

Wanderungen nach den Corona Lockerungen

Da wir nun wieder dürfen, tun wir es auch und machen uns weder auf Wanderung. Für die zweite Jahreshälfte habe ich ein schönes Tourenpaket zusammengestellt.

Da in diesem Jahr feste Planungen sehr schwierig sind erfahrt Ihr

Die **Termine** auf Nachfrage

Ab **Juli** werde ich auch wieder Bustouren anbieten, derzeit aber mit kleineren Gruppen.

Die **Gruppengröße** richtet sich nach den aktuellen Bestimmungen. Abstand ist das Gebot der Zeit, und ich bitte alle auf diesen zu achten.

Mund und Nasenschutz und Abstand, beim Wandern nicht nötig, bei Busanreise für die Anfahrt schon, die geltenden Corona-Bestimmungen müssen eingehalten werden.

Einkehrmöglichkeit????????????????????? Lege ich kurz vorher fest

Kontaktloses zahlen: Busfahrten per Überweisung, werden bei einer kleineren Gruppe für die Zeit der Gruppenreduzierung etwas teurer. Rechnet mit 3 Euro mehr. Wanderungen mit Eigenanreise, im Anschluss geht eine Spardose rund.

Die Bankverbindung zur Vorkasse: Dorothee Mühlenbruch,

comdirect, IBAN: DE 27200411330414443205

Weitere Infos und Anmeldungen telefonisch 02432 - 9620317 oder per Mail an info@wanderfreuden.eu

20.06.2020 – 27.06.2020 Sauerland Wanderreise

11.07. 2020 Wandertraining: wandern mit einem Stock

Von Natur aus sind wir gangsicher und das kann und sollte man bis ins Alter hinein bewahren. Manches Mal ist wandern mit einem Stock aber sinnvoll. Immer sollte man sie nicht nützen, da unser Körper sich zu sehr daran gewöhnt und die natürliche Gangsicherheit wird wegtrainiert.

Aber wie gehe ich mit einem Stock als Hilfsmittel wirklich gut?

Was muss ich beachten und wann ist der Einsatz sinnvoll?

Diese Fragen werden wir bei unserem 3wöchigen Training erarbeiten und der richtige Einsatz des oder der Stöcke werden trainiert.

Denn nur wer sicher mit einem Stock unterwegs ist, ist auch wirklich sicher.

Termine samstags 11.07., 18.07., 25.07.

Uhrzeit: 9.30 Uhr – ca. 2,5 Stunden

24. 07.2020 KUG Fluss, Schloss, Klostertour: Erft die 1. +

In diesem Jahr biete ich zwei sehr schöne Wanderungen an der Erft an. Die Juli Wanderung startet in Grevenbroich und wir folgen der Erft 7 abwechslungsreiche Kilometer weit. Dann schlagen wir einen Bogen durch Feld und Wald und kommen aus dem Staunen nicht mehr raus. Was das genau ist, erfahren die Teilnehmer vor Ort. Unsere Abschlusseinkehr versetzt uns im Anschluss noch einmal ins Staunen und wir sind uns sicher, dass unsere Heimat wunderschön ist.

28.07.2020 Hightlighttour in unserer Heimat ++

Diese 15km, nicht flache Wanderung ist sicher nach Eurem Geschmack. Gestartet wird an der Dalheimer Mühle, von dort geht es ein Stück Birgeler urwaldpfad, ein Stück auf dem Traumpfad Schaagbachtal, wir erkunden das Naturgelände bei Haus Wildenrath und ansonsten jede Menge Wald.

Eigenanreise, Start 9.30 Uhr

Ab 6.8. Training zu Erhöhung der Trittsicherheit

Immer wieder wird Trittsicherheit von einem Wanderer gefordert. Manchmal fehlt sie oder man ist sich nicht so sicher, ob man genügend hat. Um sie zu verbessern, werden wir in diesem 5 - wöchigen Kurs Übungen durchführen, welche die visuelle Wahrnehmung und die Koordinationsfähigkeit zwischen der kleinen Muskulatur der Beine und

Füße und dem Gehirn stärken. Zudem stärken wir den Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und wir werden unsere Kraftreserven verbessern. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein zügiges Gehen in die Höhe und Treppensteigen. Zum Aufwärmen werden wir zügig den Wanderweg nach oben zur Himmelsleiter wandern. Unterwegs und oben trainieren wir, auch die Treppe ist natürlich Bestandteil des Trainings. Die Übungen sollten auch zwischendurch und noch einige Wochen danach selbstständig durchgeführt werden.

Unterlagen, bzw. Trainingspläne für zu Hause bekommt jeder Teilnehmer

Termine 06.08., 13.08., 27.08. und der 27.08.

4 x Donnerstag, 9.30 Uhr, je 1,5 – 2 Stunden

Himmelstreppe Hückelhoven

07.08.2020 KUG Obermaubach

Auf dieser 11km langen Tour lockt das Rurtal und die Talsperre von Obermaubach. Die Wege sind sehr unterschiedlich: naturbelassen, mit Wurzelwerk, aber auch bequem und breit. Teils führt der Weg durch Wald, teils über Freifläche. Es gibt immer wieder neue Aussichten. Es ist die Voreifel, nicht flach, aber auch keine langen Aufstiege. Unsere Einkehr zum Abschluss liegt wunderschön direkt an der Talsperre. Es ist eine Sommerwanderung, wie sie schöner nicht sein kann.

16. 8. und 25.08.2020

Vom Bruder Klaus durch die Heide zur Burg Satzvey ++

Diese knapp 15km lange Wanderung führt uns in die Voreifel. Das heißt sie ist nicht schwer, aber natürlich auch nicht ganz flach. Es wechseln Freiflächen mit Ausblicken über die rheinische Tiefebene und Wald, ausschließlich Naturwald. Und wieder folgen Freiflächen mitten durch die hoffentlich blühende Schavener Heide. Noch ein Stück Wald und wir

erreichen Satzfey mit der bekannten Burg. Genau dort werden wir auch einkehren. Es werden alle Arten von Wegen gegangen: Forstwege, Schotterpfade, Naturpfade, alte Militärstrassen, und, und, und.

All das, dazu einige Überraschungen machen die Wanderung zu einer sehr abwechslungsreichen.

04.09.2020 KUG Het Leudal ein Premiumwanderweg+

Wir wandern heute in abgekürzter Form auf einem Premiumwanderweg. Die Landschaft, welche wir erleben werden ist eine von Wasser geprägte. Sie ist ein Naturschutzgebiet am Westufer der Maas.

Abwechslungsreich geht es durch Wälder, Felder, Wiesen, Hohlwege und Auenlandschaften. Zudem erleben wir eine beeindruckende Heidelandschaft, historisch interessante Ort

06.09.2020 – 12.09.2020 Wanderreise von Worms nach Mainz

20.09. 2020

Die Besondere Tour, eine Traumpfadtour +++ Pellenzer Seepfad

Zugegeben, sie ist mit knapp 20km lang und auch die beiden Anstiege sind kräftig und die Anfahrt ist lang. Aber sie ist eine wirkliche Traumtour. Um nur einiges zu verraten: alte und junge Buchen Wälder, der Krufter Waldsee, gigantische Aussichten bis ins Siebengebirge, ein römisches Nischengrab, vorbei an den Mofetten des Laacher Sees, hier kann man gut beobachten, wie aktiv der Vulkan heute noch ist. Sie ist eine Tour der Superlative. Auf Grund der langen Anfahrt, plane ich zum Abschluss ein gemeinsames Abendessen. Alles schön gemütlich mit Blick auf den Laacher See

25.09.2020 KUG Die Erft bis zur Mündung +

Heute starten wir zur 2. Wanderung an der Erft in diesem Jahr. Beginn der Tour ist an einer sehr interessanten Stelle, den die die wenigsten kennen, in der Nähe von Kapellen. Nachdem wir hier genügend Infos

erfahren haben, wandern wir Richtung Erft, der wir heute auf den nächsten 8km folgen. Vieles ist auf der Wanderung zu bewundern, bevor wir an der Mündung am Rheinufer ankommen. Ein sehr schöner Ausblick. Wenn es klappt, nehme wir unsere Einkehr mit Blick auf den Rhein zu uns.

29.09.2020 Wandern in der neuen Indenaue

Eine 13km lange Streckenwanderung ohne großes Höhenprofil entlang der umgelegten Inde. Die neue Aue ist 70 – 300 Meter breit und ist eine hochwertige Flusslandschaft. Wir starten dort, wo die Inde in die Rur mündet. Unterwegs erwarten uns einige Ausblickpunkte, welche unser heutiges Erlebnis abrunden.

Ein ganz besonderes Highlight zum Schluss: Der Indemann.

Oktobertermine

05.10.2020 – 11.10.2020 Wanderreise an die Mosel

18.10. 2020 Zweifall kein Reinfall++

Heute werden wir 15km wandern und auch einige Höhenmeter abarbeiten. Diese Tour bin ich im Mai gewandert und stellte sie mir, auf Grund des hohen Buchenbestandes mit Herbst Verfärbung sehr schön vor. Der Großteil der Wege ist sehr gut, da wir Herbst haben, kann ein Stock zum Abstieg nicht schaden. Last Euch überraschen, welche Höhepunkte diese Tour bietet. Besonders überwältigend fand ich den sehr hohen Bestand an intaktem Wald, mit teils richtig alten Bäumen. Aber auch die Aussicht kurz vor Ende ist etwas Besonderes.

23.10. Brackvenn +

Über Holzstege geht es bei dieser 10km langen Tour durch die Hochmoorlandschaft des Platten Venns. Neben den Moorflächen passieren wir über kleine Wege und Brücken Wasserlöcher, das kleine Getzbachtal und jede Menge Gräser und Heide (die nun aber nicht mehr

blüht). Auch ein Aussichtsturm und ein Stück Eifelsteig säumt unsere wunderschöne Naturlandschaft. Die Wege sind einfach zu gehen es gibt kaum Höhen, sie sind aber schmal.

21.11., 28.11., 05.12. und der 12.12. Training zum Aufbau der Lungenkapazität

Je weniger man tut, desto häufiger ist man schnell außer Atem und nur eingeschränkt belastbar sind, sodass weitere körperliche Belastungen vermieden werden. Dies kann leicht in einem Teufelskreis enden. In diesem Trainings Angebot, welches 4 Termine umfasst, werden während der 1,5 stündigen Wanderungen am Adolfo See in Ratheim, Übungen gemacht, welche gezielt die Muskeln fordern, die wir zum Atmen brauchen. Es werden verschiedene Atemtechniken vermittelt und Zusammenhänge erklärt. Oftmals sind verspannte Muskeln und Haltungsproblem die Ursache der „fehlenden Luft“. Die kleinen Wanderungen und die Bewegung an der frischen Luft wirken sich ebenso positiv auf die Gesundheit aus

Maximale Teilnehmer 10

Start 10.00 Uhr auf dem Parkplatz der Fa. Knorr, Ratheim, direkt an der Rur

Verbindliche Anmeldung ab sofort möglich.

27.11 Schwalm, Natur und Heidelbeeren

Heute werden wir 11km wandern und durchqueren dabei das NSG Diergartscher Wald, wandern vorbei an der Schwalm, erleben Heide und Moorflächen und kommen zum Schluss an eine Heidelbeer Plantage. Aber diese ist auch im Winter einen Besuch wert. Vor allem zum Kaffee trinken, bevor unser Bus uns wieder nach Hause bringt.

22.11. Über den Dreikönigsweg,

vorbei an der Erft zum Schloss Türnich ++

Wunderschöne 16km erwarten uns auf dieser, der Jahreszeit angepassten, flachen Wanderung. Die Wanderung führt uns, bevor wir über den Dreikönigsweg auf dem Marienfeld mit dem Papsthügel ein Highlight unserer heutigen Wanderung erreichen, durch rekultiviertes Tagebaugelände. Boisdorfer See, Burg und Mühle Möderath, eine alte Wehranlage, Naturschutzgebiete, die Gymnicher Mühle und natürlich die Erft, sind weitere Highlights auf dieser Wanderung.

Doch das Beste kommt zum Schluss: Schloss Türnich und der dazugehörige Landschaftsgarten. Ihr seht auf dieser Tour, so kurz vor Jahresende,

01.12. ?????????????????? ++

Über den Dreikönigsweg, vorbei an der Erft zum Schloss Türnich

Wunderschöne 16km erwarten uns auf dieser, der Jahreszeit angepassten, flachen Wanderung. Die Wanderung führt uns, bevor wir über den Dreikönigsweg auf dem Marienfeld mit dem Papsthügel ein Highlight unserer heutigen Wanderung erreichen, durch rekultiviertes Tagebaugelände. Boisdorfer See, Burg und Mühle Möderath, eine alte Wehranlage, Naturschutzgebiete, die Gymnicher Mühle und natürlich die Erft, sind weitere Highlights auf dieser Wanderung.

Doch das Beste kommt zum Schluss: Schloss Türnich und der dazugehörige Landschaftsgarten.

11.12 Auf Schmugglerpfaden unterwegs +

Unsere 10km lange Wanderung verläuft mal in Deutschland, mal in den Niederlanden. Und ein großer Teil verläuft unmittelbar entlang der Grenze. Die Tour führt über sehr schmale Naturpfade durch Wald, vorbei an einem Biotop und ist ein echtes Schmankerl. Ich gehe ihn immer wieder, aber vor allem im Winter. Dann nämlich ist das Farbenspiel

prächtig und die Belaubung verwehrt Ihnen nicht die Sicht. Echte Schmuggler wählen lieber eine andere Jahreszeit.....

Eigenreise, Wanderstart um 10.00Uhr

15.12. Mühlen und mehr +/++

Was muss eine gute Wanderung bieten? Wasser, Wald, Freifläche, historisches, Geschichte und Kultur, Idylle, Romantik, Naturpfade, einfach zugehenden Wege.....all dies erleben wir auf dieser 14km langen Heimat Wanderung.

Eigenreise, Wanderstart um 10.00Uhr