



Bild oben: „Klaus, sind alle da?“ - Bild unten: „Jaaa“

• **Donnerstag, 2. Oktober**

Von Rösrath zur Gammersbacher Mühle

16 km, Wanderführerin: Marianne Treder, Telefon 02241 385027, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto von der Kirche Maria Königin in Troisdorf

• **Samstag, 4. Oktober**

1) Von Cyriax über Marialinden und Overath zurück

13 km, Wanderführerin: Elfriede Hartmann, Telefon 02206 4910, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) Von Braubach durch die Ruppertschlamm nach Ehrenbreitstein

21 km, Wanderführer: Manfred Lehmann, Telefon 02246 5882 oder 0171 1450653, Abf. 7.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Sonntag, 5. Oktober**

1) Von Dernau über die Abbrhöhen nach Abweiler

15 km, Wanderführer: Helmut Schoog, Telefon 02241 45373 oder 0177 3279073, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) Von Rhöndorf über die Breiberge nach Oberdollendorf

25 km, Wanderführer: Wolfgang Ufer, Telefon 0170 3424686, Abfahrt um 8.24 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Donnerstag, 9. Oktober**

Von Dernau nach Mayschoß und zurück

14 km, Wanderführer: Winfried Kliem, Telefon 02241 311817 oder 0151 56653325, Abf. 9.01 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Samstag, 11. Oktober**

1) Von Flammersfeld ins Wiedtal

15 km, Wanderführer: Hans Wygand, Telefon 02241 334158 oder 0177 4672980, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) Von Rheinbach durch den Flammersheimer Wald nach Bad Münstereifel

24 km, Wanderführer: Egon Lang, Telefon 02241 403121 oder 0172 2900660, Abfahrt um 7.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg/Bonn)

• **Sonntag, 12. Oktober**

1) Von Staffel (Ahr) über Ramersbach hinauf zum „Häuschen“

15 km, Wanderführerin: Rosi Seul, Telefon 0228 453259, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) Auf dem Saynsteig von Engers über Sayn nach Engers

22 km, Wanderführer: Werner Bernard, Telefon 02203 459997, Abfahrt um 9.01 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Donnerstag, 16. Oktober**

Rund um Rossbach (Wied)

19 km, Wanderführer: Bernhard Kral, Telefon 02241 81589, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto von der Kirche Maria Königin in Troisdorf

• **Samstag, 18. Oktober**

1) Von Kall zum Kloster Steinfeld

16 km, Wanderführerin: Barbara Neumayr, Telefon 0228 477527, Abfahrt um 9.03 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Köln)

Tipps für Einsteiger

An den Vereinsveranstaltungen nimmt jeder auf eigene Gefahr teil. Für selbstverschuldete Unfälle wird nicht gehaftet. Zu den Touren bitte ausreichend Wasser und Rucksackverpflegung mitnehmen. Die Wanderungen enden in der Regel mit einer Schlusseinkehr. Der/die Wanderführer/in besorgt die Gruppenfahrkarten und rechnet mit den Mitwanderern ab. Bei Autofahrten werden je Mitfahrer und km 8 Cent berechnet. Treffpunkt ist 15 Min. vor Abfahrt am angegebenen Ort.

- Gäste sind herzlich willkommen -

Die Kunst des Stolperns (oder: auch Wandern kann gefährlich sein)

Der menschliche Gang ist eine der unsichersten Fortbewegungsarten in der Natur. Kleine Kinder lernen es unter Schmerzen. Große können es am besten, wenn sie nicht drüber nachdenken. Erst im Alter stellt man - oft wieder unter Schmerzen - fest, wie komplex es ist: das Gehen. Aus der Stützphase heraus, während der Stützfuß abrollt und dabei eine Rückstoßkraft erzeugt, pendelt ein Bein nach vorn. Eine halbe Sekunde dauert das schwebende Pendeln, bis der Pendelfuß mit der Ferse aufsetzt und seinerseits zum Stützfuß wird. Nur 0,1 Sekunden lang befinden sich beide Füße in der Stützphase, dann hebt der vormalige Stützfuß zum Pendeln ab. Das folgenschwere Resultat: 84 Prozent seiner Zeit ist der gehende Mensch ein Einbeiner...

»Der menschliche Gang ist einer der unsichersten Fortbewegungsvorgänge, die es unter Lebewesen in der Natur gibt«, sagt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (AuA). Das Gehen ist auf Schritt und Tritt vom Scheitern bedroht. Schon kleine Knubbel im Fußboden können zum Desaster führen...

Die Physik des Gehens lässt sich als Wanderung des Körperschwerpunkts des Gehenden beschreiben. Wird die Fußspitze oder auch der Absatz plötzlich durch ein Hindernis blockiert, wandert der Schwerpunkt rasch über den vorderen Stützfuß hinaus. Wenn dann die Stolperbewegung nicht sofort durch einen Ausgleichsschritt oder eine Ausgleichsbewegung mit den Händen oder dem Rumpf abgefangen wird, fällt der Mensch...

von Burkhard Strassmann, verkürzt und damit leicht verfremdet
von Josef Harasko

Wandern und Genießen in Oberstdorf

Wandern im Allgäu ist eine wahre Freude! Genau das erlebten wir eine Woche lang.

Wir reisten mit dem Zug in eine traumhafte schöne Landschaft - das Wetter war ideal. Und dann konnten wir auf den Wegen, am Fluss entlang, auf den leichten Höhenwegen in halber Höhe, oder bei einer Gratwanderung - in einer Höhe von ca. 2200 m - jeden Tag die zauberhafte Natur bewundern und genießen.

Auch das Städtchen Oberstdorf zeigte sich von seiner schönsten Seite. Es gab viel zu besichtigen: Die olympischen Sportstätten, das Heimatmuseum, Kurhaus und Kinozentrum. Und nicht zu vergessen: Die schönen Einkehrmöglichkeiten

Also Sieben Tage Spaß Pur.



Marianne Treder, Wanderführerin

2) Rhein-Burgen-Weg (15): Von Kestert nach Osterspai

25 km, Wanderführer: Peter Nitz, Telefon 02241 409761, Abfahrt um 7.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• Sonntag, 19. Oktober

Von Rhens auf dem Rheinburgenweg nach Koblenz

15 km, Wanderführer: Josef Harasko, Telefon 02241 8669181 oder 0177 9256756, Abfahrt um 8.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• Donnerstag, 23. Oktober

Von Waldbröl nach Morsbach im Bergischen Land

13 km, Wanderführer: Bernhard Kral, Telefon 02241 81589, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto von der Kirche Maria Königin in Troisdorf

• Samstag, 25. Oktober

1) Zum Wildgehege in Köln-Dünnwald und „Hornspott“

13 km, Wanderführerin: Marianne Treder, Telefon 02241 385027, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) Durch das Elzbach- und Brohlbachtal nach Karden

21 km, Wanderführer: Harald Saat, Telefon 02203 569070 oder 0160 90339844, Abfahrt um 8.01 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof in Troisdorf (über Beuel)

• Sonntag, 26. Oktober

1) Vom Quellgebiet der Urft nach Dablem

15 km, Wanderführerin: Ursula Wetzels, Telefon 02203 83906 oder 0172 4921699, Abfahrt um 8.33 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Köln)

2) Von der Laubachsmühle zum Roßbacher Häubchen

25 km, Wanderführer: Wolfgang Thalemann, Telefon 02242 905116, Abfahrt um 8.30 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

• Donnerstag, 30. Oktober

Von Rheinbrohl zur Brombeerschenke nach Leutesdorf

15 km, Wanderführerin: Gisela Potthast, Telefon 02241 71616, Abfahrt um 9.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• Samstag, 1. November

1) Von Kreuznaaf

durch das Naaf- und Wenigerbachtal nach Naafshäuschen

15 km, Wanderführer: Josef Harasko, Telefon 02241 8669181 oder 0177 9256756, Abfahrt um 8.24 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

2) Vom Rolandsbogen durch den Golfplatz nach Remagen

21 km, Wanderführer: Klaus Wagner, Telefon 02241 47456 oder 0151 15948978, Abfahrt um 9.01 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• Sonntag, 2. November

1) Von Herchen zur Kalkanhütte über Werfen zurück

15 km, Wanderführerin: Rosi Seul, Telefon 0228 453259, Abfahrt um 9.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

2) Von Engelskirchen über Lindlar zurück

22 km, Wanderführer: Harald Saat, Telefon 02203 569070 oder 0160 90339844, Abfahrt um 8.03 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof in Troisdorf (über Trimbornstr.)

• Donnerstag, 6. November

Durch die grüne Hölle zur Nürburg

15 km, Wanderführer: Helmut Schoog, Telefon 02241 45373 oder 0177 3279073, Abfahrt um 8.30 Uhr mit dem Auto von der Kirche Maria Königin in Troisdorf

• Samstag, 8. November

1) Von Rheinbrohl zum Gänseessen nach Leutesdorf: -Anmeldung bis zum 1. November -

15 km, Wanderführerin: Gisela Potthast, Telefon 02241 71616, Abfahrt um 10.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

Reisen wie im Familienkreis

Marianne Keller-Reisen

Aggerstr. 13 - 53840 Troisdorf
Tel.: 02241/70395 - Fax: 0224 1/805170
eMail: MKR-Troisdorf@gmx.de

- Reiseprogramm für das Jahr 2008 -

3. - 10. Oktober 2008 Lugano
4. - 7. Dezember 2008 Adventsfahrt n. Karlsbad
29. Dez. 2008 - 2. Jan. 2009 Silvester in Görlitz



Fotos: Dieter Maus

Verschnaufpause auf dem „Schinderhannes“-Pfad

2) *Von Rheinbrohl zum Gänseessen nach Leutesdorf, -Anmeldung bis zum 1. November -*
22 km, Wanderführer: Manfred Siebertz, Telefon 02241 3013318 oder 0177 8503226, Abfahrt um 9.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Sonntag, 9. November**

1) *Ins Bergische Land im Tal der Wupper*
15 km, Wanderführer: Manfred Lehmann, Telefon 02246 5882 oder 0171 1450653, Abfahrt um 8.30 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

• **Donnerstag, 13. November**

Rund um Much
15 km, Wanderführer: Winfried Kliem, Telefon 02241 311817 oder 0151 56653325, Abfahrt um 9.14 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

• **Samstag, 15. November**

1) *Mit dem Zug über die Müngstener Brücke zum Burger Brezel- und Käsemarkt*
13 km, Wanderführerin: Ursula Wetzels, Telefon 02203 83906 oder 0172 4921699, Abfahrt um 8.53 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Deutz)

2) *Von Schladern nach Eitorf*

25 km, Wanderführer: Egon Lang, Telefon 02241 403121 oder 0172 2900660, Abfahrt um 8.40 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

• **Sonntag, 16. November**

1) *Von Wissen nach Schladern*
15 km, Wanderführer: Josef Harasko, Telefon 02241 8669181 oder 0177 9256756, Abfahrt um 8.40 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

2) *Von Troisdorf durch die Wahner Heide zum Ringwall und zurück*

26 km, Wanderführer: Wolfgang Ufer, Telefon 0170 3424686, Abgang um 9.00 Uhr Bahnhof Troisdorf

• **Donnerstag, 20. November**

Von Godesberg über den Venusberg
13 km, Wanderführer: Hans Wygand, Telefon 02241 334158 oder 0177 4672980, Abf. 9.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Samstag, 22. November**

1) *Von Kalenborn nach Mayschoß*
16 km, Wanderführerin: Marianne Treder, Telefon 02241 385027, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) *Rhein-Burgen-Weg (16): Von Osterspai nach Braubach*

25 km, Wanderführer: Peter Nitz, Telefon 02241 409761, Abfahrt um 7.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Sonntag, 23. November**

1) *Durch die Wälder von Abrbrück nach Kesselring, Besichtigung der Kirche*
13 km, Wanderführer: Gerhard Weidmann, Telefon 0228 466991 oder 0160 96744082, Abfahrt um 9.01 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

2) *Krabachtal pur, über aussichtsreiche Sieghöhen nach Hennef*

24 km, Wanderführer: Wolfgang Thalemann, Telefon 02242 905116, Abfahrt um 8.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

• **Donnerstag, 27. November**

Much – rund um die Fischerhütte

CHTEN---NACHRICHTEN---NACHRI

Neu im Verein sind

Gerd Streichardt, Sieglinde Hebekeuser, Gisela Orth, Heinz Günter Kleist, Rosa Hemmers, Britta Sommermeyer, Ingrid Knabe, Walter Kostan, Elke Kostan und Johanna Meng

Runden Geburtstag feiern

Klaus Kursatzky, Bernd Merz (55); Elfriede Hartman, Ursula Geiger, Eberhard Pohland (70);
Herzlichen Glückwunsch !

Fahrplanwechsel beachten

Mitte Dezember werden die Bahn- und Busfahrpläne geändert. Deshalb sollten die Mitwanderer sicherheitshalber die Wanderführer anrufen.

Wanderführerrunde

Die nächste Wanderführerrunde ist am Donnerstag, den 20. November 2008 um 18.30 Uhr im Clubhaus des Kanuklubs Delphin.

Jahresabschlusswanderung

Unsere Jahresabschlusswanderung - mit Erbsensuppe und Glühwein - findet am 13. Dezember statt.

Wanderfreizeiten

Eine **3-Tages Rucksackstour** durchs Eggegebirge von Altenbeken nach Marsberg plant Gerda Montkowski vom 29. bis 31. Mai 2009.
Anmeldungen bis 15.01.09 bei der Wanderführerin, Telefon: 02241/337744

Eine **1-wöchige Fuß- und Radwanderung** in Holland organisiert Herbert Kuhnert vom 23.5. bis 30.5.2009.

Ein Informationsabend findet am 12.11. um 19.00 Uhr im Canisius-Haus in Troisdorf. Auskunft beim Wanderführer, Telefon: 02241/382872

15 km, Wanderführerin: Marianne Treder, Telefon 02241 385027, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto von der Kirche Maria Königin in Troisdorf

• **Samstag, 29. November**

1) *Von Hennef durchs Rosental nach Söven*
14 km, Wanderführerin: Marianne Treder, Telefon 02241 385027, Abfahrt um 9.24 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

2) *Von Waldbröl nach Windeck*

18 km, Wanderführer: Klaus Wagner, Telefon 02241 47456 oder 0151 15948978, Abfahrt um 8.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)


• **Sonntag, 30. November**

Rund um Blankenberg

14 km, Wanderführerin: Gisela Potthast, Telefon

Vier von vielen!

Wir sind die Bank mit den meisten Mitgliedern im gesamten Kreis. Das spricht für uns. Und dafür, dass auch Sie unser Mitglied werden und die damit verbundenen Vorteile genießen. Sprechen Sie mit uns!



www.vr-bank-rhein-sieg.de

VR-Bank Rhein-Sieg eG

Uhr mit dem Zug vom Bahnhof in Troisdorf (über Beuel)

• **Donnerstag, 11. Dezember**

Durchs Drachenfelder Ländchen

14 km, Wanderführer: Hans Wygand, Telefon 02241 334158 oder 0177 4672980, Abfahrt um um 9.15 Uhr mit dem Auto von der Kirche Maria Königin in Troisdorf

• **Samstag, 13. Dezember**
Jahresabschlusswanderung

Angeboten sind 2 Wanderungen ca. 3 und 3,5 Std. Abgang der Wanderungen um 9.00 Uhr vom Kanuklub Delfin, Wanderführer: Ursula Wetzels und Josef Harasko

• **Sonntag, 14. Dezember**

1) Auf dem Natursteig von Eitorf nach Blankenberg

14 km, Wanderführer: Helmut Schoog, Telefon 02241 45373 oder 0177 3279073, Abf. um 8.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

2) Von Rhöndorf durchs Tretschbachtal nach Niederdollendorf

22 km, Wanderführerin: Gerda Montkowski, Telefon 02241 337744 oder 0170 4620098, Abfahrt um 8.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Donnerstag, 18. Dezember**

Von Niederdollendorf in den Ennert nach Oberkassel

14 km, Wanderführerin: Gisela Potthast, Telefon 02241 71616, Abfahrt um 9.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Samstag, 20. Dezember**

1) Rund um Blankenberg

15 km, Wanderführerin: Barbara Neumayr, Telefon 0228 477527, Abfahrt um 9.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

2) Rhein-Burgen-Weg (17): Von Braubach nach Pfaffendorf

25 km, Wanderführer: Peter Nitz, Telefon 02241 409761, Abfahrt um 7.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Sonntag, 21. Dezember**

Rund um Linz und dann über den Weihnachtsmarkt

12 km, Wanderführer: Winfried Kliem, Telefon 02241 311817 oder 0151 56653325, Abfahrt um 9.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Donnerstag, 25. Dezember**

1) Von Rhöndorf durchs Tretschbachtal zur Löwenburg

15 km, Wanderführerin: Rosi Seul, Telefon 0228 453259, Abfahrt um 10.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Freitag, 26. Dezember**

Über die winterlichen Berge um Linz

15 km, Wanderführer: Josef Harasko, Telefon 02241 8669181 oder 0177 9256756, Abfahrt um 9.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Samstag, 27. Dezember**

Von Herchen über den Leuscheid nach Eitorf

22 km, Wanderführer: Klaus Wagner, Telefon 02241 47456 oder 0151 15948978, Abfahrt um 8.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

• **Sonntag, 28. Dezember**

1) Von Honrath ins Agger- und Naafbachtal

13 km, Wanderführerin: Elfriede Hartmann, Telefon 02206 4910, Abfahrt um 9.00 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) Von Erpel über Kalenborn nach Linz

25 km, Wanderführer: Egon Lang, Telefon 02241 403121 oder 0172 2900660, Abfahrt um 8.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Mittwoch, 31. Dezember**

Traditionstour über alle Sieben Berge

23 km, Wanderführerin: Gerda Montkowski, Telefon 02241 337744 oder 0170 4620098, Abfahrt um 8.23 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

• **Donnerstag, 1. Januar 2009**

Von Burg Wissem in die Wabner Heide

13 km, Wanderführer: Josef Harasko, Telefon 02241 8669181 oder 0177 9256756, Abgang von der Burg um 10.00 Uhr



Wanderfreunde Rhein-Sieg e.V.

Vorsitzender: Josef Harasko

Larstraße 205 - 53844 Troisdorf

Telefon: 02241-8669181

Internet-Anschrift:

www.wanderfreunde-rhein-sieg.de

E-Mail: wfr@webrausch.de

Jahresbeitrag: Mitglieder € 20,

Familienmitglieder € 12

02241 71616, Abfahrt um 9.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

• **Donnerstag, 4. Dezember**

Von Hoffnungsthal über den Lüderich zurück

12 km, Wanderführer: Winfried Kliem, Telefon 02241 311817 oder 0151 56653325, Abfahrt um 9.13 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Köln-Frankfurter Str.)

• **Samstag, 6. Dezember**

1) Von Abrweiler nach Rech mit Besuch des Lucia-Marktes

15 km, Wanderführer: Manfred Lehmann, Telefon 02246 5882 oder 0171 1450653, Abfahrt um 9.01 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Beuel)

2) Von Wilberhofen über die Nutscheid nach Eitorf

25 km, Wanderführer: Egon Lang, Telefon 02241 403121 oder 0172 2900660, Abfahrt um um 7.54 Uhr mit dem Zug vom Bahnhof Troisdorf (über Siegburg)

• **Sonntag, 7. Dezember**

1) Rund um Altenrath und in die Heide

15 km, Wanderführerin: Rosi Seul, Telefon 0228 453259, Abfahrt um 9.30 Uhr mit dem Auto vom Bahnhof Troisdorf

2) 5-Berge-Tour: Von Rhöndorf nach Unkel

24 km, Wanderführer: Harald Saat, Telefon 02203 569070 oder 0160 90339844, Abfahrt um 8.23