

**13. September 2020 - Schnupperwanderung**

*Naturlehrpfad Bonstapel in Vlotho -  
Ein Angebot für Wanderanfänger,  
Langschläfer und Kurzstreckenfreunde*

Streckenlänge: ca. 7 km

Start: 10.00 Uhr Sportzentrum Fr.-Ludwig-Jahn-Straße

**11. Oktober 2020**

*In Niedersachsen unterwegs -  
Im Süntel dem Urwald von Morgen*

Streckenlänge: ca. 12 km

Start: 9.00 Uhr Sportzentrum Fr.-Ludwig-Jahn-Straße

**28. November 2020**

*Abwandern -  
Im Loccumer Klosterforst*

Streckenlänge: ca. 4 km mit anschließender Einkehr

Start: 14.00 Uhr Sportzentrum Fr.-Ludwig-Jahn-Straße

### **Wichtig**

**Wir erreichen Wanderorte - soweit nicht anders erwähnt - per PKW und bilden dazu Fahrgemeinschaften. Rucksackverpflegung ist generell mitzunehmen, wenn möglich wird eine Einkehr angeboten.**

### **Informationen:**

Ulla Hockemeyer, 05761/1760,

Birte Hecht, 05761/901150

Heinz-Dieter Tegtmeier 0171-9339687



## **Wanderprogramm 2020**



*Immer sonntags*



# Der wandert durch die Jahreszeiten 2020!

## Wandern tut gut

Wer wandert, stärkt schonend sein Herz-Kreislauf-System, seine Muskeln, Knochen und Gelenke.

Durch das bewusste und entspannte Erleben der Natur können sich Körper und Geist erholen.

Der Freizeitklassiker „Wandern“ liegt wieder im Trend – 40 Millionen Bundesbürger schnüren regelmäßig ihre Stiefel.

## Und wann bist Du dabei?

### *Kleines Wander-Einmaleins*

- ✓ Die passende Sportbekleidung: feste Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung
- ✓ Immer etwas Trinkbares (Wasser, Saft, Tee) bzw. Essbares (Brote, Obst) mitnehmen
- ✓ Gesundheitliche Einschränkungen der Wanderleitung mitteilen
- ✓ Mitwandern erfolgt auf eigene Gefahr
- ✓ Wanderer schonen die Tier- und Pflanzenwelt
- ✓ Wanderer halten die Landschaft sauber
- ✓ Wanderer bleiben auf den Wegen
- ✓ Wanderer beachten das Rauch- und Feuerverbot im Wald

**19. Januar 2020**

*Unsere Region –*

*Auf dem Husumer Wald- und Teichweg*

Streckenlänge: ca. 12 km

Start: 9.00 Uhr Sportzentrum Fr.-Ludwig-Jahn-Straße

**5. April 2020**

*In Westfalen unterwegs –*

*Zu Besuch beim Kaiser Wilhelm*

Streckenlänge: ca. 14 km

Start: 9.00 Uhr Sportzentrum Fr.-Ludwig-Jahn-Straße



**Mai 2020 – Wanderevent in Leese**

*Einweihung Wanderweg „Leeser Runde“*

**7. Juni 2020**

*Unsere Region –*

*Auf dem Skulpturenpfad in Warpe*

Streckenlänge: ca. 15 km

Start: 9.00 Uhr Sportzentrum Fr.-Ludwig-Jahn-Straße

**29./30. August 2020**

*Wandern an der Golden Gate –*

*Auf dem Qualitätsweg Wanderbares Deutschland*

*Rund um das Altenbekener Viadukt*

Start: Samstag 7.10 Uhr vom Bahnhof Leese-Stolzenau, nach Altenbeken, Rückkehr Sonntagabend

Besonderes: weitere Infos zu Fahrt- und Übernachtungskosten, Anmeldefrist etc. ab Januar auf der Homepage des TuS oder bei U. Hockemeyer (s. unten)

