothek in Kürten	5	H+L Immobilien Verwaltungs-GmbH	31	Pütz-Roth, Bestattungen in BG	61
Apothek St. Johannis in BG-Refrath	12	Hotel-Restaurant-Café Wißkirchen	42	Schuhmacherei + Schlüsselld. Refrath	55
Auto Total, Schmutzler & Wohlgemuth	18	Kreissparkasse Köln	2	Rewe Tönnies OHG in Odenthal	64
BELKAW, Licht, Kraft- u. Wasserwerke	57	Kürten Touristik e.V. in Kürten	4	Rund ums Glas, K. Dedy, Schlebusch	58
Bensberger + VR Bank + VB Berg	58	Landgasthof Reinhold in Lieberhausen	54	Schreibwaren Polito in BG-Schildgen	16
Bücher-Scheune in BG-Schildgen	53	Landhotel Napoleon in Wipperfürth	32	Sport 4 You - Intersport in BG	20
Café-Restaurant Heuser, Od-Scheuren	45	Lehmbacher Hof Ristorante in Rösraht	52	Taverna Kalyva in Bechen	56
EDEKA-Hetzenegger, 3x in BG.	26	Naturregion Sieg, Erlebniswege	24	Treff „einfach gemeinsam e.V.“	20
Gastronomie Bergischer Löwe	48	Optik Wolf, BG-Bensberg	44	Zur Lindenwirtin in Odenthal-Scherf	22
Gaststätte Grenzklause, U. Schmölz	28	Penthouse, Eventlokation in BG	59		

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



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



belkaw.de

Für die Zukunft unserer Kinder

100% GRÜNER STROM AUS DER REGION

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

Jetzt informieren und RegionalStrom abschließen:
belkaw.de/regionalstrom


BELKAW
Im Herzen bergisch.



bensbergerbank.de
volksbank-berg.de
vrbankgl.de

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

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

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

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

