

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 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 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 3.01.24**
Treff 9.30 Uhr am Stachus siehe oben
Neujahrs-Wanderung um Eglharting - 8-9 km
Von Kirchseeon durch Feld und Wald nach Zorneding.
Einkehr: asiatisches Buffett in Eglharting nach 5 km, 12.30 Uhr.
Hinfahrt: S6 9.49-10.22 Uhr.
Kosten: € 4 zzgl. Ticket Zonen 1-2 (Ticket Zone M mitbringen).
- (2) **Mittwoch 14.02.24 (Aschermittwoch)**
Treff 9 Uhr am Hbf vor den Gleisen 18 & 19 in der Bahnsteighalle
!!! insg. 10-11 Std !!!
Schneewanderung - (Nur mit Spikes & Stöcken!) - 8-9 km
Woimmer es dann Schnee gibt ... ansonsten eine andere schöne Wanderung, vermutlich irgendwo im Garmischer Raum ...
Einkehr: ca. 12-14 Uhr (kleine Brotzeit mitbringen).
Hin- & Rückfahrt: mit DB.
Kosten: € 4 (mit Deutschland-Ticket & evtl. zzgl. Seilbahn).
- (3) **Mittwoch 6.03.24**
Treff 10.30 Uhr am Stachus siehe oben
Stadtwanderung
München-Trail: Laim - Obermenzing - 8 km
Durch den südl. Nymphenburger Park, entlang des Nymphenburger Kanals & der Würm, und durch verschiedene Grünflächen zum Bahnhof.
Einkehr: Speisemeisteri La Trotteria nach 4,5 km, 13 Uhr.
Hinfahrt: S-Bahn alle paar Min, FZt ca. 10 Min.
Kosten: 4 € (Ticket Zone M mitbringen).
- (4) **Mittwoch 27.03.24**
Treff 10.30 Uhr am Stachus siehe oben
Stadtwanderung
München-Trail: Westfriedhof - Fasanerie - 8 km
Zum & durch den Olympiapark & weiteren Parks zum Bhf. Fasanerie.
Einkehr: Da Salvatore nach 6 km, 13.30 Uhr.
Hinfahrt: U-Bahn alle 10 oder Tram alle 5 Min, FZt ca. 15 Min.
Kosten: € 4 (Ticket 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