

ES GEHT LOS

BESCHREIBUNG DER WEGSTRECKEN

ab dem Altenberger Dom

Fußfreundlicher Weg rund um den Altenberger Dom

Start um 19.30 Uhr; Dauer: ca. 45 min, Länge: 1 km;
Beschaffenheit: flach und asphaltiert; Besonderer Hinweis:
Gehhilfen- und Rollstuhlgeeignet

Walkingstrecke

Start um 19.00 Uhr; Dauer: ca. 90 min, Länge: 5 km;
Beschaffenheit: bergig, auf und ab; Besonderer Hinweis:
Duschkmöglichkeit; sie benötigen keine Nordic-Walking-Stöcke

Joggingstrecke

Start um 18.00 Uhr; Dauer: ca. 2 Stunden; Länge: 9,5 km;
Beschaffenheit: auf und ab; Besonderer Hinweis: Möglichkeit zur
Taschenaufbewahrung, Duschkmöglichkeit

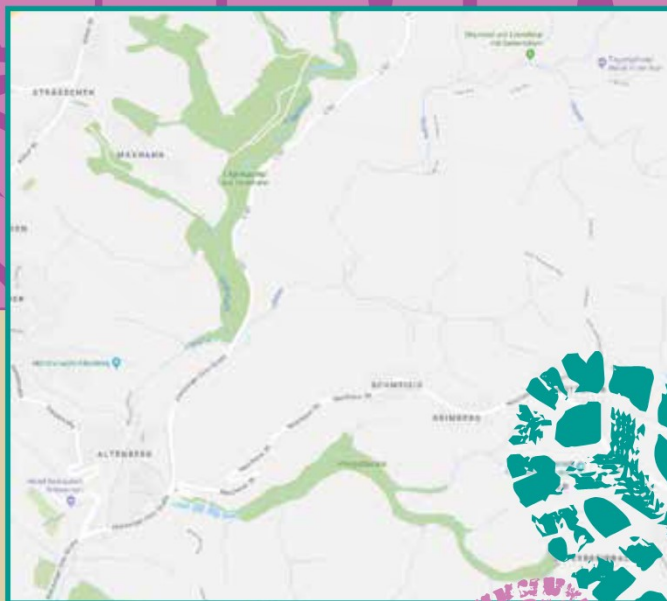
Rundweg über Maria in der Aue

Start um 17.00 Uhr; Länge: 8 km;
Beschaffenheit: bergauf, bergab; Besonderer Hinweis: gegen 18.30
Uhr gemeinsam mit der Gruppe ab Maria in der Aue wieder zurück
nach Altenberg

ANDERE STARTPUNKTE

Maria in der Aue: Start um 18.30 Uhr; Dauer: ca. 75 min, Länge:
4 km; Beschaffenheit: flach abfallend, Forstweg; Besonderer
Hinweis: kinderwagentauglich

Dabringhausen - Lindscheid: Start um 18.30 Uhr; Dauer: ca. 2
Stunden, Länge: 6km; Beschaffenheit: Forstweg an der Dhünn
entlang, ggf. matschig; Besonderer Hinweis: zunächst steil bergab



Scheuren – Hauptstraße: Start um 18.45 Uhr; Dauer: ca. 90 min,
Länge: 5km; Beschaffenheit: stetig bergab, teilweise unbefestigt,
kurzfristig steil; Besonderer Hinweis: gut zu schaffen

Dabringhausen – Markasmühle: Start um 18.15 Uhr; Dauer: ca. 2
Stunden; Länge: 10 km; Beschaffenheit: teilweise unbefestigt und
matschig; teilweise Hindernisse im Weg ; Besonderer Hinweis:
strammer Fußmarsch

Kölnener Dom – Kreuzblume (Radweg von Dom zu Dom): Start um
18.00 Uhr; Dauer: ca. 2 Stunden, Länge: 20 km

AUF DEM WEG

gibt es **5 Stationen** mit spirituellen Impulsen, Liedern,
Körperübungen, Texten und Gebeten.

Der **Gottesdienst im Altenberger Dom** beginnt um 21.00 Uhr.

Anschließend gibt es die Möglichkeit zur Einkehr im Hotel
Wißkirchen mit Leberkäsemmeln und Kölsch, belegten
Brötchen und Getränken zu fairen Selbstzahlerpreisen.

UND DANACH????

Übernachtungsmöglichkeiten - Bitte selber buchen

- **Haus Wißkirchen**
Hotel im bergischen Fachwerkhäus
(www.hotel-wisskirchen.de)
- **Altenberger Hof**
Hotel mit Design- und Landhauszimmern
(www.altenberger-hof.de)
- **Haus Altenberg**
Jugendbildungsstätte
(www.jugendpastoral.erzbistum-koeln.de/haus-altenberg)