

**Nordic Fitness Team - Nordic Walking Touren Januar bis Juni 2011**  
**Jeder 1. Samstag im Monat um 11.00 Uhr**

**Jeder 1. Samstag im ungeraden Monat** (Januar/ März/ Mai/ Juli/ September/ November)

Treffpunkt um 11.00 Uhr Parkplatz Forstamt – Broicherstrasse, Bensberg, zur gemeinsamen Abfahrt - oder Zeitpunkt des Treffpunktes vor Ort bitte erfragen.

**Jeder 1. Samstag im geraden Monat** (Februar/ April/ Juni/ August/ Oktober/ Dezember)

Treffpunkt um 11.00 Uhr Parkplatz Milchborntal, Bensberg

**Anmeldeschluss** jeweils 5 Tage vor Tourenbeginn

**Kosten:** 8,00 € oder 1x Eintrag in 10er Karte Trainingskurs

**Auf 12 Routen** und mehr als 110 Kilometern bietet der Rheinisch Bergischer Kreis mit seinen Nachbarregionen eine interessante Abwechslung zu den Nordic Fitness Trainingskursen. Lebensfreude - Bewegung - Natur in ganz besonderer Weise. Wir führen Sie auf leichten und mittelschweren Routen von 8 - 14 Kilometern und einigen Höhenmetern durch abwechslungsreiche Landschaften und zeigen Ihnen die schönsten Stellen. Entdecken Sie mit uns die bunten Farbenspiele des heimischen Laubwaldes und entdecken Sie die Natur von ihrer schönsten Seite.

*Für Anfänger, Fortgeschrittene und alle, die in jeder Jahreszeit Spaß an qualifizierter Bewegung in der Natur haben möchten.  
 Erleben Sie auf unbekanntem neuen Wegen völlig entspannt die ganze Welt von Nordic Fitness.*

**Tour 1: Samstag, 08.01.2011: „Um die Glaubensfeste pfeift der Wind“** Diesmal führt unser Weg vom Honrath Reformatoren zu Napoleon ins Aggertal, wo man früher Fähren baute. Im Schloss Auel haben schon einige berühmte historische Persönlichkeiten Station gemacht

<b>Treffpunkt:</b> Honrath, Evangelische Kirche <b>Länge:</b> ca. 9 Km	<b>Profil:</b> Außerhalb der Orte schmale Pfade und breite Wald- und Feldwege. Schöne Blicke ins Aggertal. Gesamtsteigung: ca. 300 Höhenmeter
---	---

**Tour 2: Samstag, 05.02.2011: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** Zwischen den Schlössern Bensberg und Lerbach bietet das Milchborntal ein abwechslungsreiches Gelände mit einigen Aussichtspunkten. Sehenswert: Das Naturschutzgebiet der Grube Cox, Kaiserlicher Franzosen- und Österreicher Friedhof, Rochuskapelle, Naturfreundehaus Hardt, Ringwall usw..

<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Milchborntal, Bensberg <b>Länge:</b> ca. 8 km	<b>Profil:</b> Abwechslungsreiches Gelände, Waldwege
---	--

**Tour 3: Samstag, 12.03.2011: „Wo die Morgenröte in der Erde ruht“** Unsere Märztour führt von der Siebenbürgen-Siedlung in Drabenderhöhe zu Bergbauspuren bei Much. Verträumte Örtchen, der "Turm der Erinnerung" und reizvolle Birkenalleen - auf dem Weg gibt es viel zu entdecken.

<b>Treffpunkt:</b> Drabenderhöhe, Oskar-Hartmann-Straße, Wanderparkplatz <b>Länge:</b> ca. 10 Km	<b>Profil:</b> Überwiegend breite Feld- und Waldwege, viele Blicke über das Bergische Land, reizvolle Alleen zwischen Wellerscheid und Hündekausen. Gesamtsteigung: ca. 240 Höhenmeter
---	--

**Tour 4: Samstag, 02.04.2011: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** (siehe Tour 2) und Frühstück im Naturfreundehaus Hardt

<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Milchborntal, Bensberg <b>Länge:</b> ca. 8 km	<b>Profil:</b> Abwechslungsreiches Gelände, Waldwege
---	--

**Tour 5: Samstag, 07.05.2011: „Von Bröl aus ging die Idee um die Welt“** Diesmal geht unsere Tour zu der Schule, in der Richard Schirrmann vor 100 Jahren die Jugendherberge erfand.

<b>Treffpunkt:</b> Bödingen, Auf dem Driesch, Wanderparkplatz (Parkstreifen) am Waldrand <b>Länge:</b> ca. 15 Km	<b>Profil:</b> Anspruchsvolles Auf und Ab zwischen Bröl und Winterscheid (insg. 437 Höhenmeter). Außerhalb des Ortes überwiegen schattige Wald- und einige Feldwege mit reizvollen Aussichten
---	---

**Tour 6: Samstag, 04.06.2010: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** (siehe Tour 2)

<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Milchborntal, Bensberg <b>Länge:</b> ca. 8 km	<b>Profil:</b> Abwechslungsreiches Gelände, Waldwege
---	--

**Termine 07. – 12.2011 siehe Internet [www.nordic-fitness-team.de](http://www.nordic-fitness-team.de) oder beim Instructor nachfragen**

**Luc van Leuven**

Gesundheitscoach und Instructor im Nordic Outdoor Center  
 Ihr Kompetenzstützpunkt in Köln.Rhein.Berg  
 Mobil: 0176 - 24 67 32 75

**Irmgard Förster**

DNV Headcoach, Gesundheits- u. Fitnesscoach  
 Fon: 02204 – 91 77 70 / Mobil: 0160 - 94 70 93 24  
[info@nordic-fitness-team.de](mailto:info@nordic-fitness-team.de) [www.nordic-fitness-team.de](http://www.nordic-fitness-team.de)

# Nordic Fitness Team - Nordic Walking Touren Juli bis Dezember 2011

## Jeder 1. Samstag im Monat um 11.00 Uhr

### Jeder 1. Samstag im ungeraden Monat (Januar/ März/ Mai/ Juli/ September/ November)

Treffpunkt um 11.00 Uhr Parkplatz Forstamt – Broicherstrasse, Bensberg, zur gemeinsamen Abfahrt - oder Zeitpunkt des Treffpunktes vor Ort bitte erfragen.

### Jeder 1. Samstag im geraden Monat (Februar/ April/ Juni/ August/ Oktober/ Dezember)

Treffpunkt um 11.00 Uhr Parkplatz Milchborntal, Bensberg

**Anmeldeschluss** jeweils 5 Tage vor Tourenbeginn

**Kosten:** 8,00 € oder 1x Eintrag in 10er Karte Trainingskurs

**Auf 12 Routen** und mehr als 110 Kilometern bietet der Rheinisch Bergischer Kreis mit seinen Nachbarregionen eine interessante Abwechslung zu den Nordic Fitness Trainingskursen. Lebensfreude - Bewegung - Natur in ganz besonderer Weise. Wir führen Sie auf leichten und mittelschweren Routen von 8 - 14 Kilometern und einigen Höhenmetern durch abwechslungsreiche Landschaften und zeigen Ihnen die schönsten Stellen. Entdecken Sie mit uns die bunten Farbenspiele des heimischen Laubwaldes und entdecken Sie die Natur von ihrer schönsten Seite.

*Für Anfänger, Fortgeschrittene und alle, die in jeder Jahreszeit Spaß an qualifizierter Bewegung in der Natur haben möchten.  
Erleben Sie auf unbekannten neuen Wegen völlig entspannt die ganze Welt von Nordic Fitness.*

#### **Tour 7: Samstag, 02.07.2011: „Rheinromantik an der Mündung der Sieg“** Spätsommer auf Bonns „Schälsick“: Die Doppelkirche, die Ein-Mann-Fähre und die Fischer vom Rhein

<b>Treffpunkt:</b> Bonn-Beuel-Schwarzrheindorf, Petrusstraße, vor der rot-weißen Absperrung rechts auf dem Parkplatz <b>Länge:</b> 13,5 Km	<b>Profil:</b> Wege und verkehrsarme Sträßchen durch Felder und Bruchwälder, kaum Steigungen. Bei Hochwasser kann der Wanderweg überschwemmt sein.
---	--

#### **Tour 8: Samstag, 06.08.2011: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** (siehe Tour 2) und Frühstück im Naturfreundehaus Hardt

<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Milchborntal, Bensberg <b>Länge:</b> ca. 8 km	<b>Profil:</b> Abwechslungsreiches Gelände, Waldwege
---	--

#### **Tour 9: Samstag, 09.09.2011: Frühherbst an den „Fjorden“ Oberbergs - der 100-jährigen Neyetalsperre** Fast wie im „Indian Summer“ können wir uns auf dieser Wanderung im hoffentlich goldenen Herbst fühlen. Die Farbenpracht der Wälder könnte in Kanada oder den USA nicht schöner sein und die zerklüfteten Seitenarme der Neyetalsperre erinnern an norwegische Fjorde.

<b>Treffpunkt:</b> Wipperfürth - Wanderparkplatz Großblumberg. <b>Länge:</b> ca. 14,5 Km	<b>Profil:</b> Waldreiche Wege und reizvolle Blicke auf die Neye- und die Silbertalsperre wechseln mit ruhige Sträßchen auf sonnige Höhen ab. Gesamtsteigung: 360 Höhenmeter.
---	---

#### **Tour 10: Samstag, 08.10.2011: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** (siehe Tour 2)

<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Milchborntal, Bensberg <b>Länge:</b> ca. 8 km	<b>Profil:</b> Abwechslungsreiches Gelände, Waldwege
---	--

#### **Tour 11: Samstag, 05.11.2011: „Wo Dampfrosen zum Schloss schnauften“** Spätherbst in Georghausen: Das Wasserschloss lockt uns die umliegenden Wege und Flösschen zu erkunden. Brückenheiliger und Bahngeschichte im Dornröschenschlaf.

<b>Treffpunkt:</b> Rtg. Schmitzhöhe. Nach Ortseingangsschild erste Möglichkeit (nach Kirche) rechts und gleich rechts auf Parkplatz <b>Länge:</b> 8,5 Km	<b>Profil:</b> Überwiegend einsame Wege und Pfade durch herbstlichen Laubwald, mancherorts morastig. Einige Pfade sind beinahe alpin steil. Gesamtsteigung/ -gefälle: 330 Höhenmeter.
---	---

#### **Tour 12: Samstag, 03.12.2011: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“** (siehe Tour 2) Adventswanderung mit Plätzchen und Glühwein

<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Milchborntal, Bensberg <b>Länge:</b> ca. 8 km	<b>Profil:</b> Abwechslungsreiches Gelände, Waldwege
---	--

**Luc van Leuven**

Gesundheitscoach und Instructor im Nordic Outdoor Center  
Ihr Kompetenzstützpunkt in Köln.Rhein.Berg  
Mobil: 0176 - 24 67 32 75

**Irmgard Förster**

DNV Headcoach, Gesundheits- u. Fitnesscoach  
Fon: 02204 – 91 77 70 / Mobil: 0160 - 94 70 93 24  
info@nordic-fitness-team.de www.nordic-fitness-team.de