

Nordic Fitness Team - Sonntagstouren 2010

Jeder 1. Sonntag im ungeraden Monat (Januar/ März/ Mai/ Juli/ September/ November)
Treffpunkt um 10.00 Uhr Parkplatz Forstamt – Broicherstrasse, Bensberg zur gemeinsamen Abfahrt

Jeder 1. Sonntag im geraden Monat (Februar/ April/ Juni/ August/ Oktober/ Dezember)
Treffpunkt um 10.00 Uhr Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Tourenbeginn

Tour 1: **Sonntag, 03.01.2010: „Hexenkessel und Stonehenge an der Dhünn“**
Wo die älteste Glocke im Rheinland läutet und ein Prinz zu Hause ist. Heute geht es nach *Odenthal*, der rheinisch-bergischen Gemeinde vor den Toren Kölns mit ihren Streuobstwiesen, Wäldern, Fachwerkhäusern und langen Geschichten.

Treffpunkt:	Odenthal Mitte, Parkplatz Schulzentrum
Länge:	ca. 9 Km
Profil:	Außerhalb der Orte überwiegend Waldwege mit reizvollen Ausblicken auf Odenthal und ins Tal der Dhünn

Tour 2: **Sonntag, 07.02.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“**
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 3: **Sonntag, 07.03.2010: „Wenn im Geisterbusch der Ginster blüht“**
Weideauftrieb, bedrohte Vögel und ein altes Kriegsgefangenenlager. Diesmal geht unsere Tour durch die frühlingshaft erblühende *Wahner Heide*, die nach dem Abzug der belgischen Streitkräfte teilweise zur Ruhe gefunden hat. Laut einer Sage soll es in dieser Gegend spuken. Doch tagsüber bietet sich ein schöner Blick bis Köln.

Anfahrt/ Treffpunkt:	Aus Rtg: Köln bis Autobahnkreuz Flughafen. Ausfahrt Köln-Porz-Grengel. Ampel links auf den „Mauspfad“ unter Autobahn hindurch, an Auffahrt vorbei, nächster Abzweig rechts Rtg. Altenrath. Nach 3,2 Km zweiter große Parkplatz links an der Straße
Länge:	9,5 Km
Profil:	Wald- und Heidewege, kaum Asphalt, geringe Steigung

Tour 4: **Sonntag, 04.04.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** und Frühstück im Naturfreundehaus Hardt
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 5: **Sonntag, 02.05.2010: „Esel gaben dem Ort den Spitznamen“**
Von Bechen über Eikamp nach Spitze: Zwergenhöhle, Pilger und Jakobuskapelle

Treffpunkt:	Ortsmitte Bechen, Parkplatz am Esel.
Länge:	ca. 11,5 Km
Profil:	Überwiegend Wald- und Feldwege sowie verkehrsarme Straßen. Viel Abwechslung (Wald, Wiesen, freie Flächen). Gesamtsteigung: ca. 300 Höhenmeter.

Tour 6: **Sonntag, 06.06.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“**
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 7: Sonntag, 04.07.2010: „Im Herzen des Nationalparks Eifel“
 Von Vogelsang, ehemaliger Truppenübungsplatz, über die Dreiborner Hochfläche nach Wollseifen: Historie, Wald, Wasser, Wildnis - Natur

Anfahrt/ Treffpunkt:	A1 über Kreuz Bliesheim bis Abfahrt Wiskirchen, die B266 Richtung Gemünd, dort geradeaus Richtung Aachen, nach 6 Km rechts abfahren, ca. 1,5 Km links zum ausgeschilderten Parkplatz (3 € /Pkw).
Länge:	15,5 Km
Profil:	Überwiegend ebene Wald- und Wiesenwege; 120 Höhenmeter Anstieg vom Sauerbachtal bis Wollseifen, 60 Höhenmeter vom Neffgesbachtal bis Adlerhof Vogelsang (teils Treppen).

Tour 8: Sonntag, 01.08.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ und Frühstück im Naturfreundehaus Hardt
 Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 9: Sonntag, 05.09.2010: „Indian Summer“ Frühherbst an den „Fjorden“ Oberbergs
 Die Farbenpracht der Wälder könnte in Kanada oder den USA nicht schöner sein und die zerklüfteten Seitenarme der Neyetalsperre erinnern an norwegische Fjorde. Von der 100-jährigen Neyetalsperre ins Wipperfürther Kirchdorf – Kreuzberg – Alte Missionsstelle

Anfahrt/ Treffpunkt:	Auf A4 Richtung Olpe bis Abfahrt Moitzfeld. An Ampel geradeaus durch Herkenrath und Spitze bis zur Einmündung B 506. Rechts Richtung Wipperfürth. In Wipperfürth über zwei Ampelkreuzungen geradeaus bis T-Kreuzung rechts. Der Straße folgen bis zur Einmündung der Bundesstraße. Nächste Ampel rechts. Schräg links, steil bergauf. Der Straße aus der Stadt hinaus folgen. An Kreuzung links abbiegen bis zum Wanderparkplatz vor Großblumberg.
Länge:	ca. 14,5 Km
Profil:	Waldreiche Wege und reizvolle Blicke auf die Neye- und die Silbertalsperre wechseln mit ruhige Sträßchen auf sonnige Höhen ab. Gesamtsteigung: 360 Höhenmeter.

Tour 10: Sonntag, 10.10.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“
 Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 11: Sonntag, 07.11.2010: „Wo Dampfrosser zum Schloss schnauften“
 Spätherbst in Georghausen: Brückenheiliger und Bahngeschichte im Dornröschenschlaf. Das Wasserschloss lockt Wanderer die umliegenden Wege und Flüsschen zu erkunden.

Anfahrt/ Treffpunkt:	A4 Rtg. Olpe bis Abfahrt Untereschbach. An Ampel rechts, durch Immekeppel bis Obersteeg. Dort links Rtg. Wipperfürth. Nach 250 m links Rtg. Schmitzhöhe. Nach Ortseingangsschild erste Möglichkeit (nach Kirche) rechts und gleich rechts auf Parkplatz
Länge:	8,5 Km
Profil:	Überwiegend einsame Wege und Pfade durch herbstlichen Laubwald, mancherorts morastig. Einige Pfade sind beinah alpin steil. Gesamtsteigung/ -gefälle: 330 Höhenmeter.

Tour 12: Sonntag, 05.12.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“, Adventswanderung mit Plätzchen und Glühwein
 Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg