

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 Bedarf).

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

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

- | | |
|--|--|
| (1) Mittwoch 16.07.25
Treff 9.45 Uhr am
Stachus siehe oben | <u>Deininger Weiher & Moor Rundweg, lang</u> - 9 km, 180 Hm auf & ab (Stöcke !)
Einkehr: Waldhaus Gasthaus & Biergarten nach 5 km, 13.30 Uhr.
Hinfahrt: S (5 Min) & Tram 25 ab Ros. Platz 10.27-56, Bus 271 11.11-11.24 Uhr.
Rückfahrt: Bus 271 16.57 stdl.; Kosten: € 4 zzgl. Ticket Zone M-1. |
| (2) Mittwoch 30.07.25
Treff 8.45 Uhr am
Stachus siehe oben | <u>Freising Weltwald Rundum-Weg, lang</u> - 8,5 km, 110 Hm auf & ab (evtl. Stöcke)
Amerika, Asien, Mittelmeergebiet & Botanikum.
Einkehr: Brotzeit im Weltwald , Restaurant gegen Ende in Freising im Parkcafe.
Hinfahrt: S1 9.10-44, Bus 616 10.13; Rückfahrt: Bus 619 16.15/16.54/17.29/17.56.
Kosten: € 4 zzgl. Ticket Zonen M-4. |
| (3) Mittwoch 13.08.25
Treff 9 Uhr am Hbf
Starnberger Flügel-Bhf
vor dem Ticketschalter

!!! lange Fahrtzeit !!!
!!! insg. 11-13 Std !!! | <u>Klais: Barmsee / Grubsee Rundweg</u> - 9,5 km, 170 Hm auf & ab (Stöcke !)
Durch viel Wald um den Barmsee zum Restaurant und zurück entlang des Grubsees und weiter durch den Wald, mit viel Schatten & zwischendrin Sonne.
Einkehr: Brotzeit am See , Barmsee Alpengasthof nach 7 km, 14 Uhr; später evtl. Cafe am Bhf.
Hinfahrt: RB6 Gl. 27 9.32-11.15, Rückfahrt: RB6 16.42 stdl. bis 20.42 Uhr.
Kosten: € 4 (mit Deutschland-Ticket) |
| (4) Mittwoch 27.08.25
Treff 9.30 Uhr am
Stachus siehe oben | <u>Grafrath Forstl. Versuchsgarten Rundweg, lang</u> - 9 km, 120 Hm auf & ab (Stöcke !)
Einkehr: Brotzeit im Forst , Dampfschiff Rest. & Biergarten nach 6 km, 14.30 Uhr.
Hinfahrt: S4 9.58-10.36, Rückfahrt: S4 16.22/16.59 stdl.
Kosten: € 4 zzgl. Ticket Zonen M-3. |
| (5) Mittwoch 10.09.25
Treff 9.45 Uhr am
Stachus siehe oben

!!! insg. 11-12 Std !!! | <u>Wasserburg Rundweg, lang</u> - 9 km, 190 Hm auf & 240 Hm ab (Stöcke !)
Vom BusBhf außen entlang des Inns, innen den Skulpturenweg, kurz durch die Innenstadt zum BusBhf zurück.
Einkehr: Huberwirt / Kellerberg nach 5 km, 14.30 Uhr, evtl. Cafe in der Innenstadt.
Hinfahrt: S6/RB48/Bus 431 ab 10.09/11.11/12.04 Uhr.
Rückfahrt: Bus 431 17.42 stdl; Kosten: € 4 zzgl. Ticket Zonen M-6. |
| (6) Mittwoch 24.09.25
Treff 9.15 Uhr am Hbf
vor Gleis 18 & 19
in der Bahnsteighalle

!!! insg. 11-12 Std !!! | <u>Wendelstein Bergwanderung, lang</u> - 7 km, 285 (Höhle+130) Hm auf & ab, (Stöcke !)
Gipfel- & Panorama-Rundweg, Höhlenrundweg (warme Kleidung 3-5°) .
Einkehr: Brotzeit & gegen Ende ins Wendelsteinhaus.
Hinfahrt: RB54 Gl. 5-10, 9.41-10.41, zur Zahnradbahn 12-12.25 Uhr.
Rückfahrt: Seilbahn 16/evtl. 16.30/17 Uhr, zum Bhf RB55 ab 16.35 stdl.
Kosten: € 4 & zzgl. Bergbahnen & Höhle ca. 50-55 € (mit Deutschland-Ticket). |
| Schlechtwetter/Ersatztour
Treff wie Originaldatum | <u>Unterhaching - Hachinger Bach - Ostpark - Michaelibad</u> - 8 km
Einkehr: nach ca. 5 km; Kosten: 4 € (Zone M mitbringen). |

Die Teilnahme an allen Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für Fragen am Vortag 16-22 Uhr & für Notfälle am Wandertag ab 8 Uhr unter 01577-312 57 57