

Tour 1

Über die Glessener Höhe bei Königsdorf

Donnerstag, 18. Juni 2009

Die erste Tour der Aktiv60 WalkingDays 2009 führt in eine interessante Waldlandschaft zwischen Frechen, Pulheim und Bergheim – die Glessener Höhe, die mit 204 Metern über dem Meeresspiegel der höchste Punkt des Rhein-Erft-Kreises ist. Entstanden ist dieses attraktive Naherholungsgebiet aus dem Abraum der umliegenden Braunkohletagebaue. Ist der Aufstieg geschafft, dürfen Sie sich auf eine flache Strecke freuen.

Treff: 11 Uhr, auf dem Parkplatz am Sportzentrum in der Pfeilstraße

Länge: ca. 14 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: Mit der Linie S 12 bis Frechen-Königsdorf

Tour 2

Vom Bensberger Schloss in den Königsforst

Samstag, 11. Juli 2009

Im Schatten des Bensberger Schlosses, mitten im Herzen der Stadt, ist der Start unseres zweiten WalkingDays. Nach dem Aufwärm-Programm heißt es dann: „Natur pur“ auf der Strecke durch den Staatsforst Königsforst. In dem beliebten Naturschutzgebiet treffen die Stadtgebiete von Köln, Bergisch Gladbach und Rösrath aufeinander. Die Tour ist abwechslungsreich und mit nur einigen leichten Steigungen für jedermann zu schaffen.

Treff: 11 Uhr, in der Fußgängerzone in Bensberg (Schlossstraße)

Länge: ca. 13 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: Mit der Linie U 1 bis Bensberg (Endhaltestelle)

Tour 3

Durch den Lohmarer Wald bei Siegburg

Donnerstag, 13. August 2009

Der Lohmarer Wald im Norden von Siegburg ist ein beliebtes Erholungs- und Trainingsgebiet für Wanderer, Nordic Walker und andere aktive Menschen. Die Abschluss-Tour der VRS WalkingDays 2009 führt durch herrliche Laubwälder und rund um die Zwölfapostelbuche vorbei an zahlreichen Fischteichen.

Treff: 11 Uhr, auf dem Wanderparkplatz

„Rothenbach“ im Ortsteil Stallberg (Zeithstraße/Jägerstraße)

Länge: ca. 12 km

Anfahrt mit dem ÖPNV: Mit den Linien S 12, S 13, RE 9, U 66 oder U 67 bis Siegburg Bahnhof. Von dort fahren Pendelbusse zum Treffpunkt

Ganz gleich, ob Sie Anfänger oder geübter Walker sind: Machen Sie mit, denn die Touren sind für jedermann zu schaffen. Kostenlose Schnupperkurse werden circa 30 Minuten vor jeder Veranstaltung angeboten. Wie immer steht nicht nur die sportliche Leistung im Vordergrund. Die Geselligkeit kommt natürlich auch nicht zu kurz. Schließlich wollen wir bei den WalkingDays keine Rekorde brechen!

Die sportliche Leitung liegt wie in den vergangenen Jahren bei Irmgard Förster vom Nordic Fitness Team, Headcoach beim Deutschen Nordic Walking Verband.

Musikalische Unterstützung von De Familich

Neben Dehnübungen erwartet die Walkerinnen und Walker bei der Rückkehr nach allen Touren ein musikalischer Leckerbissen: Die Kölsche Kultband De Familich gibt exklusiv unter freiem Himmel ein Livekonzert mit frechen und frischen Arrangements neuer und alter Lieder in der Kölschen Mundart
