

Nordic Fitness Team - Sonntagstouren 2009

Jeder 1. Sonntag im ungeraden Monat (Januar/ März/ Mai/ Juli/ September/ November)
Treffpunkt um 10.00 Uhr Parkplatz Forstamt – Broicherstrasse, Bensberg zur gemeinsamen Abfahrt

Jeder 1. Sonntag im geraden Monat (Februar/ April/ Juni/ August/ Oktober/ Dezember)
Treffpunkt um 10.00 Uhr Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Tourenbeginn

Tour 1: Sonntag, 11.01.2009: „Hexenkessel und Stonehenge an der Dhünn“ Wo die älteste Glocke im Rheinland läutet und ein Prinz zuhause ist
Anfahrt: in Odenthal Mitte: am Kreisverkehr rechts, Richtung Bergisch Gladbach ca. 250 m folgen, dann rechts auf Parkplatz am Schulzentrum
Ausgangspunkt: Parkplatz am Schulzentrum, Länge: ca. 9 Km

Tour 2: Sonntag, 01.02.2009: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 3: Sonntag, 01.03.2009: „Mühlen zuhau“ Rund um Dabringhausen
Anfahrt: Dabringhausen liegt an der L 101 zwischen Odenthal-Altenberg und Wermelskirchen
Ausgangspunkt: Parkplatz im Ort, Länge: 9 Km

Tour 4: Sonntag, 05.04.2009: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 5: Sonntag, 03.05.2009: „Kein Schuss von der Kanzel“ Auf alten Wegen bei Offermansheide
Anfahrt: Offermansheide liegt oberhalb der Sülzthalstrasse L 284 Untereschbach – Lindlar
Ausgangspunkt: ab der Kirche, Länge: 9 Km

Tour 6: Sonntag, 07.06.2009: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ Frühstück im Naturfreundehaus Hardt
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 7: Sonntag, 05.07.2009: „Rheinromantik an der Mündung der Sieg“ Sommer auf Bonns „Schäl Sick“:
Doppelkirche, Ein-Mann-Fähre und die Fischer vom Rhein
Anfahrt: Richtung Siegburg bis Abfahrt Bonn-Beuel (Nord), am Ampel rechts nach BN-Beuel-Schwarzerheindorf
Ausgangspunkt: Parkplatz rechts Petrusstrasse, Länge: 13,5 Km

Tour 8: Sonntag, 02.08.2009: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 9: Sonntag, 06.09.2009: „Durchs violette Meer der Wahnerheide“ Blinkende Calluna, ein Burg voller Bilderbücher und Blick auf den Michaelsberg
Anfahrt: in Troisdorf an der Ampelkreuzung links in die Heerstrasse. Nach ca. 1 Km an Ampelkreuzung Richtung Aggerstadion
Ausgangspunkt: Parkplatz am Aggerstadion rechts (!), Länge: ca. 8,5 Km

Tour 10: Sonntag, 04.10.2009: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Tour 11: Sonntag, 08.11.2009: „Der Graf fuhr nie im Sessellift“ Vom Tal der Wupper zur Burg der Herren von Berg
Anfahrt: A1 Richtung Dortmund und bis Abfahrt Wermelskirchen-Schloss Burg. Nach der Ausfahrt links, am Kreisverkehr links Richtung Schloss Burg. 200 m nach dem Ortseingangsschild „Solingen“ links in die Talsperrenstrasse, nach 200 m rechts auf dem Wanderparkplatz
Ausgangspunkt: Wanderparkplatz, Länge: 11 Km

Tour 12: Sonntag, 06.12.2009: „Kreuz und Quer durchs Milchborntal“ Frühstück im Naturfreundehaus Hardt
Ausgangspunkt: Parkplatz Milchborntal, Bensberg

Luc van Leuven
Gesundheitscoach und Instructor im Nordic Outdoor Center
Ihr Kompetenzstützpunkt in Köln.Rhein.Berg
Mobil: 0176 - 24 67 32 75
51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)

1

Irmgard Förster, DNV Headcoach
Fon: 02204 – 91 77 70
Fax: 02204 – 91 77 71
Mobil: 0160 - 94 70 93 24
info@nordic-fitness-team.de
www.nordic-fitness-team.de