

# Wanderplan 2022

## **11. Januar                    Vorbei an altem und Neuem zum Schloss Türnich ++**

Wunderschöne 15km 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 Gestüt 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

Sollte diese Tour wegen der Flutkatastrophe nicht begehbar sein, werden wir folgende Tour erwandern:

## **Zons Fähre, Urdenbacher Kämpe und Schloss Benrath++**

Von Zons aus setzen wir mit einer Fähre über den Rhein und erwandern auf einer gut 16km langen Strecke eine Auenlandschaft des Naturschutzgebietes Urdenbacher Kämpe. Wichtig! Die Wege sind eben, bei Nässe auch schlammig.

Am Schluss der Wanderung durchqueren wir den Schlossgarten von Schloss Benrath, um dort unsere Einkehr stilvoll zu genießen.

## **21. Januar                    Seen, Schwalm und viel Genuss bei Brüggen +**

So nahe und so schön: An vielen Stellen wird es schwer fallen im gewohnten Wanderschritt unterwegs zu sein. Denn fast jede Ecke bringt neue Eindrücke. Die Seen reihen sich hintereinander, immer wieder die Schwalm, Buchenwälder und Anderes lässt uns von Anfang bis Ende der Tour zum Genießer werden. Start und Ziel ist nicht gleich, so dass auch dies eine Busfahrt wird. Das Resultat: Die Abschluss Einkehr lädt noch mehr zum Genießen ein

## **30. Januar                    Wildniswald bei Königsforst ++**

Diese Winter Wanderung ist 15km lang und führt durch einen wunderschönen alten, aber auch neuen Wald. Ein großer Teil ist ein sogenannter Wildniswald, in welchem die Natur recht ungestört bleibt. Die Wege sind überwiegend Forstwege, und zum Teil Naturpfade. Der Wald bietet jede Menge zum Staunen und schauen. Bachläufe, kleine Weiher, eine Kaisereiche und ein uriges Wassertretbecken machen die Wanderung zu einer ganz besonderen.

## **Ab 5. Februar 3x Atemtraining, Training zum Aufbau der Lungenkapazität**

Bei und durch Bewegung besser Luft bekommen. Je weniger man tut, desto häufiger ist man schnell außer Atem und nur eingeschränkt belastbar, so dass weitere körperliche Belastungen vermieden werden. Dies kann leicht in einem Teufelskreis enden. Zu diesem Training treffen wir uns 3x am Adolfosee in Ratheim und werden während einer 4km langen Wanderung (ca. 1,5 Stunden) Übungen machen, die gezielt die Muskeln fordern, die man zum Atmen braucht. Es werden verschiedene Atemtechniken vermittelt und Zusammenhänge erklärt. Die Teilnehmer erfahren einiges, was der Unterstützung zur Erhöhung des Lungenvolumens dient. Dazu gehört Theorie in kleinen Vorträgen, sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. 5.2., 12.2. und 19.2, jeweils 10.00Uhr

## **8. Februar Flugzeuge und Heide ++**

15km führt diese Wanderung gleich durch mehrere Landschaftsformen. Auch kulturhistorisch ist sie sehr bedeutsam und der aufmerksame Wanderer geht reich an Informationen und Eindrücken nach Hause. Unterwegs sind wir im Gebiet zwischen Maas und Krickenbecker Seen und wir sehen einen alten Kanal, einen Fliegerhorst, und jede Menge unterschiedlicher Natur: alle Arten von Wäldern, Offenflächen, Heidelandschaften, Ginster, und so vieles mehr, dass ich es nicht aufzählen kann. Die Wege sind ausschließlich Naturpfade, haben keine Steigungen und sind sehr abwechslungsreich.

## **18. Februar Durch das Wurmatal zur Aachener Soers +**

Diese 12km lange Wanderung hat auch einige Anstiege, aber sie sind jede Mühe wert! Vorbei an der Wurm wandern wir mal dicht an ihr vorbei, mal schauen wir von der Höhe auf sie. Besonders interessant ist die Beobachtung, wie der Fluss sich auf den doch wenigen Kilometern verändert. Da wir bis zum Quellgebiet wandern, wird es zum Schluss sehr schmal. Ebenfalls sehr interessant ist das Landschaftsbild: Fluss und Naturwald, in unmittelbarer Nähe der Stadt Aachen. Mit Blick auf den Lousberg und dem Belvedere Turm beenden wir diese traumhafte Wanderung.

## **27. Februar Wir suchen die Quelle des Geleenbach`s ++**

Eine schöne 16km lange Wanderung in der Nähe von Heerlen. Unsere Wege sind zu 2/3 Wirtschaftswege, welche sehr gut zu gehen sind. Das letzte Drittel sind sehr schmale Naturpfade. Es geht einige Male rauf und runter, so dass uns schön warm wird.

Die Quelle, der Bach, sanfte Hügel, Aussichten, Naturpfade, Reste des Limes und einige Burgen machen unser Wandervergnügen perfekt

**6. März**

**Erkundung der Sophienhöhe ++**

**Nördlicher Teil**

Bei den nächsten beiden Wanderungen werden wir die Sophienhöhe in zwei Etappen erkunden. In unsere erste Etappe ist zwischen 14 und 16,5km lang und führt vorbei an nun hoffentlich blühenden Ginster. Wir folgen Wegen, die eine einmalige Fernsicht bieten, wir wandern durch erst vor kurzem rekultiviertem Gebiet, aber auch durch seit Jahren gewachsener Natur. Biotope, kleine Seen und Bäche zeigen uns, dass auch ein „Neue“ Natur wunderschön ist. Die Sophienhöhe erhebt sich mit einer Höhe von 301,8 Meter, die Wege sind teils sehr bequem, teils sind es Naturpfade, welche durchaus sehr matschig sein können.

**11. März**

**Kurzwanderung**

**15.März**

**Erkundung Sophienhöhe ++**

**Südlicher Teil**

Der größte Teil dieser 16km langen Wanderung ist schon seit Jahren rekultiviert und entsprechend gewachsen. Dieser Teil führt höher, wir kommen immerhin auf ca.270m Höhe über N.N. Auch hier ist die Aussicht überwältigend. Auf dieser Teilstrecke erleben wir neben der „neuen Natur“ auch viele von Menschen für Menschen geschaffenen Highlights. Lasst euch überraschen.

Tipp: Wer kann nimmt an beiden Teilen der Sophienhöhentouren teil, denn daraus ergibt sich ein perfekter Einblick und ein Erleben eines rekultivierten Gebietes

**März 19. 03 – 26.03.2022 Wanderreise Sylt**

**Ausgebucht**

**Am 1.April wird gefeiert: 10jähriges Jubiläum!!!**

Dieser Tag muss gefeiert werden! Dazu organisiere ich wieder ein Frühstücksbuffet in der Gaststätte Sodekamp in Hilfarth.

Genießen können wir eine Auswahl an Brot und Brötchen, sowie Aufschnitt, Käse und Schinken. Gekochte Eier und Rührei runden alles ab. Kaffee und Tee darf jeder trinken so viel er will.

In dieser lockeren Atmosphäre zeige ich Euch wieder eine schöne Fotoauswahl der letzten 10 Jahre! Sicherlich werden viele Erinnerungen wach.

Uhrzeit 9.00Uhr, Kosten ..... Euro für das Büfett, Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Ich freue mich schon heute auf diesen besonderen Tag.

## **Ab April im Programm:**

### **Der wegen Corona verschobene Hertog Limburgpad in 8 Etappen**

Dies Langwanderung umrundet das historische Herzogtum der Limburger Herzöge.

Dieser Wanderweg ist nicht ausgeschildert, es existieren lediglich Beschreibungen. Dies und zum Teil auch die Streckenführung durch Wiesen, Hohlwege, Naturpfade und geniale Ausblicke machen die Wanderungen besonders reizvoll und spannend.

Die Route startet in Kerkrade an der Abtei Rolduc und führt uns durch das Wurmatal in einem Bogen Richtung Herzogenrath, Aachen, Vaals und Preuswald. Nachdem wir die Grenze zu Belgien überschritten haben, wandern wir weiter Richtung Eynatten, Eupen, Lac de la Gileppe, Auel, Teuwen.

Dahinter verlassen wir Belgien und erleben die Landschaft der „niederer Lande“ rund um Mechelen, Wahlwiller und andere verträumte Dörfer. Die letzte Etappe führt uns zurück nach Kerkrade und zur Abtei Rolduc, wo eine Überraschung auf uns wartet.

Wir wandern nicht immer im Uhrzeigersinn, je nach Einkehrmöglichkeit geht es auch schon mal „anders rum“. Die Durchquerung der Städte habe ich größtenteils nicht mit ins Programm genommen.

Die belgische Landschaft ist sanft hügelig, es gibt fast nur Naturwälder, alte Gemäuer, Wiesen und vieles mehr. Alle Touren haben mal mehr, mal weniger Anstiege, die meisten kommen aber nicht über ++. Ausführlicheres und das Profil der Touren findet Ihr in der jeweiligen Etappenbeschreibung

Die Touren biete ich, da stark gefragt, jeweils Dienstags und Sonntags an.

Ausführlicheres und das Profil der Touren findet Ihr in der jeweiligen Etappenbeschreibung.

### **1.4 Am 1.April wird gefeiert: 10jähriges Jubiläum!!!**

Dieser Tag muss gefeiert werden! Dazu organisiere ich wieder ein Frühstücksbuffet in der Gaststätte Sodekamp in Hilfarth.

Genießen können wir eine Auswahl an Brot und Brötchen, sowie Aufschnitt, Käse und Schinken. Gekochte Eier und Rührei runden alles ab. Kaffee und Tee darf jeder trinken so viel er will.

In dieser lockeren Atmosphäre zeige ich Euch wieder eine schöne Fotoauswahl der letzten 10 Jahre! Sicherlich werden viele Erinnerungen wach.

Uhrzeit 9.00Uhr, Kosten ..... Euro für das Büfett, Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Ich freue mich schon heute auf diesen besonderen Tag.

## **Training zu Erhöhung der Trittsicherheit**

**06.4., 20.4., 20.4., 27.4**

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. 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

4 x jeweils 10.00 Uhr, je 1,5 – 2Stunden

Begrenzte Teilnehmerzahl

### **8. April Wildnarzissenwanderung +/++**

Unsere Wanderung ist von und bis Höfen ca.12 km Wir wandern durch eine Venn- und Tallandschaft ohne schwierige Steigungen, aber ein bisschen hinauf und hinunter geht es schon. Die weiten Flächen, der hoffentlich blühenden Wildnarzissen werden uns bezaubern. Die seltenen Narzissen verwandeln die Magerwiesen entlang der Bäche in ein gelbes Blütenmeer. Aber auch wenn die Narzissen nicht blühen, bieten die wildromantischen Bachtäler reizvolle und interessante Naturbeobachtungen.

Eventuell startet unsere Wanderung auch woanders. Ist dies der Fall, das liegt an der Einkehrmöglichkeit, werden wir zum Schluss der Wanderung an der schönen Perlachtalsperre vorbeikommen.

### **12. und 24.April HLP 1. Etappe: Von der Abtei Rolduc ins Wurmatal ++**

Gute 14km ist die erste Etappe des Hertog Limburgpads und der Start des Weitwanderweges macht direkt Lust auf mehr. Burgen, Geschichte, das wildromantische Naturschutzgebiet Wurmatal und eine fein in Szene gesetzte Halde reizen all unsere Sinne. Doch das ist auf der ersten Etappe noch nicht genug: zum Schluss zeigt uns ein schmaler Pfad an einem Bach vorbei noch einmal die Kraft der Naturgewalten.

Die Wanderung ist nicht flach, es gibt immer wieder kleine Anstiege. Diese sind nicht lang, aber Kondition kann nicht schaden.

**26. April**

**Ausflug: LVR-Freilichtmuseum Kommern**

Eine Reise in die Vergangenheit: Es erwartet uns eine Museumslandschaft mit rund 79 Gebäuden aus dem Rheinland – darunter Bauernhöfe, Mühlen, Werkstätten, Kaufladen, Schule, Bungalows und mehr – umgeben von Äckern, Wiesen und Weiden. Verschiedene Rundwege führen durch die Baugruppen des Museums.

Wir erleben Gärten, Nutzpflanzen, Obstbäume und Tiere, die das Bild der Dörfer unserer Eltern und Großeltern, aber auch die unsere Kindheit und Jugend früher prägten.

**1. und 10. Mai**

**HLP 2. Etappe: Über den Herzogweg zum Gut Entenpuhl ++**

Die 2. Etappe ist 15km lang und punktet von Anfang an mit traumhaften Ausblicken über das nahe Belgien und die uns zu Füßen liegende Stadt Aachen. Hier gibt es so einiges, was man so noch nicht gesehen hat. Im weiteren Verlauf geht es durch sehr alten Buchenwald. Viele Wege sind gut, aber diese Wanderung hat auch einen recht hohen Anteil an Naturpfaden. Auch gibt es einige Steigungen zu bewältigen.

Sehr gute, auch rutschfeste Schuhe sind ein Muss

**6. Mai KUG**

**Gut Kammerbusch ein Landschaftspark +**

Diese Wanderung führt uns in die Nähe von Eschweiler. Wir wandern durch einen unbeschreiblich schönen, alten, zu einem Gut gehörenden Landschaftspark. Es sind nur 9km, aber jeder Kilometer verspricht eine neue Entdeckung. Es ist nicht immer flach. Doch Kapellen, Statuen, Denkmäler, eine Grotte, große Rhododendronbüsche – welche hoffentlich blühen, naturnaher Wald, und einiges was ich noch nicht verrate, entschädigen für jede Müh

**Ab 11.06. Kursus Wandern leicht gemacht: Wandern ist Fitness und Ausdauersport,** und so werden wir in diesem 5-wöchigen Kurs kleine Wanderungen unternehmen und uns dabei mit den wichtigsten Themen des Wanderns beschäftigen.

Diese sind:

1. Wandern ohne große Kraftanstrengung und ohne kräftezehrende Muskelanspannung
2. Das nötige Equipment und welche Wanderung passt zu mir.
3. Wie wirken sich das Wandern und der Aufenthalt in der Natur auf meine Psyche und meinen Körper aus.
4. Ernährung/ Wasserhaushalt/ gesunde Pausen
5. Jede Menge gesunde und nützliche Tipps

Vor, während und nach der Wanderung machen wir kleine, stärkende Übungen. Im Anschluss eines Treffens, bekommt der Teilnehmer Übungsanleitungen, auch in Papierform, für zu Hause.

Termine 4 x 11.06., 18.06., 25.06., 2.7., je ab 9.30 Uhr 2,5 – 3 Stunden

Voraussetzung des Teilnehmers, er muss 2 – 2,5 Stunden unterwegs sein können.

### **19. und 28. Juni      HLP 3. Etappe: Kettenis (Nähe Eupen) – Aachen ++**

Natur, Natur und nochmals Natur: Nachdem wir auf Freiflächen in der Nähe von Eupen gestartet sind, wandern wir über Wiesen, durch Heckenwege, alte Ortschaften und einen alten Kreuzweg knappe 15km bis zu den Grenzwäldern von Aachen und Belgien. Diese erwarten uns mit weiteren wunderschönen Naturwegen.

Auf dieser Wanderung sind wir vielleicht auf Tuchfühlung mit Kühen und der Natur. Die Wege können sehr schlammig sein. Gutes Schuhwerk ist ein absolutes Muss. Unsere Einkehr halten wir im Aachener Wald, anschließend gehen wir 1km zum Bus

### **24. Juni                      KUG Juwelen hinter der Grenze:**

#### **Holländische Berge, Wasser, Schluchten und alte Gemäuer +**

Die Wanderung ist 9,5km lang und hat eine Menge zu bieten. Wir sind nur auf niederländischem Gebiet unterwegs und es reiht sich ein unerwartetes Highlight ans andere. Die Wanderung ist nicht flach, aber es sind nur kurze und nicht so steile Steigungen. Die Wege führen vorbei am Wasser und durch alten Buchenwald. Z.T. Heckenwege und fast alles Naturpfade. Dazu erwarten uns alte Gemäuer, Kapellen, Kirchen, und die Einkehr verspricht nochmal ein extra Erlebnis zu werden. Wie immer sind wasserdichte Schuhe wichtig

### **10. und 19. Juli      HLP 4. Etappe: Eupen, Lac de Gilleppe, Stadt Limburg ++**

Um sehr schnell auf unsere Waldpfade zu kommen, starten wir am Ortsende von Eupen und wandern die ersten, unserer insgesamt 14 km, durch wunderschönen alten und verjüngten Buchenwald. Einer unserer heutigen Höhepunkte ist nun der Lac de Gilleppe. Seinem Ufer folgen wir bis zur imposanten Staumauer. Und wieder folgt Wald und ausgesprochene Naturwege, bis wir eine Freifläche mit wunderbaren Aussichten erreichen. folgt ein Ort mit einem verdrehten Kirchturm, bevor wir das wohl schönste Dorf der Wallonie erreichen: Limburg mit seiner Burg. Hier fing alles an, es ist die Keimzelle des alten Herzogtums Limburg. Wir kehren im Ort ein und jeder hat genügend Zeit sich den Ort anzuschauen, bevor wir hinunter nach Dolhain wandern, wo unser Bus auf uns wartet

### **15. Juli                      KUG Rund um das Heimbacher Staubecken**

Wir fahren bis Hasenfelde, in der Nähe von Heimbach und wandern über einen Wildnis Pfad bis Heimbach. Weiter am Heimbacher Staubecken vorbei führt uns die Tour zur Staumauer Schwammenauel. Das letzte Stück führt durch das neu erbaute Eifel Resort. Unseren Abschlusskaffe nehmen wir auf der Terrasse des im Hotels Seeblick zu uns. Unsere Wanderung ist 10km lang.

## **7. und 23. August HLP 5. Etappe: Welkenraedt bis Aubel ++**

Diese Etappe ist 15km lang, nicht steil, die Höhen sind gut zu bewältigen. Auf meist guten Wegen, es sind 2 schmale Abstiege dabei, wandern wir durch hohe Wiesen, auf schmalen Waldwegen und Wirtschaftswegen mit fantastischer Aussicht. Es gibt nicht viel Wald, doch wenn, ist es ausschließlich Naturwald. Einige Bäume und Hecken am Wegesrand spenden Schatten, die Aussicht ist fast immer grandios.

Die Stelle, an der wir die 2. größere Pause einlegen ist eine echte Überraschung. Sie lässt jeden Einzelnen sicher kurz innehalten und nachdenklich werden.

## **19. August KUG Heide im alten Militärgelände des Brachter Waldes**

Ca 10km und jede Menge Zeit zum Staunen und fotografieren. Ist es eine Variante der o.g. Wanderung

Heute wandern wir im 10km durch Naturschutzgebiet des Brachter Waldes. Diese Wanderung bietet so viel, dass wir uns gar nicht satt sehen können. Zum einen ist es die Geschichte des kalten Krieges, als hier das größte Munitionsdepot der britischen Rheinarmee war. Zurückgebaut erleben wir heute teils unberührten Wald, teils schneeweiße magere Sandböden, und Heide soweit das Auge reicht. Aber wir erleben auch die alten Militärstraßen und die Splitterwände zum Schutz der Depots. Heute wunderschön bewachsen. Die Tour ist enorm abwechslungsreich

## **28.08. – 4.9.2022 Wanderreise Oberstdorf **Ausgebucht****

### **Ab 10.09. Training zum Aufbau der Lungenkapazität**

Bei und durch Bewegung besser Luft bekommen

Je weniger man tut, desto häufiger ist man schnell außer Atem und nur eingeschränkt belastbar, so dass weitere körperliche Belastungen vermieden werden. Dies kann leicht in einem Teufelskreis enden.

Bei diesem Training treffen wir uns 4x am Adolfosee in Ratheim und werden während der 4km Wanderung (ca. 1,5 Stunden) Übungen machen, die gezielt die Muskeln fordern, die man zum Atmen braucht.

Es werden verschiedene Atemtechniken vermittelt und Zusammenhänge erklärt. Die Teilnehmer erfahren einiges, was der Unterstützung zur Erhöhung des Lungenvolumens dient. Dazu gehört Theorie in kleinen Vorträgen, sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Im Anschluss des insgesamt 6km langen Weges bekommt der TN das Gelernte auch noch einmal schriftlich.

Wichtig: Der TN muss in der Lage sein 2 Stunden unterwegs zu sein.

Mitzubringen sind ein Stock oder ein Handtuch, sowie ein Getränk für zwischendurch

Termine 10.09., 17.09., 24.09., 1.9., jeweils 10 Uhr



## **16. September KUG Sonnenuntergang im Meinweg**

Diese Wanderung wird schon fast zur Gewohnheit. Sie ist aber auch schön! 10km wandern wir und genießen dabei das ganz besondere Licht am späten Nachmittag, bzw. am frühen Abend.

Eigenanreise, Treffpunkt und Uhrzeit wird vorher bekannt gegeben.

## **11. – 20. September HLP 6. Etappe Aubel – Teuven+++**

Diese ca. 16km lange Wanderung führt durch Hohlwege, Schotterpassagen, über Naturpfade und Höhenwege mit faszinierenden Ausblicken. Wir durchqueren kleine Ortschaften mit alten, bis uralten Gebäuden. Einsame Gehöfte, alte Kirchen und Abteien säumen unseren Weg. Manches Drehkreuz lässt uns das Ab- und Aufsetzen des Rucksacks üben.

Die Streckenführung stellt keine besondere Anforderung, allerdings gibt es einige knackige Anstiege zu bewältigen

## **25. September Ausflug: Kleine Kultur- und Schlemmerreise nach Aubel**

Das Besondere an dem Markt in Aubel, ist die intensiv gepflegte Lebensart, und die sonntägliche Feststimmung. Denn der Sonntag ist in Belgien traditionell der „Ausgehtag“, der Tag der Familie, der Feste, der Traditionen und der Veranstaltungen. Angeboten werden hervorragende Regionalprodukte aus dem Herver Land und seiner Umgebung.

Die Tradition des Aubeler Marktes stammt aus dem Jahre 1630. Damals sehr klein, wimmelt es heute rund um den kleinen Marktplatz nur so von Ständen und Buden. Schlange stehen gehört dazu.

Da der Genuss schon beim Einkaufen beginnt, zelebriert und kostet man ihn an Ort und Stelle. Man spürt die Hingabe und Leidenschaft, welche die Menschen den heimischen Produkten entgegenbringen, auf Schritt und Tritt beim Flanieren über den Markt. Im Anschluss, da wir ja schon einmal hier sind, fahren wir zu einem unglaublich bewegenden Ort. Hier ist bei gutem Wetter (trocken) noch ein Aufenthalt von einer Stunde geplant. Abfahrt um 8.30 Uhr.

TIPP: KÜHLTASCHE für den Bus mitnehmen

## **2. und 18. Oktober HLP 7.Etappe: Teuven – Bocholtz ++**

Auch diese Etappe ist ca. 16km lang, hat aber recht wenig Anstieg zu bewältigen.

Ein steiler Schotterabstieg zu Beginn der Wanderung erfordert, vor allem bei Nässe, unsere ganze Aufmerksamkeit. Ansonsten bestehen keine sonderlichen Anforderungen. Zu Beginn sind es die grandiosen Fernsichten, danach werden uns die romantischen Wiesen an der Göhl begeistern. Die letzten 4 km ist es der Wald, mit all seinen Herbstfarben, welcher unsere Sinne anregt.

## **9. Oktober    Ausflug oder Wanderung an der Nordsee**

Ich möchte mir einmal frische Nordseeluft um die Nase wehen lassen und plane einen Ausflug nach Domburg. Dieser Ausflug ist für jedermann geeignet. An der Nordseeküste kann man bummeln, Seele hängen lassen, fotografieren, Kaffee trinken, Essen gehen, durch Domburg oder schlendern oder was man gerne an einem Sonntag machen möchte.

Die Wanderer führe ich an diesem Tage 14,5km auf einer Strand- und Waldwanderung. Diese ist nur für Wanderer, die 5 Stunden unterwegs sein können geeignet! Idealerweise Strandschuhe für den sandigen teil und feste Schuhe für den Waldteil einpacken. Der Ausflug und die Wanderung finden auch bei schlechterem Wetter statt, dann aber in abgekürzter Form.

Ansonsten: Abfahrt in Hückelhoven, Millich auf dem Pendlerparkplatz um 7.30Uhr, Rückfahrt in Domburg um 17.00Uhr

## **14.Oktober    KUG Die schöne Aussicht bei Schmidt**

Das Wichtigste zuerst: Es erwarten uns unglaubliche Aussichten über den Rursee. Teils führt die Wanderung vorbei an Bachläufen, dann wieder durch den Wald, bzw. durch ein Eifeldorf. Diese traumhafte Tour ist 10km lang und nicht flach, doch sind die Anstiege moderat. Falls es möglich ist, führen 2 km der Wanderung durch den wunderschönen Wildpark Schmidt.

## **6. und 15. November            HLP 8.Etappe: Bocholtz – Rolduc ++**

Unsere letzte Etappe ist nur gute 13km lang und führt anfangs über eine Freifläche. Hier erwartet die Interessierten eine ganz besondere persönliche Info. Weiter geht unsere Wanderung durch das Heydener Ländchen, und durch das unglaublich schöne und wildromantische Amstelbachtal. Einige Burgen sorgen für weiter tolle Eindrücke. Beim Erreichen der Abtei Rolduc, unser Start- und Zielpunkt der Langwanderung, erleben die Wanderinnen unmittelbar vor dem wohlverdienten Kaffee, die letzte und sicher unvergessliche Überraschung.

Die Wanderung ist nicht wirklich schwer, dennoch werden sehr viele Naturpfade begangen und rutschfeste und wasserdichte Wanderschuhe sind zwingend erforderlich.

## **25. November            KUG Zu den Zyklopen+**

Unsere 10km lange Wanderung findet im Aachener Wald statt. Es warten Zyklopen, 2 Quellen, eine Stauanlage, Wald und mehrere Bäche auf uns. Obwohl nur 10km, werden wir da es vieles zu begucke gibt, eine ganze Weile unterwegs sein. Freut Euch auf diese SUPER Tour

## **9. Dezember Weihnachtsfahrt**

Kempen mit Kerzenmanufaktur und optionaler Kirchenführung

Ein etwas anderer Weihnachtsausflug. Zuerst besuchen wir in Kempen die Kerzenmanufaktur. Wir können sehen, staunen und natürlich auch kaufen.

Im Anschluss besuchen wir den Weihnachtsmarkt. Gehweg ca. 1km bis zur Burg. Er trägt den klangvollen Namen "Markt der Sterne".

Dazu werden auf dem Buttermarkt weihnachtlich dekorierte Hütten und einzelne schneeweiße Pagoden aufgestellt. Angeboten werden weihnachtliche Waren ebenso werden kulinarische Spezialitäten von Nah und Fern präsentiert. Hierzu gehören sowohl die Bereiche altes Handwerk, Kunsthandwerk und Geschenkartikel als auch die Stände privater Teilnehmer mit ihren Hobbyarbeiten. Ein weihnachtliches Rahmenprogramm rundet den Markt der Sterne in Kempen ab.

Wer an der lohnenswerten Kirchenführung Interesse hat, meldet sich bitte an.

Dazu werden wir eine Zeit vereinbaren und uns vor der Kirche treffen.

## **13. Dezember Von Kornelimünster aus ins Iterbachtal ++**

Heute fährt uns unser Bus nach Kornelimünster. Dort beginnt unsere 14km lange Wanderung direkt an der Inde. Dieser folgen wir auf einem wunderschönen romantischen Weg. In der Höhe vom Klauserwäldchen treffen wir auf einen alten Kreuzweg, dem wir bergab folgen. Bevor wir auf den Eifelsteig gelangen, genießen wir die Weitsicht und eine alte Ausgrabungsstätte. Auch der Eifelsteig lockt mit einigen Highlights, Doch das Beste kommt wie immer zum Schluss. Direkt vorbei am mäandernden Iterbach vorbei, führt der Weg über Weiden und durch Wiesen durch das Iterbachtal. Ein echter Traumpfad.

Obwohl es ein paar kleine Anstiege gibt, ist es keine schwere Tour, wer auf Nummer sicher gehen will, sollte, vor allem bei feuchtem Wetter, einen Wanderstock mitnehmen. Rutschfeste und wasserdichte Schuhe sind ein MUSS.

Unser Ziel ist Kornelimünster. Hier hat jeder nach der Einkehr Zeit den Ort und das Münster zu besuchen.