

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 einigen Pausen mit ca. 12-15 Teilnehmern 7-9 km bis 300 Hm / 4-5 Std. reine Gehzeit, mit MVV oder DB. Während einer langen Pause (mind. 1,5 Std.) 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 Schnee & Bedarf).

Spikes bei nächtlichen Minusgraden bzw. Schnee am Wanderort,
(gerne abends vorher bei Heidrun anrufen)

Anmeldung & RECHTZEITIGE Absage - auch von der Warteliste - in der Seniorenboerse

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

- (1) **Mittwoch 1.10.25**
Treff 9 Uhr am
Starnberger Flügel-Bhf
vor dem Ticketschalter
!!! lange Fahrtzeit !!!
!!! insg. 10-11 Std !!!
- Garmisch-Partenkirchen: Kramerplateauweg** - 8 km, 130 Hm auf & ab (**Stöcke!**)
Vom Bhf. über Kramerplateauweg-West zur Einkehr, Waldweg & entlang der Loisach durch die Altstadt zurück zum Bhf.
Einkehr: Windbeutelalm nach 4 km, 13.30 Uhr.
Hinfahrt: RB6 Gl.27 9.32-10.55; **Rückfahrt:** ab BusH Marienplatz Bus 2&5 16.52/17.09 Uhr stdl.; ab GAP RB6 17.05 stdl. (FZt ca. 1,5 Std.)
Kosten: € 5 (mit Deutschland-Ticket).
- (2) **! Freitag 24.10.25**
Treff 10.30 Uhr am
Stachus siehe oben
- Aying-Kleinhelfendorf-Großhelfendorf** - 8,5 km, 80 Hm auf & ab (evtl. Stöcke)
Auf kleinen Straßen & Wegen durch Feld & Wald.
Einkehr: Gasthaus Oswald nach 5 km, 14 Uhr.
Hinfahrt: S5 10.46-11.32; **Rückfahrt:** S5 17.25/17.50 stdl.
Kosten: € 5 zzgl. Ticket Zonen M-2.
- (3) **! Dienstag 4.11.25**
Treff 9.45 Uhr am
Starnberger Flügel-Bhf
vor dem Ticketschalter
!!! lange Fahrtzeit !!!
!!! insg. 9-11 Std !!!
- Roswieß-Isar-Kalvarienberg-Bad Tölz** - 8 km, 120 Hm auf & ab
Entlang der Isar, über den Kalvarienberg, runter zur Altstadt, zum Rehgraben, zum Franziskanerkloster & Kurgarten, und zurück zum BusBf.
Einkehr: Walgerfranz am Anfang, 12.15 Uhr, gegen Ende Cafe.
Hinfahrt: S7 Gl.36 10.14-10.54 bis/ab W'hausen, Bus 337 11.20-12.09 Uhr.
Rückfahrt: ZOB Isarkai Bus 379 16.45 / 17.47 / 18.24 / 18.45 / 19.47 / 20.25 Uhr.
Kosten: € 5 zzgl. Ticket Zonen M-5.
- (4) **Mittwoch 19.11.25**
Treff 11 Uhr am
Stachus siehe oben
- Heimeranplatz SBf-Westpark-Partnachplatz UBf** - 8 km, ca. 70 Hm auf & ab
Durch verschiedene Grünstreifen zum & vom und meist durch den Westpark.
Einkehr: Rest. Am Rosengarten nach 4,5 km, 14 Uhr.
Hinfahrt: Tram Sendl.Tor, Umst. in U6 alle 10 min bis Westpark, FZt 15 min.
Kosten: € 5 zzgl. Ticket Zonen M.
- (5) **Mittwoch 3.12.25**
Treff 10 Uhr am Hbf
vor den Gleisen 18 & 19
in der Bahnsteighalle
!!! insg. 9-11 Std !!!
- Landshut: Burg Trausnitz & X-Märkte** - 8 km, 140 Hm auf & ab (**Stöcke!**)
Mit dem Bus zur Altstadt, über ersten X-Markt und hoch zur Burg (mit Treppen), durch einen Wald runter zum zweiten X-Markt im Stadtpark Wittstraße, entlang & über die Isar und weitere Grünflächen zum Bhf.
Einkehr: Burgschänke nach 2 km, 13 Uhr.
Hinfahrt: RE3 Gl.26 10.24-11.12, Bus 6 Bst.1&2 11.26-.33 bis Zweibrücken.
Rückfahrt: RE2/3 17.30 / 17.49 stdl. (FZt. 50 min).
Kosten: € 5 (mit Deutschland-Ticket).

Kürzere Varianten aller Ziele bei 6 km Langsam Spazierend Wandern

Die Teilnahme an allen Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

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