

## Vergangene Nordic Walking Touren

Fr. 29. April – Mo. 1. Mai 2006

Nordic Beach Walking an der flämischen Küste

Sand und Strand  
Deiche und Dünen  
Küstenwald und Polderland  
Die Weite des Himmels und des Meeres

... und Nordic Walking oder besser ... Nordic Beach Walking morgens am Strand

### **Wäre das etwas für Sie? Walken am Meer? Der aufgehenden Sonne entgegen?**

Ob als Anfänger, Fortgeschrittener oder als Begleitperson, Sie sind zum Nordic Beach Walking Wochenende in De Haan an der belgischen Nordseeküste herzlich willkommen.

Ein neues Nordic Walking Erlebnis wird das Barfußlaufen sein: Sie erproben das Gehen in weichem und hartem Sand, durch Priele und Meereswasser, bei Flut und Ebbe und hinterlassen unsere Spuren!

**Aber Vorsicht:** Es erwartet Sie kein trockener Unterricht, sondern Lernen und Erfahren mit Spaß und Freude am Leben und am Laufen.

Sie logieren in **De Haan** mit Jugendstilvillen und der wohl bezauberndsten Baderesidenz an der belgischen Küste. Die Küstenbahn fährt an der gesamten belgischen Küste von Knogge über De Haan nach Ostende.

### **Bitte mitbringen:**

Lauf- oder Wanderschuhe  
Sportbekleidung (u.a. Hose zum Umkrempeln), auch zum Wechseln  
Warme, regenfeste Jacke  
Rucksack mit Platz für Ihre Schuhe, Getränke, Proviant und Sonstiges  
Geeignete Kopfbedeckung und eventuell Handschuhe  
Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden)  
Pulsuhren (falls vorhanden)

### **Leistungen:**

Individuelle Betreuung  
Beach Walking zum Wachwerden  
Nordic Walking Unterricht  
Nordic Walking Pocket Guide  
Grachtenfahrt  
Teilnahmebescheinigung  
Einsatz von Pulsuhren

**Leihgebühr für Nordic Walking Stöcke (falls nicht vorhanden): 6,00 € für 3 Tage**

**Preise pro Person für 3 Übernachtung im [Hotel Internos\\*\\*\\*](#) oder [Hotel Bonne Auberge\\*\\*](#)**

EZ: 195,00 € / 120,00 € / DZ: 117,00 € / 88,50 €

Eigene Anreise (Fahrgemeinschaften?)

Familien suite Internos mit 3 Personen belegt: 95,00 € (inkl. Küche), mit 4 Personen belegt: 71,25 € (inkl. Küche)

Halbpension: 18,00 € pro Tag

Seminarkosten: 90,00 €

Unser Nordic Beach Wochenende runden wir bei einer Bootsfahrt durch die Grachten im nahe gelegenen **Brügge** mit seinem hanseatischen und mittelalterlichen Charme ab.

Anreise kann in Fahrgemeinschaft von Köln/ Aachen/ Lüttich (Luik)/ Brüssel (Ring)/ Gent/ Brügge - Richtung Ostende erfolgen. ca. 350 km

[Gesamtausschreibung \(PDF\)](#)

[Tagesprogramm \(PDF\)](#)

[Anfahrtsbeschreibung allgemein \(JPG\)](#)

[Anmeldeformular zum Ausdruck](#)

---

05.03.2005      **Nordic Walking Tour Nationalpark Eifel**

**"Biber - Bäche - Eichenwälder"**

Die Nordic Walking Tour führt durch die Nordgebiete des Nationalparks Eifel.

Die Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln führt über Düren nach Heimbach. Unterwegs besteht die Möglichkeit der Einkehr.

Treffpunkt ist 09.15 Uhr am Köln-Deutzer Bahnhof.  
von 09.15 - 18.00 Uhr - Kosten 12.00 €

---

28.05.2005      **Nordic Walking Tour Siebengebirge**

Von Königswinter geht die Tour durch das Nachtigallental zum Großen Ölberg (461 m).

Eine Sage aus dem Mittelalter berichtet, dass sich der Heilige Bernhard einst, bei einem Besuch im Kloster Himmerod, sehr über den Gesang der Nachtigallen aufgeregt hatte. Er hatte so gezetert, dass die Vögel in ein Tal im Siebengebirge ausgewandert waren, das nach ihnen "Nachtigallental" genannt wurde.

**Das Siebengebirge**

Gegenüber der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn auf der rechten Rheinseite liegt das Siebengebirge, das älteste deutsche Naturschutzgebiet und der erste Naturpark in Nordrhein-Westfalen. Es erhebt sich im Winkel zwischen Rhein und Sieg am Austritt des großen Stromes aus dem Mittelgebirge in die ab Bonn immer breiter werdende Rheinische Tiefebene. Es ist das am nördlichsten gelegene Bergland am Rhein.

Geprägt wird es von nahezu vierzig bewaldeten Hügeln und Kuppen. Aber nur sieben treten durch ihre Höhe ganz besonders hervor: Drachenfels 327m, Petersberg 332m, Wolkenburg 324m, Nonnenstromberg 335m, Lohrberg 435m, Löwenburg 455m und als höchster der Große Ölberg mit 461 Meter. Diese vulkanischen Kuppen tragen das Plateau des Rheinischen Schiefergebirges. Einkehr in der Waldwirtschaft "Milchhäuschen".

09.41 Uhr Abfahrt Bahnhof Köln-Deutz bis Bahnhof Königswinter:  
Kosten ohne Bahnfahrt: 12,00 €

---

24. - 26.06.2005      **Nordic Walking Tour durch die Weinberge mit Blick auf die Mosel.**

Anreise am Freitagabend ca. 18.00 Uhr.

Am Samstag ist eine geführte Nordic Walking Tour durch die Weinberge der Mosel von Gerd geplant. Die Rückfahrt wird gemütlich per Schiff zurück gelegt. Am Abend gemütliches Beisammensein mit

---

**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

Weinprobe und Vesper. Sonntag ebenfalls eine Tour. Die Rückfahrt wird am Mittag mit Stop-Möglichkeit über Maria Laach sein.

Kosten: ab 118,00 bis 130,00 € (2 ÜF in Kröv)

---

### 23.07.2005 **Nordic Walking Tour Siebengebirge/ Nachtigallental**

Tour durch das Nachtigallental zur Löwenburg im Siebengebirge.  
Fahrt zurück nach Königswinter mit der Drachenbahn.

Fahrt um 9.41 Uhr von Köln-Deutz bis Bahnhof Königswinter  
Kosten ohne Bahnfahrt: 12,00 €

Samstag 09.15 - ca. 18.00 Uhr

---

### 15.09.2005 **Nordic Walking Tour über den Neuenberg nach Schloss Gimborn**

Nordic Walking Tour über den Neuenberg nach Schloss Gimborn  
Die 9 km lange Tour geht überwiegend durch schattige Waldwege und-pfade zum Neuenberghinauf und hinter Eibach sowie einem steileren Anstieg zum Ausgangsort zurück.  
Die Tour wurde in der Rundschau beschrieben.  
Die belohnende Einkehrmöglichkeiten im Schloss-Hotel Gimborn.

Treffpunkt: 09.00 Uhr Forstamt Bensberg, Broicher Strasse  
09.00 - ca.12.00 Uhr

[Text aus Rundschau](#)

---

### 17.09.2005 **1. Nordic Walking Tag und Orientierungswalk**

im wunderschönen "Milchborntal" zwischen den Schlössern Bensberg und Lerbach.  
Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz "Haus der Vereine", Hardtweg 42, 51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)

Startgeld: 10,00 € inkl. T-Shirt und Urkunde (Größe bei Anmeldung bitte angeben)

Herzlich Willkommen sind alle Nordic Walker und Walker!

Gestartet wird in der Zeit von 10.00 - 15.00 Uhr.

Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt und eine Urkunde. Die Strecke führt ca. 11 km durch den abwechslungsreichen und wunderschönen Wald zwischen dem Bensberger Schloss und dem Lerbacher Schloss.

Jeder Teilnehmer oder Kleingruppe erhält eine markierte Wegekarte, nach der die markierten Punkte gesucht und gefunden werden. Auf Wunsch können Pulsuhren verliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Rahmenprogramm:

.... Tombola

.... kostenlose Schnupperkurse

.... Nordicrobic

.... Fitnesstest und Beratung

.... Venenmessung

.... Knochendichtemessung

.... elektr. Fußdruckmessung

.... orthop. Nordic Walking Einlagen

.... EMP "Nordic" Muskelstimulationsgerät

.... Kaffee und Kuchen  
.... leckeres Essen

Hauptgewinn: Hin- und Rückfahrt mit der Schifflinie Viking Line von Stockholm nach Helsinki für 1 Auto und 4 Personen. Der Gutschein behält 1 Jahr seine Gültigkeit.

---

**4. November 2005**

**1. Nordic Walking Nacht**

**Herzlich Willkommen sind alle Nordic Walker/innen und Walker/innen!**

**Start: 04.11.2005 um 20.00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz TechnologiePark Bergisch Gladbach (Bensberg), Friedrich-Ebert-Strasse**

Kosten: 7,50 € für Nichtmitglieder (5,00 € für Mitglieder)  
Leihgebühr für Stirnlampen: 2,50 €

---

**24. März 2007: Nordic Walking Tour durch die Hardt bei Bensberg - Erdenburg, Schlösser und Ausblicke ins Rheintal**

**Kosten für Mitglieder:** 5,50 € (Nichtmitglieder 6,00 €)  
**Treff- und Ausgangspunkt:** Parkplatz Naturfreundehaus in der Hardt  
**Samstag, 24. März 2007 um 12.30 Uhr**  
**Länge:** 11 Km

**Anfahrt:** A4 Richtung Olpe, Abfahrt "Moitzfeld" abfahren, Straßenverlauf folgen, Ort "Moitzfeld" durchqueren, direkt am Ortseingang "Herkenrath" links in die Straße "Horst" einbiegen, 1. Straße rechts abbiegen, Straßenverlauf folgen und auf Beschilderung "Naturfreundehaus" achten.

Naturfreundehaus Hardt  
Ausflugslokal  
Familie Eisenhut  
51429 Bergisch Gladbach  
Hardt 44

---

**24.03.2007**

**Nordic Walking Tour zusammen mit "Aggerfitness" in Bensberg:**

**Durch die Hardt bei Bensberg: Erdenburg, Schlösser und Ausblicke ins Rheintal**  
Anfahrt von Bensberg über die Wipperfürther Straße nach Moitzfeld, an der Kreuzung geradeaus durch Moitzfeld, vor dem Ortseingang Herkenrath links in die Straße "Horst", dann die erste Straße rechts bis zur Hardt (Naturfreundehaus). Parkplatz hinter dem Weiler unterhalb der Straße

**Ausgangspunkt:** Parkplatz hinter dem Weiler vor dem Naturfreundehaus in der Hardt, **Länge:** 11 Km

Anschließend leckeren Kaffee und Kuchen im Naturfreundehaus

---

**02.10.2004**

**Halbtagestour ins Hohe Venn**

**Treffpunkt:** Forsthaus Bensberg, Broicherstrasse, Fahrgemeinschaft mit PKW's von Bensberg nach Roetgen. Dort steigen wir ins Hohe Venn. Im Haus Ternell werden wir kurz rasten.

**Kosten:** 10 Euro  
**Tageskilometer:** ca. 18 Km

---

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

Auf den kahlen Höhen des Venn haben sich weitere Hochmoore und Heideflächen gebildet. Hier leben seltene Pflanzen und Tiere. Weite Flächen sind seit 1992 unter Naturschutz gestellt. Markierte Naturlehrpfade, die teilweise über Holzstege führen, erschließen für Besucher die eigentümliche Landschaft". Dennoch sind Gummistiefel und Regenschirme zu empfehlen. Eine Regelung verhindert, dass zu viele Besucher in die geschützten Räume strömen.

Die nach Buchstaben eingeteilten Zonen können frei (Zone A), mit bestimmten Auflagen (Zone B), nur mit einem Führer (Zone C) oder gar nicht (Zone D) betreten werden.

(aus [www.roetgen.de](http://www.roetgen.de))

---

**Sonntag, 18.04.2004 Dauer 9.30 - ca. 17.00 Uhr**

**Kosten 10,00 €**

**Wanderstrecke ca. 12 km *Nordic Walking Wanderung zur Narzissenwiese in Hellenthal mit Einkehr und Kaffeetrinken (excl.)*** Wer das seltene Naturschauspiel von Millionen wildwachsender Narzissen sehen will, der muss zwischen Mitte April und Mitte Mai ins deutsch-belgische Grenzgebiet fahren. Der Wanderweg zu den inzwischen unter Naturschutz stehenden Wiesen ist gut ausgeschildert.

**Abfahrt 09.30 Uhr auf dem [Parkplatz "Forstamt" Broicherstrasse in Bensberg.](#)  
In Fahrgemeinschaften geht es nach Hellenthal.**

---

**11.12.2004 Nordic Walking Tour Eifgental - Wermelskirchen**

Treffpunkt: Bahnhof Deutz 09.10 Uhr

Wir fahren 09.30 Uhr mit dem Bus nach Wermelskirchen, Haltestelle "Markt". Von dort geht es zu Fuß durchs Eifgental nach Altenberg. Wenn die Zeit es zulässt, kann noch der Altenberger Dom besichtigt werden.

Rückfahrt mit dem Bus ab Altenberg nach Bergisch Gladbach: 16.00 Uhr Von Bergisch Gladbach kann die S-Bahn nach Köln oder andere Busse genutzt werden.

**Es geht durch das Tal des Eifgenbachs.**

Das Eifgentalbach ist eines der reizvollsten Täler im Bergischen Land. Fossilien Sammler schätzen die Versteinerungen in der feingekörnten Grauwacke der Felsaufschlüsse an der Böschung, Botaniker staunen, wie viele Moose hier gefunden worden sind, es sind 198 Arten!

In der Rausmühle besteht die Möglichkeit zur kurzen Rast. Hier gibt es die leckeren Bergischen Waffeln! Kosten: 10,00 Euro (ohne Fahrkosten)

Entfernung: ca. 18 km

---

**05. Mai 2007 2. Nordic Walking Tag und Orientierungswalk im Rheinisch Bergischen Kreis**

von 11.00 - 17.00 Uhr Herzlich Willkommen sind alle Nordic Walker/innen und Walker/innen!

Treffpunkt: Altes Forsthaus, Parkplatz TechnologiePark, Bergisch Gladbach (Bensberg), Friedrich-Ebert-Strasse

[SPORTEYE](#) bringt das Licht dazu! SPORTEYE ist Hersteller von hochfunktionellen Stirnleuchten, die speziell für die Bereiche Walken und Laufen entwickelt wurden. Die in Design und Funktion mehrfach ausgezeichneten Stirnlampen leuchten den Weg nach vorne sicher aus. Exklusiv bei SPORTEYE Stirnleuchten ist der rote Rückstrahler, der für die aktive Sicherheit nach hinten sorgt. Profilaufer, Ausbilder und Trainer sind begeisterte und überzeugte Nutzer von SPORTEYE Stirnleuchten