

SENIORENBOERSE

für Frauen und Männer ab 55

Rumfordstraße 25, 80469 München. Tel. 089/29 16 24 77

info@muenchner-seniorenboerse.de, www.muenchner-seniorenboerse.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do 11.00-16.00 Uhr, Fr 11.00-14.00 Uhr

7-9 km Gemütlich Wandern mit Heidrun Essig

Wir unternehmen *gemeinsam* Tageswanderungen in mittlerem Tempo mit vielen Pausen mit ca. 12 Teilnehmern 7-9 km bis 300 Hm / 3-4 Std. reine Gehzeit, mit MVV oder DB. Während einer langen Pause kehren wir ein oder machen eine Brotzeit.

Touren können sich je nach Wetterlage ändern
((Treffpunkt & -zeit bleiben dabei wie jeweils angegeben!))

Ausrüstung: Getränk, feste Schuhe, Regenschutz, **Stöcke** (bei Bedarf).

Anmeldung & rechtzeitige Absage - auch von der Warteliste - nur in der Seniorenbörse

Treffpunkt: i. d. R. am Stachus oben zwischen Brunnen & McDonalds

- (1) **Mittwoch 3.05.23**
Treff 10 Uhr am
Stachus siehe oben
Schöngeising - Kloster Fürstenfeld - Bhf - 9 km, bis 140 Hm auf & ab
Entlang der Amper, am Hang, durch den Bernrieder Wald zum Kloster und Bhf.
Einkehr: Klosterstüberl nach 7 km, 13.30 Uhr.
Hinfahrt: S4 10.20-10.54; **Kosten:** € 4 zzgl. Ticket Zonen 1-3.
- (2) **Mittwoch 17.05.23**
Treff 10 Uhr am
Stachus siehe oben
Fröttmaning - Isar - Ismaning - 8-9 km, bis 100 Hm auf & ab
Über den Fröttmaninger Berg, entlang des Garchingener Mühlbachs & der Isar.
Einkehr: in Isamaning nach 7-8 km, 13.30 Uhr.
Hinfahrt: S bis Marienplatz, dann U6 10.24 alle 10 Min;
Kosten: € 4 zzgl. 1 Streifen für die Rückfahrt (Zone M mitbringen).
- (3) **Mittwoch 31.05.23**
Treff 10.15 Uhr am
Stachus siehe oben
Niederroth - Weyhern - Markt Indersdorf - 9 km, bis 80 Hm auf & ab
Einkehr: Mittag in Ried nach 5 km, 13 Uhr; Kaffee im Bumbaurhof.
Hinfahrt: S2 10.38-11.18 Uhr; **Rückfahrt:** 16.08 alle 30 Min.
Kosten: 4 € zzgl. Ticket Zonen 1-3.
- (4) **Mittwoch 14.06.23**
Treff 9.30 Uhr am
Hbf Starnberger Bhf
vor dem Ticketschalter
Tegernseer Höhenweg - 9 km, 140 Hm auf & ab
Von Gmund über den Höhenweg nach Tegernsee, mit Schiff zurück.
Einkehr: in Tegernsee nach 6 km, 13.30 Uhr, später Kaffee am See.
Hinfahrt: RB57 Gl.33 10.04-11.00 Uhr.
Rückfahrt: Schiff ab 16.08 alle 30 Min. / ab Gmund 17.00 stdl.
Kosten: € 4 (Deutschlandticket / Bayerticket) zzgl. Schiffsticket.
- !!! insg. 10-11 Std. !!!**
- Schlechtwetter/Ersatztour** **Pasing-Würm-Kreuzlinger Forst-Planegg** - 9 km
Treff wie Originaldatum
Einkehr: Lochhammers El Diablo nach 4 km, Kaffee in Planegg.
Kosten: 4 € (Zone M).

Die Teilnahme an allen Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Fragen am Vortag ab 16 Uhr & Notfälle am Wandertag ab 8 Uhr unter 01577-312 57 57