

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 (mind. 1,5 Std.) 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.

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

SB Winterpause Fr 20.12.2024 bis inkl. Mo 06.01.2025

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

- (1) **Donnerstag 9.01.25**
Treff 10.45 Uhr am
Stachus siehe oben
Buchenau - Amper - Kloster Fürstenfeldbruck - FFB Ort - Bhf - 8 km
Einkehr: Klosterstüberl nach 5 km, 13.30 Uhr; evtl. Cafe am Ende.
Hinfahrt: S4 10.58-11.29 Uhr.
Kosten: € 4 (Ticket Zonen M-2).
- (2) **Mittwoch 22.01.25**
Treff 11 Uhr am
Stachus siehe oben
Stadtwanderung
Heimeranplatz - Hackerbrücke - Laim - 8,5 km
Entlang Bavariapark, Theresienweise, Arnulfpark, Hirschgarten.
Einkehr: La Forchetta / Italiener nach 4 km, 13 Uhr.
Hinfahrt: U5 alle 10 Min, FZt. 5 Min.
Kosten: € 4 (Ticket Zone M).
- (3) **Mittwoch 5.02.25**
Treff 11 Uhr am
Stachus siehe oben
Stadtwanderung
Universität - südl. & nördl. Engl. Garten - St. Emmeram - 8,5 km
Einkehr: Hirschau nach 3 km, 13 Uhr; evtl. Cafe gegen Ende.
Hinfahrt: U4/U5 bis Odeonsplatz, dann U3 alle paar Min, FZt. 8 Min.
Kosten: 4 € (Ticket Zone M).
- (4) **Dienstag 25.02.25**
Treff 11 Uhr am
Stachus siehe oben
Stadtwanderung
Olympiapark West - versch. Parks - Petuelring - 8,5 km, 75 Hm auf & ab
Entlang Nymphenburg-Biedersteiner-Kanal zum Olympiapark, Deidesheimer Anger, Bayernpark, Luitpoldpark zum Petuelpark & Bhf.
Einkehr: Lupo nach 4 km, 13 Uhr, später evtl. Cafe Ludwig.
Hinfahrt: Tram 20 / 21 alle 15 Min, FZt 14 Min.
Kosten: € 4 (Ticket Zone M).
- (5) **Mittwoch 19.03.25**
Treff 10.45 Uhr am Hbf
vor den Gleisen 18 & 19
in der Bahnsteighalle
Baierbrunn - Buchenhain - Pullach - 8 km, 125 Hm auf, 170 Hm ab (Stöcke?)
Teils entlang der Isar, teils am Hochufer.
Einkehr: Buchenhain Wald-GH nach 4 km, 13.30 Uhr; evtl. Cafe gegen Ende.
Hinfahrt: S7 11.14-11.39 Uhr.
Kosten: € 4 (Ticket Zonen M-1).

Kürzere Varianten ähnlicher Ziele gibt es bei 6 km Langsam Spazierend Wandern

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