

Allgemeine Infos:

Für alle angebotenen Wanderungen bitte an ausreichende Getränke, Verpflegung, wetterentsprechende Kleidung und feste Wanderschuhe denken. Zum Abschluss der Wanderung ist meist eine Einkehr vorgesehen.

Abfahrt in der Regel 9.00Uhr am Pendlerparkplatz an der Autobahn Abfahrt Millich, Hückelhoven. Die Anmeldungen sind verbindlich.

Meistens fahren wir mit dem Bus, diese und meine Kosten werden auf die teilnehmenden Personen (TP) umgelegt.

Die Bankverbindung zur Vorkasse: Dorothee Mühlenbruch, comdirect, IBAN: DE 65 2004 1133 0414 4432 00

Weitere Infos und Anmeldungen telefonisch 02432 - 9620317 oder per Mail an info@wanderfreuden.eu

Alle Aktivitäten auch im Internet: www.wanderfreuden.eu

Ich biete verschiedene Wanderungen an

Manche sind eher leicht, andere dagegen anstrengend dabei. Diese benötigen oft Trittsicherheit und erfordern eine gute Kondition.

Klassifizierung meiner Touren

Nur Ihr selber können Euch richtig einschätzen. Aus diesem Grunde gebe ich hier eine kleine Hilfe: Ich biete 3 unterschiedliche Schwierigkeitsgrade an. +, ++ und +++

+ sind leichte Touren, bis ca. 10km, maximaler An- und Abstieg 180m, diese Touren werden langsam gegangen.

++ diese Touren sind bis ca. 16km, maximaler An – und Abstieg bis 300m, diese Touren werden im gewohnt zügigen Tempo, ca. 4 – 4,5km/Std., gegangen.

+++ sind Touren, die entweder mehr Höhenmeter haben, über schwierigere Wegstrecken führen oder eine längere Distanz haben. Auch diese Touren werden gewohnt zügig 4 km/Std., gegangen.

Solltet Ihr lange Strecken wandern können, aber mehr Schwierigkeiten mit der Höhe haben, kann es durchaus sein, dass Sie Touren mit +++ mitmachen können. Das gleiche gilt für diejenigen, die zwar einen gewisse Zeitlang Höhenmeter machen können, bzw. wollen, aber nicht gerne so sehr weit wandern. Lest bitte aufmerksam die Tourenbeschreibungen und fragt nach, wenn Ihr Euch nicht sicher sind. Ich gebe immer gerne ausführliche Auskunft.

Was bedeutet Trittsicherheit?

Trittsicherheit ist die Fähigkeit, sich beim Wandern und Bergsteigen in unwegsamem Gelände sicher zu bewegen. Hierzu müssen die koordinativen Anforderungen erfüllt sein, zudem sind Kraftreserven und ausreichende Wahrnehmung des Geländes erforderlich