

Anmeldung

Bitte kopieren oder abtrennen – dann ausfüllen und absenden.
Bei mehreren Teilnehmern einfach mehrmals kopieren!

>> per Post:

DNV Nordic Outdoor Center Köln, Rhein, Berg
Frau Irmgard Förster
Reginhanstraße 22
51429 Bergisch Gladbach

>> per Fax:

0221 4063086

>> per E-Mail:

walkingdays@vrsinfo.de

Ich melde mich verbindlich an für:

- Tour 1 Tour 2 Tour 3
 Tour 4 Tour 5 alle Touren

- Ich möchte für den Veranstaltungstag
1 Paar Leihstöcke zum Preis von 2 Euro buchen
(Gegen 50 Euro Pfand oder Vorkasse des Ausleiher).

Für Ihre An- und Abreise zu den Touren erhalten
Sie jeweils ein kostenloses Ticket des VRS!

- Ich habe bereits ein gültiges VRS-Ticket und
brauche daher keinen zusätzlichen Fahrausweis.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Datum, Unterschrift

Die Teilnahme an den Walking-Touren erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei möglichen
Bestandteilen gesundheitlicher Risiken greifen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt.



Man kommt
halt mehr rum ...

Ab 31,40 Euro im Monat – für alle ab 60!

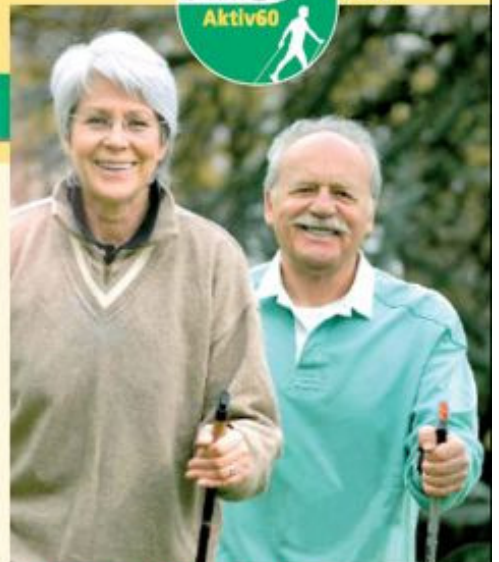
Aktiv60Ticket

Aktiv bleiben und sparen – mit dem Aktiv60Ticket

Erhältlich für Personen ab 60 Jahre

- Als Abo in den Preisstufen 1 bis 5 zu erwerben.
- Übertragbar an eine andere Person ab 60 Jahre.
- Gültig rund um die Uhr innerhalb des auf dem Ticket eingetragenen Geltungsbereiches.
- Zusätzlich gilt das Aktiv60Ticket montags bis freitags ab 19 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen ganztags im erweiterten VRS-Netz.
- Montags bis freitags ab 19 Uhr, an Wochenenden und an Feiertagen ganztags können eine Person über 14 Jahre, bis zu drei Kinder von 6 bis einschließlich 14 Jahren sowie ein Fahrrad kostenlos mitgenommen werden.
- Das Aktiv60Ticket wird als praktisches elektronisches Ticket (eTicket) ausgegeben.
- Gültig nur in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

Weitere Informationen zum Aktiv60Ticket sowie Bestellanträge erhalten Sie in den Kundencentern der VRS-Partnerunternehmen, bei der Schläuen Nummer für Bus und Bahn (0 180 3) 50 40 30 (9 UHR), aus dem dt. Festnetz Mobilfunk (Abrechnung) oder im Internet unter www.vrsinfo.de.



Heide Ecker-Rosendahl, Olympiasiegerin:

„Walken Sie mit!“

Mit viel Spaß aktiv unterwegs sein

VRS Für alle,
die Ziele haben.
Verkehrsbund Rhein-Log

www.vrsinfo.de



Irmgard Förster (DNV), Sören Herrin Heide Ecker-Rosendahl und VRS-Geschäftsführer Dr. Wilfried Schmidt-Faßtag

Die Aktiv60 WalkingDays gehen in die 2. Runde: Wir laden Sie ein!

Ursprünglich waren sie nur einer der vielen Kundenaktionen im VRS-Jubiläumsjahr 2007. Doch dann waren so viele Menschen begeistert von den Aktiv60 WalkingDays, dass wir unser sportlich-aktives Angebot in diesem Jahr neu auflegen. Sie dürfen sich auf fünf neu erarbeitete, tolle Strecken freuen! Grüne Natur, faszinierende Ausblicke und interessante Punkte am Wegesrand – es gibt viel zu entdecken! Machen Sie mit bei den Aktiv60 WalkingDays 2008!

>> Übrigens: Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Ihre An- und Abreise zu den Touren erhalten Sie ein kostenloses Ticket des VRS!

>> Wer alle Touren mitgeht, nimmt an der Verlosung hochwertiger Nordic Walking-Stöcke des finnischen Herstellers „One Way“ sowie von zehn Nordic Walking Praxisbüchern (empfohlen vom Deutschen Nordic Walking Verband) teil.

Gut betreut, sicher unterwegs

Zwischen Mai und September finden unsere „Wandertage“ an den schönsten Orten unseres Verbundgebiets statt. Jede Strecke ist mit Bus und Bahn ganz einfach zu erreichen.

Am Start werden Sie von unserem freundlichen Walking-Team empfangen, das für alle rechtzeitig angemeldeten Teilnehmer ein VRS-Verpflegungsgeld bereitstellt. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen bei rhythmischer Musik geht es auf die gut markierten Wege.

Erfahrene Trainer und Instrukturen des Deutschen Nordic Walking Verbands (DNV) weisen Sie in die richtige Lauftechnik ein. So ist der ideale Bewegungsablauf und unbeschwertes Vergnügen gewährleistet.

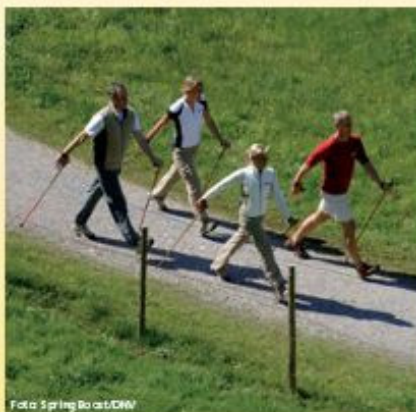


Foto: Spring Boaz/DNV

Mit jedem Schritt: Bewegung hält fit

Auch in diesem Jahr konnten wir die Olympiasiegerin Heide Ecker-Rosendahl als Schirmherrin gewinnen. Als Diplom-Sportlehrerin weiß sie um die Vorteile des Nordic Walking: „Walken ist die ideale Freizeit-Fitnessbewegung, weil die Gelenke nicht belastet werden und man an der frischen Luft etwas für seine Gesundheit tut.“



Doch neben besserem Wohlbefinden steht beim Nordic Walking auch die Geselligkeit hoch im Kurs. Gemeinsam walkt es sich einfach besser, und nirgendwo lernt man leichtern Leute kennen als bei einer Nordic Walking-Tour. Darum melden Sie sich heute noch an zu unseren Aktiv60 WalkingDays 2008!

Tour 1 Durch den Königsforst



Donnerstag, 29. Mai 2008

Der Auftakt unserer diesjährigen Aktiv60 Walking-Days steigt im Naturschutzgebiet Königsforst. Der 3.000 Hektar große Wald ist ein beliebtes Erholungsgebiet und zieht Menschen von nah und fern an. Walken, wandern, laufen, reiten oder Rad fahren sind auf den gut ausgebauten Wegen sehr gut möglich. Die Walking-Strecke führt abwechslungsreich durch Laub- und Nadelwaldgebiete.

Tour 1

Treff:	11 Uhr, auf dem Wanderparkplatz Forsbacher Straße
Länge:	ca. 13 km
Anfahrt mit dem ÖPNV:	Mit der Linie 9 bis Königsforst (Endhaltestelle)



Tour 2 Unterwegs Im Kölner Stadtwald



Donnerstag, 26. Juni 2008

Im Schatten des RheinEnergie-Stadions, der Heimat des 1. FC Köln, startet unsere Walking-Tour durch eine „grüne Lunge“ Kölns. Vorbei am Adenauer Weiher führt die Route durch den Äußeren Grüngürtel bis zum Decksteiner Weiher. Kurz vor dem Ziel geht in den Stadtwald, rund um den Tierpark mit seinen Rehen, Ziegen und Schafen. Ein echtes Naturerlebnis in der Millionenstadt!



Tour 2

Treff:	11 Uhr, Ecke Junkersdorfer Str./Guts-Muths-Weg, hinter der Südtribüne des RheinEnergie-Stadions
Länge:	ca. 11,5 km
Anfahrt mit dem ÖPNV:	Mit der Linie 1 bis zur Haltestelle RheinEnergie-Stadion

Tour 3 Im Naturpark Nordeifel bei Kall



Donnerstag, 24. Juli 2008

Kall, idyllisch im Naturpark Nordeifel gelegen, war einst ein bedeutendes Bergbau- und Verhüttungszentrum. Unsere Walking-Strecke folgt dem Pingenwanderpfad, der Einblicke in den Eisensteinbergbau des Kaller Reviers gewährt. Unter Pingen versteht man verlassene Erzgruben oder Schürfstellen, in denen Eisenerze, Bleierze oder andere Mineralien gefördert wurden. In der Gemeinde Kall gibt es über 2.000 solcher Stellen.

Tour 3

Treff:	11 Uhr, im Zentrum von Kall, im Vogtspesch, Parkplatz Neuer Markt
Länge:	ca. 11 km
Anfahrt mit dem ÖPNV:	Mit RB 24, RE 12 oder RE 22 bis Bahnhof Kall



Tour 4 Um die Seen von Liblar



Donnerstag, 14. August 2008



Vor den Toren Kölns liegt Ertstadt-Liblar im schönen Naturpark Rheinland. Die abwechslungsreiche Strecke führt um die Seengruppe bei Liblar, die ihren Ursprung im Braunkohletagebau hat. Freuen Sie sich auf ein wunderbares Naturschauspiel: Wenn unsere Tour startet, sind die Seerosen in voller Blüte. Heute ist das rekultivierte Gebiet ein Freizeit- und Umweltparadies mit tollen Sportmöglichkeiten auf und neben dem Wasser.

Tour 4

Treff:	11 Uhr, Parkplatz Grubenweg
Länge:	ca. 13 km
Anfahrt mit dem ÖPNV:	Mit RB 24, RE 12 oder RE 22 bis Bahnhof Ertstadt

Tour 5 Im Siebengebirge bei Königswinter



Donnerstag, 11. September 2008

Südlich von Bonn liegt Königswinter im romantischen Rheintal am Rand des Siebengebirges. Drachenfels und Petersberg haben die Stadt bundesweit bekannt gemacht. Unterhalb des Petersbergs startet unsere fünfte und letzte Walking-Tour dieses Jahres: Auf wunderschönen Wegen führt die Strecke durch dichte Wälder rund um den Ölberg. Die Strecke ist anspruchsvoll und einige Höhenmeter sind zu überwinden!

Tour 5

Treff:	11 Uhr, Parkplatz 6, Am Sauren Berg, Oberweingartenweg
Länge:	ca. 12 km
Anfahrt mit dem ÖPNV:	Mit RE 8 oder RB 27 bis Bahnhof Königswinter



Ihr Verpflegungsbeutel enthält: Wasser, Obst und Traubenzucker

Teilnehmer, die sich mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung per Fax, telefonisch oder per E-Mail anmelden, erhalten vor dem Start einen Verpflegungsbeutel für die Strecke.

Bitte bringen Sie die Gummi-Pads für Ihre Stöcke mit, falls die Strecke einmal über Asphalt führt. Wenn Sie keine eigenen Stöcke besitzen, können wir Ihnen zum Preis von 2 Euro Leihstöcke zur Verfügung stellen. (Bitte im Anmeldeformular ankreuzen)

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie zusammen mit Ihren kostenlosen Tickets des VRS. (Der Rückweg ist ausgeschlossen)



Die Teilnahme ist kostenlos. Über eine Spende für Kindermüte e.V. würden wir uns sehr freuen! Im Start-/Zielbereich wird eine Spendenbox aufgestellt.

Alle Infos erhalten Sie unter (02 21) 20 80 80 oder im Internet unter www.vrsinfo.de.