

Nordic Fitness Team - Nordic Walking Touren Januar bis Juni 2012
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, 07.01.2012: „Im Land der „Mücher Heufresser“

Wasserburg und Lyrik am Weg: Die Rundtour bei Much erzählt im Winter vom Sommer.

Treffpunkt: Much – Parkplatz Walmwiese Rtg. Gerlinghausen Länge: ca. 9 Km	Profil: Mehrfach auf und ab auf überwiegend gut befestigte Wald- und Feldwegen, Passagen entlang verkehrsarmer Straßen und durch Much; schöne Aussichten. Ein Teil der Tour verläuft über dem Lyrikweg rund um Much
---	---

Tour 2: Samstag, 04.02.2012: „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..

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

Tour 3: Samstag, 03.03.2012: „An der Agger gedieh nur ein saurer Tropfen“

Frühlingstour bei Ränderoth: Wasser, Weinberg und ein Aussichtsturm für den Eisenbahn-Pionier

Treffpunkt: Ränderoth – Parkplatz am alten Freibad. Länge: ca. 9,5 Km	Profil: Überwiegend gut befestigte Pfade und Wirtschaftswege, reizvolle Ausblicke und Uferpfade entlang der Agger. Steiler Anstieg zu Beginn der Tour, sonst mäßige Steigungen, insgesamt 350 Höhenmeter.
--	---

Tour 4: Samstag, 07.04.2012: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ (siehe Tour 2) und Frühstück im Naturfreundehaus Hardt

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

Tour 5: Samstag, 05.05.2012: „Wenn im Geisterbusch der Ginster blüht“

Frühling in der Wahner Heide: Weideauftrieb, bedrohte Vögel und ein altes Kriegsgefangenenlager

Treffpunkt: Alte Kölner Straße – „Panzerstraße“ – Rtg: Altenrath, nach ca. 3,2 Km auf zweiten großen Parkplatz links der Straße Länge: ca. 9,5 Km	Profil: Wald- und Heidewege, kaum Asphalt, geringe Steigung.
--	--

Tour 6: Samstag, 02.06.2012: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ (siehe Tour 2)

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

Nordic Fitness Team - Nordic Walking Touren Juli bis Dezember 2012
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 7: Samstag, 07.07.2012: „Wo schon das Dampfross schnaufte“
 Sommertour vom Sülz- ins Aggertal – Rückfahrt durch 100 Jahre alten Tunnel

Treffpunkt: Bahnhof Hoffnungstal auf dem Parkplatz Länge: 12 Km	Profil: Vor allem im ersten Teil schattenreiche Sommertour, auf der es interessante Details der Tunnel-Eisenbahnstrecke zwischen Hoffnungstal und Overath zu entdecken gibt. Einige steilere Passagen, insgesamt 417 Höhenmeter Auf- und Abstieg. Streckenwanderung, Rückfahrt mit Regionalbahn.
--	--

Tour 8: Samstag, 04.08.2012: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ (siehe Tour 2) und Frühstück im Naturfreundehaus Hardt

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

Tour 9: Samstag, 01.09.2012: 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.

Treffpunkt: Wipperfürth - Wanderparkplatz 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: Samstag, 06.10.2012: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ (siehe Tour 2)

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

Tour 11: Samstag, 03.11.2012: „Pilger im fast versunken Paradies“
 Auf der Spur von Mönchen und Naturschützern zwischen Agger und Naafbach

Treffpunkt: Schulzentrum Cyriax - Parkplatz Länge: 13 Km	Profil: Auf und ab zwischen Agger- und Naafbachtal. Gesamtsteigung und –Gefälle mit 450 Höhenmetern. Abwechslungsreiche nicht immer ganz morastfreie Wald- und Feldwege, schattige Uferpfade und Höhenwege mit reizvollen Aussichten. Kürzere Passagen entlang verkehrsarmer Straßen..
---	--

Tour 12: Samstag, 01.12.10.2012: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ (siehe Tour 2)
 Adventswanderung mit Plätzchen und Glühwein

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