

Liebe Walking-Freundinnen und -Freunde!

Am Samstag, den 09.09.2006 findet wieder unser

Siebengebirgswalking

statt. Alle (Nordic-)Walkerinnen und (Nordic-)Walker der SSZ Bonn sind dazu eingeladen, auch Gäste sind herzlich willkommen.

Wir treffen uns um **14:00 Uhr** am **Ölberg-Parkplatz** an der **Margaretenhöhe** und starten dann nach gemeinsamem "Aufwärmen" in zwei Gruppen Richtung Nonnenstromberg und Stenzelberg. Es sind folgende Strecken geplant:

Wellness-Walking-Gruppe: ca. 6 - 8 km, ca. 60 - 70 Minuten (Walking und Nordic-Walking)

Wir nehmen den Hauptweg Richtung "Einkehrhaus" mit einem Abstecher zum Wasserfall-Weg ("Schöne Aussicht") und zur Rosenau. Der Weg führt uns weiter zum Stenzelberg, dessen bizarre Felsformationen fast einen alpinen Eindruck machen. Je nach Lust und Laune und Kondition können wir den Rückweg über die "Bullenwiese" (keine Angst, ist nur eine Obstwiese) und/oder den Ölberg-Ringweg zurück zur Margaretenhöhe nehmen. Diese Strecke hat viele schöne Aussichtspunkte und relativ wenig Steigung (hauptsächlich am Schluss).

Fitness-Walking-Gruppe: ca. 11 km, ca. 100 Minuten (Walking und Nordic-Walking)

Wir nehmen den ebenfalls Hauptweg Richtung "Einkehrhaus" mit einem Abstecher zum Wasserfall-Weg ("Schöne Aussicht") und zur Rosenau. Der Weg führt uns dann über den Nonnenstromberg mit einem Aussichtspunkt weiter zum Stenzelberg mit seinen bizarren Felsformationen. Weiter geht es über die "Bullenwiese" und den Ölberg-Ringweg zurück zur Margaretenhöhe. Falls es die Zeit erlaubt, können Freiwillige noch einen Ölberg-Aufstieg wagen, der auf dem direkten Weg allerdings schon einiges an Kraft erfordert. Ansonsten ist für die ganze Strecke etwas Hill-Walking-Erfahrung Voraussetzung.

Beide Gruppen treffen sich dann gegen 15:45/16:00 im Café Margaretenkreuz (nah am Ölberg-Parkplatz), wo ein Tisch bestellt ist und wir bei Kaffee, Kuchen oder sonstigen Stärkungsmitteln die Tour gemütlich ausklingen lassen können.

Wichtig: Obwohl der Wald im Siebengebirge viel Schatten spendet, empfehlen wir bei hochsommerlichen Temperaturen, **unbedingt ein Getränk für unterwegs** (z.B. Wasserflasche im Umhängebeutel) mitzubringen.

Anfahrt aus Richtung Bonn und Bad Godesberg:

Autobahn Südbrücke und am Autobahnde rechts auf die B 42 Richtung Königswinter. Hier die 2. Ausfahrt "Königswinter, Ittenbach, Petersberg" nehmen, in der Ausfahrt links einordnen und Richtung Ittenbach fahren. Es geht ca. 3-4 km den Berg hinauf. Auf der Höhe ("Margaretenhöhe") ist eine Fußgänger-Ampel. Dort links abbiegen zum Parkplatz (neuerdings gebührenpflichtig) am Fuße des Ölbergs, hier ist der Treffpunkt an der großen Wanderkarte. Sollte dieser Parkplatz voll sein, kann man an der Wanderkarte den asphaltierten Weg rechts weiterfahren und kommt nach ca. 150 m rechts auf den "Lauftreff-Parkplatz" (ab Herbst 2006 wahrscheinlich auch gebührenpflichtig). Rechts von der Hauptstraße (an der Bushaltestelle) kann ggf. auch (gebührenpflichtig) geparkt werden. Lasst bitte keine Wertsachen im Auto, man hört am Ölberg gelegentlich von Einbrüchen.

Um eine ungefähre Vorstellung von der Teilnehmerzahl zu erhalten, wäre es schön, wenn Ihr uns nach Möglichkeit bis zum **07.09.2006** Bescheid geben könnt, wer teilnimmt, also den/die Namen der Teilnehmer uns persönlich beim Walking-Treff oder telefonisch durchgebt. Telefon **02244 876 834** (Anrufbeantworter).

Für Fragen stehen wir Euch auch gern telefonisch zur Verfügung.

Der Vollständigkeit halber weisen wir darauf hin, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt.

Wir freuen uns darauf, auch in diesem Jahr wieder mit Euch das Siebengebirge auf neuen Wegen zu er-walken.

Siegfried Schomisch und Barbara Steinhoff