



SAUERLÄNDISCHER GEBIRGSVEREIN
Abteilung Castrop-Rauxel e.V.



Auf dem
Marlinger Waalweg
in Südtirol
im Oktober 2023

Wander- verführung 1. Halbjahr 2024

Bitte schaut regelmäßig auf der Homepage für aktuelle
Änderungen und ggf. kurzfristig angesetzte Touren!
www.sgv-castrop-rauxel.de



**Schillerstraße 33
44575 Castrop-Rauxel
Telefon 02305 / 24923**



**SAUERLÄNDISCHER GEBIRGSVEREIN
Abteilung Castrop-Rauxel e.V.**

Geleitwort

**Liebe Wanderfreundinnen und liebe
Wanderfreunde,**

den Frieden in dieser Welt voller Kriege, Tod und grenzenlosem Leid können wir nicht herstellen, den Frieden in uns selbst schon. Auf dem heutigen Blatt meines Tageskalenders steht: "Sind Sie handwerklich begabt? – Klar, ich schraube jeden Tag meine Erwartungen herunter."

Dieser Spruch ist sehr pessimistisch, aber es ist wohl so, dass unsere Erwartungen mit unserer Zufriedenheit konkurrieren. Diese Zufriedenheit werden wir nur in uns selbst, vielleicht auch in der Gemeinschaft mit Wanderfreund*innen auf Tour durch die Natur mit guten Gesprächen, gewinnen.

Ja dann, hinein ins neue Wanderjahr! Unsere Wanderplanungen sind wieder ein Programm mit vielen Überraschungen.

Auf eine frohe Wanderzeit mit vielen guten Gesprächen.

Frischauf!

Claus Quentin

Vereinsanschrift:

1. Vorsitzender der SGV-Abt. Castrop-Rauxel e.V.
Claus Quentin, Delftstraße 50
44577 Castrop-Rauxel, Tel. 0157-82216763

E-Mail: claus@sgv-castrop-rauxel.de

Auskünfte erteilen auch die Wanderwarte und Wanderführer



*Herzlich
Willkommen!*

Bahnhofstraße 291
44579 Castrop-Rauxel

Tel.: 02305 6957959
Mail: das-cafe-castrop-rauxel@web.de
www.das-cafe-castrop-rauxel.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Sonntag 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Montag Ruhetag

Andere Öffnungszeiten für besondere
Anlässe auf Anfrage

Inhalt

Seite

Geleitwort	3
Inhaltsverzeichnis	5
Vorstand und WanderführerInnen – E-Mail-Adressen ..	6
Schwierigkeitsgrade / Abkürzungen	8
Termine Vorstand und Wanderführer/innen	10
Vorankündigung.....	10
Nordic Walking.....	11

Wanderungen im 1. Halbjahr 2024

Januar	22
Februar	35
März.....	39
April	43
Mai	49
Juni	53
Wichtige überörtliche Adressen	58
Mitgliedschaft, Beiträge.....	59

Impressum:

Herausgeber:

Sauerländischer Gebirgsverein, Abteilung Castrop-Rauxel e.V.
Delftstraße 50, 44577 Castrop-Rauxel
www.sgv-castrop-rauxel.de, E-Mail: info@sgv-castrop-rauxel.de

Redaktion, Ansprechpartner, Anzeigen:

Claus Quentin, Tel. 0157-82216763
www.sgv-castrop-rauxel.de, E-Mail: claus@sgv-castrop-rauxel.de

Der Vorstand

1. Vorsitzender: Claus Quentin 0157-82216763
Delftstraße 50, 44577 Castrop-Rauxel
claus@sgv-castrop-rauxel.de

2. Vorsitzender: Manfred Pietschmann 02305-14964
manfred@sgv-castrop-rauxel.de 0151-53562041

1. Kassenwartin: Sabine Laukel 0231-693470
sabine@sgv-castrop-rauxel.de 0179-9347018

2. Kassenwartin:
Renate Ludwig-Schmiemann 0176-66658824
renate@sgv-castrop-rauxel.de

1. Wanderwart: Ewald Hoffmann 0176-53012215
ewald@sgv-castrop-rauxel.de

2. Wanderwart: Martin Krane 02305-3099253
martin@sgv-castrop-rauxel.de

Öffentlichkeitsarbeit

1. Pressewart: –
Vertreterin: Annegret Petersen

Protokollführung: Annegret Petersen 02305-31427
annegret@sgv-castrop-rauxel.de 0177-1675081

Vertreter: –

Senioren-Betreuung: Gerd Berner 0179-9710725
gerd@sgv-castrop-rauxel.de

Beisitzerin: Ulrike Arends 02305-638846
ulli@sgv-castrop-rauxel.de 0171-1002883

Beisitzerin: Rosetta La Pillo 0179-3471139
rosetta@sgv-castrop-rauxel.de

Beisitzer: Bernd Rottmann 02305-85736
bernd@sgv-castrop-rauxel.de

Unsere Wanderführer(innen)

Arends, Ulrike 02305-638846
ulli@sgv-castrop-rauxel.de 0171-1002883

Finke, Wolfgang 02305-31202
wolfgang@sgv-castrop-rauxel.de

Heßler, Ludger 0170-2627112
ludger@sgv-castrop-rauxel.de

Hoffmann, Ewald 0176-53012215
ewald@sgv-castrop-rauxel.de

Krane, Martin 02305-3099253
martin@sgv-castrop-rauxel.de

Krause, Petra 02305-24915
petra@sgv-castrop-rauxel.de 0179-2634184

Laukel, Sabine 0231-693470
sabine@sgv-castrop-rauxel.de 0179-9347018

Lehwald, Anne 02305-3099672
anne@sgv-castrop-rauxel.de

Mecklenbrauck, Dagmar und Herbert 0157-74375158
herbert@sgv-castrop-rauxel.de

Meyer, Birgit 0231-86420488
birgit@sgv-castrop-rauxel.de

Petersen, Annegret 02305-31427
annegret@sgv-castrop-rauxel.de

Pietschmann, Manfred 02305-14964
manfred@sgv-castrop-rauxel.de 0151-53562041

Pörsch, Jörg 0177-1900767
joerg@sgv-castrop-rauxel.de

Snuverink, Susanne 0176-52880413
susanne@sgv-castrop-rauxel.de

Stepniak, Monika 0152-04977851
monika@sgv-castrop-rauxel.de



Schwierigkeitsgrade / Abkürzungen

Kategorie Beschreibung

- leicht → wenige leichte, nicht steile Anstiege bis max. 200 m Steigungssumme
- normal → leichte und schwierige Anstiege bis max. 400 m Steigungssumme
- mittel → mehrere schwierige Anstiege bis max. 600 m Steigungssumme
- schwer → mehrere schwierige Anstiege mit mehr als 600 m Steigungssumme

Dazu kommt die Länge der Wanderung, die z.B. bei heißem Wetter eine Rolle spielen kann.

Abkürzungen:

Wf. → Wanderführer/in

Pst. → Preisstufe des VRR bzw. der DB

Die Einschätzung der Schwierigkeitsgrade nehmen die Wanderführer/innen vor. Die Wanderführer/innen behalten sich vor, die Veranstaltung auch kurzfristig auf Grund der Wetterlage oder Krankheit abzusagen.

Bei Unklarheiten bitte anrufen!

Preisstufe des VRR bzw. der DB

Notwendige Ausrüstung zum Wandern:

Wanderschuhe mit Profilsohle, Rucksack (nicht Umhängetasche), Proviant (belegte Brote, Obst, Wasser bzw. Schorle 1-1,5 l, Regenschutz (Schirm), Pullover, evtl. Ersatz-T-Shirt.

Notwendige Ausrüstung zum Fahrradfahren:

Verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, Luftpumpe, Werkzeug, Reparaturset, festes Schuhwerk, Rucksack oder spezielle Fahrradpacktasche, Proviant (siehe Ausrüstung zum Wandern) und je nach Wetterlage geeignete Kleidung.

Bitte beachten:

Spätestens 15 Minuten vor der Abfahrt der Busse oder der Bahn sind alle Teilnehmer am vereinbarten Treff, notwendig für den jeweils passenden Kauf der Tickets.

Traditionelles Backhandwerk

seit 1919

**Täglich frisch gebackene
Backwaren, saftige Kuchen
und köstliche Torten aus
eigener Produktion in
unseren Cafés**

- in Henrichenburg

- am Ickerner Markt



Ihr Bäckermeister Alexander Auffenberg

www.auffenberg.de



Termine des Vorstandes und der Wanderführer/innen

Montag, 4. März

Vorstandssitzung

18.00 Uhr Brauhaus Rüttershoff,
Lt. Claus Quentin, , 0157-82216763

Montag, 11. März

Wanderführerbesprechung für die 2. Jahreshälfte 2024

Frist für die Einreichung der Wandervorschläge:

1. März bis 9. März 2024!

18.00 Uhr Brauhaus Rüttershoff,
Lt. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Montag, 18. März

Jahreshauptversammlung 2024

19.00 Uhr Brauhaus Rüttershoff,
Lt. Claus Quentin, 0157-82216763

Vorankündigung 2. Halbjahr 2024

Wanderwochenende in Arnsberg

Vom 20. bis 22. September 2024 findet ein
gemütliches Wanderwochenende im Jugendhof
Arnsberg statt. Weitere Informationen kommen
im nächsten Heft.



Grillfest: 30. August 2024

Weitere Informationen kommen im
nächsten Heft.

Nordic Walking Fitness aufbauen in netter Gesellschaft

Treffpunkt:

Wanderparkplatz am
Hundeplatz an der B235,
gegenüber der
Marsstraße,
Castrop-Rauxel



Wann:

Wöchentlich. Während der Sommerzeit starten wir
um 16.00 Uhr, sonst um 15.15 Uhr.

Dauer der Nordic Walking-Runden:

ca. 90 Minuten

Info: Annegret Kirschner, 02305-81025

**Studio
Papp**
...vom Kopf bis Fuß

Kosmetik - Fußpflege - Massage
Andrea und Katharina Papp
Holzstr. 19 - 44575 Castrop-Rauxel
www.studio-papp.de

*Leider können wir keine Neukunden gewinnen,
müchten auf dieser Anzeige den SGV über wettrechtlich unterstützen. :)

Am Druidenstein, Mai 2023



Von Breckerfeld nach
Ennepetal, September 2023
Zwischen den Zäunen



activities
PHYSIOTHERAPIE
&
EMS Training + Therapie
in Castrop-Rauxel
Obere Münsterstraße 33-37
Termine unter 02305 5491144
Alle Kassen & Private Abrechnung
Öffnungszeiten:
Mo. - Do.: 8 - 19 Uhr & Fr.: 8 - 16 Uhr
Kostenlose Parkplätze in der Nähe



Ein kompetentes
Behandlungsteam aus
Fachärzten, Physiotherapeuten,
Manuelle Therapie
Massage
Manuelle Lymphdrainage
Wärme- & Kälte Therapie
EMS Training + Therapie
Nur in unserer Fachklinik!



Orthopädie-Schuhtechnik Stefan Kowalski



Meisterbetrieb

Münsterstraße 1
44575 Castrop-Rauxel

Telefon 02305-22026
Fax 02305-22026

- **Wanderschuhreparaturen**
- **Schuhreparaturen**
- **Schuhzurichtungen aller Art**
- **Orthopädische Maßschuhe**
- **Diabetikerschuhe nach Maß**
- **Sporteinlagen**
- **Einlagen nach Maß**



Steig bei Winterberg



Willkommen bei der
ERGO Versicherungsgruppe

Büro
Martina Kasel
Biesenkamp 9
44575 Castrop-Rauxel

Ruf 02305 801222

Fax 02305 801223

Mail: martina.kasel@ergo.de

Die **ERGO**
hat auch in
Ihrer Nähe
eine
Agentur.

Rufen Sie
mich einmal
an, wenn
Sie Fragen
haben.
Unser
Service wird
Sie über-
zeugen.



Aussicht vom Druidensteig, Mai 2023



Pause mit Aussicht am Druidensteig, Mai 2023

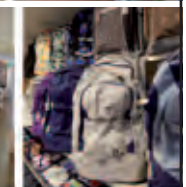


Aufstieg zum Hohenstein, September 2023



**Schreibwaren
Lach**

Münsterstr. 1a - 44575 Castrop-Rauxel
Tel: 0 23 05 / 2 42 42



**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch in unseren Räumen.**

Unser zusätzlicher Service für Sie:

**Buchbestellungen Faxversendungen
Stempelanfertigungen Geburtstagskörbe
Schreibgerätegravuren**



Herzlich willkommen
Gaststätte zum Reiterhof

Merklinger Straße 39a · 44577 Castrop-Rauxel (Merklinde)
 Telefon 0491722800939
www.gaststaettezumreiterhof.eatbu.com



Emscherstraße 8, 44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305-73197

Öffnungszeiten

Montags, dienstags, mittwochs, freitags: 9.30 bis 18.00 Uhr
 donnerstags: 8.30 bis 13 Uhr sowie samstags 8.30 bis 13 Uhr

www.2rad-anderl.de

gültig ab 01.01.2022



**Pizzeria
 Bambino**

☎ 02305 / 3527700
 02305 / 3521382

Bei Störung: 0175 - 9271045

**Nierholzstr. 1
 44577 Castrop-Rauxel**

PARTY SERVICE

Sie möchten feiern!
 Bitte sprechen Sie uns an:
 Pizzablech 40x60 cm,
 Nudelblech, Salatblech

z.B.
 Margherita
 25,00

Öffnungszeiten:

Montag & Dienstag: Ruhetag (außer Feiertage)
 Mittwoch - Sonntag: 16:00 - 21:00

Wanderungen im 1. Halbjahr 2024

Januar

Dienstag, 2. Januar

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 3. Januar

■ Rauxeler Runde

13:30 Uhr Parkplatz "Das Café" an der Bahnhofstr. 291, dort auch Einkehr, Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Sonntag, 7. Januar

■ Frisch auf!

Wandern – nicht nur – für Einsteiger. Rundwanderung in gemütlichem Wandertempo.

Ist das Wandern in der Gruppe was für mich? Wieviel Wanderkilometer traue ich mir zu?

Einladung für alle, die sich für das neue Jahr vorgenommen haben, endlich mal mitzuwandern!

leicht, 10 km, 11:00 Uhr Rütershoff, Schillerstraße 33, Einkehr bei Rütershoff. Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

Dienstag, 9. Januar

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 10. Januar

■ Von Castrop nach Obercastrop

13:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

Freitag 12. Januar

■ Ausflug nach Herne

leicht, ca. 10 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189.

Einkehr in Herne vorgesehen, Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 6 km, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Samstag, 13. Januar

■ Dortmunder Rundweg – Von Brambauer nach Derne

leicht, ca. 16 km, 9:14 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

Dienstag, 16. Januar

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 17. Januar

■ Wanderung zum Bauern Menken

13:30 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr im Bauernhof Menken, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Sonntag, 21. Januar

■ 4 Parks: Vom Parkbad zum Revierpark

leicht, ca. 16 km, Treffpunkt 10:15 Uhr Parkbad Süd, Am Stadtgarten 20, Rucksackverpflegung, Rückfahrt Pst. A, Wf. Birgit Meyer, 0231-86420488

Dienstag, 23. Januar

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11



GRÜN & GÜNSTIG!

www.swcas.de



Von Schlenk nach Angermund, August 2023



fliesen held

fliesen-fachgeschäft

Fliesen
Marmor
Baokeramik

44575 Castrop-Rauxel
Gaswerkstraße 19, Telefon: 0 23 05 / 1 22 32

Beratung in allen fachlichen Fragen. Verlegung und Verkauf sämtlicher Wand- und Bodenfliesen



Landgasthof Haus Callenberg

Obercastrop im Wagenbruch
 Inh. Josef Knickenberg · Tel. 0 23 05/2 28 88
 Bochumer Straße 151 · Obercastrop
www.haus-callenberg.de

Der gepflegte Gasthof mit bekannt guter Küche in ländlicher Atmosphäre.



Wir richten Gesellschaften und Familienfeiern bis zu 200 Personen nach Ihren Wünschen in unseren gemütlichen Räumen mit Terrasse und Panoramablick aus.



Montags Ruhetag Di - Fr ab 16.00 Uhr · Sa - So ab 11.00 Uhr

Übersicht der Wandertermine

Januar ■ leicht ■ normal ■ mittel ■ schwer ■ Radtour

1	Mo	
2	Di	Nordic Walking
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	■ Frisch auf! Wandern – nicht nur – für Einsteiger. Rundwanderung in gemütlichem Wandertempo. ~10 km, Annegret Petersen
8	Mo	
9	Di	■ Nordic Walking
10	Mi	Von Castrop nach Obercastrop, Herbert Mecklenbrauck
11	Do	
12	Fr	■ Ausflug nach Herne, ~10 km, Petra Krause
13	Sa	■ Dortmunder Rundweg – Von Brambauer nach Derne, ~16 km, Sabine Laukel
14	So	
15	Mo	
16	Di	Nordic Walking
17	Mi	Wanderung zum Bauern Menken, Ewald Hoffmann
18	Do	
19	Fr	
20	Sa	
21	So	■ 4 Parks: Vom Parkbad zum Revierpark, ~16 km, Birgit Meyer
22	Mo	
23	Di	Nordic Walking
24	Mi	Durch die Bauernschaft Leveringhausen, Herbert Mecklenbrauck
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	■ Über Recklinghausen nach Ahsen ~16 km, Ludger Heßler
28	So	
29	Mo	
30	Di	Nordic Walking
31	Mi	Von Ickern nach Rauxel, Ludger Heßler

Februar

■ leicht
 ■ normal
 ■ mittel
 ■ schwer
 ■ Radtour

1	Do	
2	Fr	
3	Sa	■ Waldroute, 5. Etappe, Von Arnberg nach Körbecke/Möhnesee, ~18 km, Sabine Laukel
4	So	
5	Mo	
6	Di	Nordic Walking
7	Mi	Vom Ickerner Markt nach Henrichsburg, Herbert Mecklenbrauck
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	■ Bei Winterwetter von Witten nach Wetter, ~13 km, Ludger Heßler
11	So	
12	Mo	
13	Di	Nordic Walking
14	Mi	Vom Norden in den Osten, Ludger Heßler
15	Do	
16	Fr	■ Vom Berg zur Burg (Von Gysenberg nach Horneburg) ~18 km, Ludger Heßler
17	Sa	
18	So	■ Bezirkswanderung der Abteilung Castrop-Rauxel (Rundwanderung) Zur Bergmannsbuche im Gysenbergpark, ~13 km, Birgit Meyer
19	Mo	
20	Di	Nordic Walking
21	Mi	Zum Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ~5 km, Herbert Mecklenbrauck
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	■ 2 x Natur pur – Von Derne nach Kurl, ~16 km, Jörg Pörsch
25	So	
26	Mo	
27	Di	Nordic Walking
28	Mi	Levringhauser Runde, Irmgard und Wolfgang Finke
29	Do	

März

■ leicht
 ■ normal
 ■ mittel
 ■ schwer
 ■ Radtour

1	Fr	
2	Sa	■ Waldroute, 7. Etappe, von Warstein nach Hirschberg, ~12 km, Sabine Laukel
3	So	■ Über Wagenbruch und Golfplatz nach Schwerin ~12 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden!), Monika Stepniak
4	Mo	Vorstandssitzung, Claus Quentin
5	Di	Nordic Walking
6	Mi	Zum Pizaessen nach Deininghausen, Ludger Heßler
7	Do	
8	Fr	
9	Sa	
10	So	■ Hier hat mal der Pott gekocht, (Duisburg – Mühlheim) ~19 km, Ulrike Arends
11	Mo	Wanderführerbesprechung für die 2. Jahreshälfte 2024, – Einreichung der Wandervorschläge: 1. März bis 9. März 2024! Ewald Hoffmann
12	Di	Nordic Walking
13	Mi	Von Castrop nach Deininghausen, Herbert Mecklenbrauck
14	Do	
15	Fr	■ Von den Steverauen in Olfen nach Haltern am See ~17 km, Ludger Heßler
16	Sa	■ Steltenberg und Bachtäler – von Schwerte-Ergste nach Hohenlimburg, ~16 km, Jörg Pörsch
17	So	■ Tropische Radtour im Winter 25 km, Birgit Meyer
18	Mo	Jahreshauptversammlung 2024 siehe Einladung Seite 10, Claus Quentin
19	Di	Nordic Walking
20	Mi	Im Galopp nach Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ~5 km, Petra Krause
21	Do	
22	Fr	■ Von Billerbeck nach Havixbeck, ~15 km, Ludger Heßler
23	Sa	■ Der Krähenbusch in Langendreer, ~15 km, Ulrike Arends
24	So	
25	Mo	
26	Di	Nordic Walking
27	Mi	Zum Deininghauser Bauern, Irmgard und Wolfgang Finke
28	Do	
29	Fr	
30	Sa	■ Über Haus-Dülmen zum Bauer Ewald, ~17 km, Ludger Heßler
31	So	

April ■ leicht ■ normal ■ mittel ■ schwer ■ Radtour

1	Mo	
2	Di	Nordic Walking
3	Mi	Vom Förderturm über Wagenbruch, Ludger Heßler
4	Do	
5	Fr	■ Frühling im Sauerland: Von Dahl nach Selbecke, ~17 km, Ludger Heßler
6	Sa	Frühwanderung mit anschließendem Frühstück, ~8 km, Annegret Petersen ■ Rund um Kettwig, ~16 km, Ulrike Arends
7	So	■ Mit dem Rad zum Almauftrieb, ~25 km, Birgit Meyer
8	Mo	Sportliche After-Work-Wanderung, (Rundwanderung), Susanne Snuverink
9	Di	Nordic Walking
10	Mi	Zum Pizzaessen nach Bambino, Petra Krause
11	Do	
12	Fr	
13	Sa	■ Ennepetalsperre – Von »An der Landwehr« nach Brauck, ~17 km, Jörg Pörsch
14	So	■ Rund um Castrop, ~14 km, Monika Stepniak
15	Mo	After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Herbert Mecklenbrauck
16	Di	Nordic Walking
17	Mi	In Rauxel geht es rund, Irmgard und Wolfgang Finke
18	Do	
19	Fr	
20	Sa	■ Wir stürmen zu drei Türmen, ~14 km, Ewald Hoffmann
21	So	■ Bezirkswanderung der Abteilung Gelsenkirchen, ~15 km, Schaut bitte vorher auf der Homepage oder in die SGV-WhatsApp-Gruppe.
22	Mo	After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Annegret Petersen
23	Di	Nordic Walking
24	Mi	Durch das schöne Langeloh, Ewald Hoffmann
25	Do	
26	Fr	■ Wanderung zum Reiterhof Merklinde, ~10 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Petra Krause
27	Sa	■ Radtour zum Emscherland und den Emscher-Auen, ~35 km, Birgit Meyer
28	So	■ Heute beginnen wir in Kupferdreh, ~19 km, Ulrike Arends
29	Mo	Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
30	Di	Nordic Walking

Mai ■ leicht ■ normal ■ mittel ■ schwer ■ Radtour

1	Mi	■ Hier wird ggf. eine kurzfristig angesetzte Wanderung / Radtour angeboten
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	
5	So	■ Durch Wald und Flur zum Wagenbruch, ~12 km, Petra Krause
6	Mo	After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Herbert Mecklenbrauck
7	Di	Nordic Walking
8	Mi	Von Rauxel zur Farm nach Deininghausen, Ewald Hoffmann
9	Do	
10	Fr	
11	Sa	■ Vest mit Haard und See(le), ~16 km, Ewald Hoffmann
12	So	
13	Mo	Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
14	Di	Nordic Walking
15	Mi	Von Castrop nach Merklinde, ~5 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ~5 km, Petra Krause
16	Do	
17	Fr	■ Wir wandern um Castrop zum Stadtgarten, ~12 km, Petra Krause
18	Sa	■ Wunderschönes Rotbachtal, (Rundwanderung Oberhausen), ~18 km, Ulrike Arends
19	So	Neuenrader Wandertag, Informationen bis Mai auf unserer Homepage
20	Mo	
21	Di	Nordic Walking
22	Mi	In den Kleingarten nach Deininghausen, Irmgard und Wolfgang Finke
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	Frühwanderung mit anschließendem Frühstück, 8 km, Annegret Petersen
26	So	■ Auf zum Gysenbergpark, ~13 km, Monika Stepniak
27	Mo	Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
28	Di	Nordic Walking
29	Mi	Zum Brunosee und wieder zurück, Ewald Hoffmann
30	Do	
31	Fr	

Juni ■ leicht ■ normal ■ mittel ■ schwer ■ Radtour

1	Sa	■	Im Rothaargebirge bei alten Hunden, ~16 km, Ewald Hoffmann
2	So		
3	Mo		After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Annegret Petersen
4	Di		Nordic Walking
5	Mi		Kuchen sollst du suchen, Ewald Hoffmann
6	Do		
7	Fr		
8	Sa	■	Herbringhauser Talsperre – Von Schwelm-West nach Remscheid-Lennep, ~16 km, Jörg Pörsch
9	So	■	3 Türmetour mit dem Rad, ~40 km, Birgit Meyer
10	Mo		Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
11	Di		Nordic Walking
12	Mi		Durchs Langeloh zum Wagenbruch, Irmgard und Wolfgang Finke
13	Do		
14	Fr	■	Wanderung zum Reiterhof Merklinde, ~10 km, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Petra Krause
15	Sa	■	Im Herzen des Bergischen Landes, (Solingen Kohlfurth – Hasenmühle), ~23 km, Ulrike Arends
16	So		
17	Mo		After-Work-Wandern (Rundwanderung), ~8 km, Herbert Mecklenbrauck
18	Di		Nordic Walking
19	Mi		Pizza oder Salat? Petra Krause
20	Do		
21	Fr		
22	Sa		
23	So	■	www.wasser-wald-wolle, (Rundwanderung Radevormwald), ~23 km, Ulrike Arends
24	Mo		Sportliche After-Work-Wanderung, Susanne Snuverink
25	Di		Nordic Walking
26	Mi		Waltroper Runde, Irmgard und Wolfgang Finke
27	Do	■	Sommerabendtour mit dem Rad: Zwischen Kanal und Emscher, ~35 km, Birgit Meyer
28	Fr		
29	Sa	■	Durch das schattige Eifgenbachtal, ~16 km, Sabine Laukel
30	So		

Sehanalyse ohne Termin:

- Augeninnendruck- und Hornhautdicke (grüner Star)
- Lichtdurchlässigkeit der Augenlinse (grauer Star)
- Prüfung von Tag- und Nachtsehen (Nachtblindheit)
- Vermessung der vorderen Augenkammer
- Visuelle Darstellung der Fehlsichtigkeit



Münsterplatz 10 • 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305/24042 • info@optik-lassen.de

FRÜHSTÜCKSBUFFET IM FACHWERKHAUS

Mittwoch bis Sonntag

09:30 - 12:00 Uhr

17,50 € pro Person



HOF MENKEN - OSTSTR. 153a - 44577 CASTROP-RAUXEL

☎ 02305 12862 - www.hof-menken.de

Dienstag bis Freitag 09:00-18:00 Uhr

Samstag und Sonntag 09:00 - 16:00 Uhr

Wittener Str. 36, 44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0 23 05 / 2 37 83
Unsere Öffnungszeiten:
Di. - Do. 8.30 - 18.00 Uhr
Fr. 8.30 - 19.00 | Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

www.wagenerderfriseur.de

Mittwoch, 24. Januar

■ Durch die Bauernschaft Leveringhausen

13:30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),
Einkehr im Café Auffenberg am Ickener Markt,
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

Samstag, 27. Januar

■ Über Recklinghausen nach Ahsen

mittel, ca. 16 km, 9:08 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Dienstag, 30. Januar

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 31. Januar

■ Von Ickern nach Rauxel

13:30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),
Einkehr in "Das Café" an der Bahnhofstr. 291,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Februar

Samstag, 3. Februar

■ Waldroute, 5. Etappe, Von Arnsberg nach Körbecke/Möhnesee

mittel, ca. 18 km, 8:14 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,
Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

Dienstag, 6. Februar

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 7. Februar

■ Vom Ickerner Markt nach Henrichenburg

13:30 Uhr Am Marktplatz in Ickern,
Einkehr im Café Auffenberg in Henrichenburg,
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

Samstag, 10. Februar

■ Bei Winterwetter von Witten nach Wetter

mittel, ca. 13 km, 9:10 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Sanitätshaus Frick 
Orthopädie-Technik

SANITÄTSHAUS ORTHOPÄDIETECHNIK

IHR SPEZIALIST FÜR
Beinprothesen Kompression Bandagen
Orthesen Einlagen

REHATECHNIK SERVICE

Sanitätshaus Alfred Frick e.K.
Münsterplatz 8 + 10 | 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 92322-0 | Telefax: 02305 92322-17
Internet: www.sanitaetshaus-frick.de


Dienstag, 13. Februar■ **Nordic Walking**

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 14. Februar■ **Vom Norden in den Osten**13:30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),
Einkehr im Bauernhof Menken,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112**Freitag, 16. Februar**■ **Vom Berg zur Burg
(Von Gysenberg nach Horneburg)**leicht, ca. 18 km, 9:50 Uhr Münsterplatz, Pst. A,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112**Sonntag, 18. Februar**■ **Bezirkswanderung der Abteilung
Castrop-Rauxel (Rundwanderung)**Zur Bergmannsbuche im Gysenbergpark,
leicht, ca. 13 km, Treffpunkt 10:00 Uhr
Bf. Castrop-Rauxel Süd, Einkehr ggf. möglich,
Wf. Birgit Meyer, 0231-86420488**Dienstag, 20. Februar**■ **Nordic Walking**

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 21. Februar■ **Zum Reiterhof Merklinde**13:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmundener Straße 55,
Einkehr im Reiterhof Merklinde,
(Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden /
max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder
Rückwanderung ca. 5 km,
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158**Samstag, 24. Februar**■ **2 x Natur pur – Von Derne nach Kurl**normal, ca. 16 km, 8:14 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767**Dienstag, 27. Februar**■ **Nordic Walking**

15:15 Uhr – Info Seite 11



Auf dem Ultner Höfeweg in
Südtirol, Oktober 2023

Mittwoch, 28. Februar

■ Levringhauser Runde

13.30 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),
Einkehr im Café Auffenberg am Ickener Markt,
Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

März

Samstag, 2. März

■ Waldroute, 7. Etappe, von Warstein nach Hirschberg

mittel, ca. 12 km, 8:14 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,
Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

Sonntag, 3. März

■ Über Wagenbruch und Golfplatz nach Schwerin

leicht, ca. 12 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz,
Einkehr im Haus „Oe“ (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am
Vorabend anmelden!)

Wf. Monika Stepniak, 0152-04977851

Montag, 4. März

■ Vorstandssitzung

18.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,
Lt. Claus Quentin, 0157-82216763

Dienstag, 5. März

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 6. März

■ Zum Pizaessen nach Deininghausen

14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding,
Dortmunder Straße 55,

Einkehr in die Pizzeria Bambino,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Sonntag, 10. März

■ Hier hat mal der Pott gekocht (Duisburg – Mühlheim)

leicht, ca. 19 km, 8:13 Uhr CAS-Hbf., Pst. D,
Wf. Ulrike Arends, 02305-638846



**Bioladen
Löwenzahn**

Vollwertige Lebensmittel aus
kontrolliert-biologischem Anbau

Löwenzahn

**Brot + Backwaren
Milch - Obst - Gemüse
Alles täglich frisch!
Greenbag Di. + Do. ab 9:00 Uhr**

Lönsstraße 18 * 44575 Castrop-Rauxel
Telefon: (0 23 05) 1 41 18 * Telefax: (0 23 05) 1 21 22
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-18.30 Uhr Sa 9.00 - 14.00 Uhr

Inh.: Ludger Vollmer



Auf der Waldroute

Montag, 11. März

■ Wanderführerbesprechung für die 2. Jahreshälfte 2024

Frist für die Einreichung der Wandervorschläge:
1. März bis 9. März 2024! 18.00 Uhr
Brauhaus Rütershoff,
Lt. Ewald Hoffmann, , 0176-53012215

Dienstag, 12. März

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 13. März

■ Von Castrop nach Deininghausen.

14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmundener Straße 55,
Einkehr in der Pizzeria Bambino,
Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

Freitag, 15. März

■ Von den Steverauen in Olfen nach Haltern am See

leicht, ca. 17 km, 9:50 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Samstag, 16. März

■ Steltenberg und Bachtäler – von Schwerte-Ergste nach Hohenlimburg

normal, ca. 16 km, 8:44 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767

Sonntag, 17. März

■ Tropische Radtour im Winter

ca. 25 km Treffpunkt: 12:00 Uhr Wanderparkplatz am
Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr vorgesehen,
Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

Montag, 18. März

■ Jahreshauptversammlung 2024

siehe Einladung Seite 10
19.00 Uhr Brauhaus Rütershoff,
Lt. Claus Quentin, 0157-82216763

Dienstag, 19. März

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11



ELEFANTEN
apotheke



Apotheker Lorenz Ewert
Dortmunder Str. 160
44577 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 542924
Mail: elefanten-apo@t-online.de
www.elefanten-apotheke.com



Apothekerin Maria Ewert
Münsterplatz 7
44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 977957
Mail: info@stern-apotheke-castrop-de
www.stern-apotheke-castrop.de

Alte
Apotheke

Apotheker Lorenz Ewert
Wittener Str. 32
44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 02305 22222
Mail: alte-apotheke-castrop@t-online.de
www.alte-apotheke-castrop.de

Mittwoch, 20. März

■ Im Galopp nach Merklinde, oder lieber etwas gemütlicher?

ca. 5 km, 14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Freitag, 22. März

■ Von Billerbeck nach Havixbeck

leicht, ca. 15 km, 9:50 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif, Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Samstag, 23. März

■ Der Krähenbusch in Langendreer

leicht, ca. 15 km, 8:51 Uhr CAS-Münsterplatz, Pst. B, Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

Dienstag, 26. März

■ Nordic Walking

15:15 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 27. März

■ Zum Deininghauser Bauern

14.00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Bauernhof Menken, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

Samstag, 30. März

■ Über Haus-Dülmen zum Bauer Ewald

leicht, ca. 17 km, 8:50 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

April

Dienstag, 2. April

■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 3. April

■ Vom Förderturm über Wagenbruch

14:00 Uhr Förderturm im Erinpark, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

**Der beste Müll ist der,
der gar nicht erst anfällt.**

Für eine Kultur der Reparatur



Klima und Ressourcen schützen

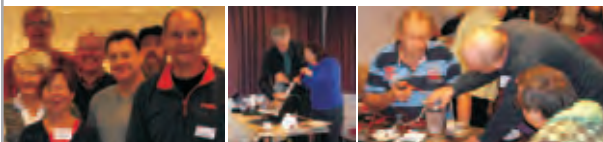


Was repariert werden kann:

Elektrische und mechanische Kleingeräte
Mediengeräte • (TV • Musik • Radio) • Telefon
Haushaltsgeräte • Kleinmöbel • Nähmaschinen
PC • Laptop • Peripheriegeräte • Spielzeug

Was nicht repariert werden kann:

Ortsgebundene Geräte • Größere Gartengeräte
Kaffeefullautomaten



Reparaturveranstaltungen

jeden 2. Samstag im Monat
von 10 bis 12 Uhr

in den Räumlichkeiten des ehemaligen Café Pause,
Bodelschwingher Straße 35, 44577 Castrop-Rauxel

Weitere Informationen

Telefon: 02305 - 9209589

Email: info@repaircafe-castrop-rauxel.de

Freitag, 5. April

■ Frühling im Sauerland: Von Dahl nach Selbecke

leicht, ca. 17 km, 8:40 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Ludger Heßler, 0170-2627112

Samstag, 6. April

■ Frühwanderung mit anschließendem Frühstück

ca. 8 km, 7:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder
Straße 55, Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

Samstag, 6. April

■ Rund um Kettwig

leicht, ca. 16 km, 8:38 Uhr, CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

Sonntag, 7. April

■ Mit dem Rad zum Almauftrieb 🚲

ca. 25 km, Treffpunkt: 12:00 Uhr Wanderparkplatz am
Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr im Café Auffenberg in
Henrichenburg, Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

Montag, 8. April

■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Wanderparkplatz
Langeloh bei Hotel Daun, gegenüber Hausnr. 281 an der
Bochumer Straße (nahe Bushaltestelle: Langeloh,
Buslinie 353), Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

Dienstag, 9. April

■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 10. April

■ Zum Pizzaessen nach Bambino

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr in die Pizzeria Bambino,
Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Samstag, 13. April

■ Ennepetalsperre – Von »An der Landwehr« nach Brauck

normal, ca. 17 km, 7:44 Uhr CAS-Hbf., Pst. B,
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767

Sonntag, 14. April

■ **Rund um Castrop**

leicht, ca. 14 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Rucksackverpflegung, Wf. Monika Stepniak, 0152-04977851

Montag, 15. April

■ **After-Work-Wandern (Rundwanderung)**

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Agora Ickern, Zechenstr. 2A, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

Dienstag, 16. April

■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 17. April

■ **In Rauxel geht es rund**

14:00 Uhr Parkplatz "Das Café" an der Bahnhofstr. 291, dort auch Einkehr, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

Samstag, 20. April

■ **Wir stürmen zu drei Türmen**

mittel, ca. 14 km, 8.44 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Sonntag, 21. April

■ **Bezirkswanderung der Abteilung Gelsenkirchen**

Schöner Gelsenkirchener Norden - Westerholter Wald – Schloss Westerholt – Dorf Alt Westerholt – Stadtwald – Schlosspark Schloss Berge und zurück endet am Gelsenkirchener Rathaus Gelsenkirchen-Buer. leicht, ca. 15 km, Treffpunkt: 10:00 Uhr Rathaus Gelsenkirchen-Buer, Rucksackverpflegung, ggf. Einkehr möglich. Wf. Gerd Nickel, 0174 9332402
Individuelle Anreise. Ggf., je nach Verfügbarkeit eines Wanderführers, gemeinsame Abfahrt ab Hauptbahnhof Rauxel möglich. Schaut bitte vorher auf www.sgv-castrop-rauxel.de oder in die SGV-WhatsApp-Gruppe.

Montag, 22. April

■ **After-Work-Wandern (Rundwanderung)**

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

Dienstag, 23. April

■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 24. April

■ **Durch das schöne Langeloh**

14:00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Freitag, 26. April

■ **Wanderung zum Reiterhof Merklinde**

leicht, ca. 10 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Samstag, 27. April

■ **Radtour zum Emscherland und den Emscher-Auen**

ca. 35 km, Treffpunkt: 11:00 Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr im Hof Emscher-Auen, Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

Sonntag, 28. April

■ **Heute beginnen wir in Kupferdreh (Rundwanderung)**

mittel, ca. 19 km, 8:38 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

Montag, 29. April

■ **Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)**

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Gärtnerei Drippe, Herner Straße. 150, Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

Dienstag, 30. April

■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11



Pause an den Teufelssteinen in der Haard, Juli 2023

Frühlingserwachen, Sommerträume,
Herbstzauber und stille Tage

Gärtnerei DRIPPE
Die Gärtnerei für das Besondere

WIR SIND DAS GANZE JAHR FÜR SIE DA

Mai

Mittwoch, 1. Mai

- Hier wird ggf. eine kurzfristig angesetzte **Wanderung / Radtour** angeboten

Weitere Informationen folgen bis spätestens 23. April auf unserer Homepage oder in der SGV-WhatsApp-Gruppe.

Sonntag, 5. Mai

- **Durch Wald und Flur zum Wagenbruch**

leicht, ca. 12 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Montag, 6. Mai

- **After-Work-Wandern (Rundwanderung)**

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Bushaltestelle Henrichenburg Mitte an der Lambertuskirche, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158

Dienstag, 7. Mai

- **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 8. Mai

- **Von Rauxel zur Farm nach Deininghausen**

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr im Bauernhof Menken, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Samstag, 11. Mai

- **Vest mit Haard und See(le)**

normal, ca. 16 km, 8.38 Uhr CAS-Hbf., Pst. B, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Montag, 13. Mai

- **Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)**

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Wanderparkplatz Langeloh bei Hotel Daun, gegenüber Hausnr. 281 an der Bochumer Straße (nahe Bushaltestelle: Langeloh, Buslinie 353), Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

Dienstag, 14. Mai

- **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 15. Mai

■ **Von Castrop nach Merklinde**

ca. 5 km, 14:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Freitag, 17. Mai

■ **Wir wandern um Castrop zum Stadtgarten**

leicht, ca. 12 km, 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Panoramacafé oder im Rhodos Grill, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Samstag, 18. Mai

■ **Wunderschönes Rotbachtal (Rundwanderung Oberhausen)**

leicht, ca. 18 km, 9:13 Uhr CAS-Hbf., Pst. C, Kann auch bei sehr warmem Wetter gegangen werden. Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

Sonntag, 19. Mai

■ **Neuenrader Wandertag**

Weitere Informationen folgen bis spätestens Anfang Mai auf unserer Homepage: www.sgv-castrop-rauxel.de

Dienstag, 21. Mai

■ **Nordic Walking** 16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 22. Mai

■ **In den Kleingarten nach Deininghausen**

14.00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr in die Pizzeria Bambino, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

Samstag, 25. Mai

■ **Frühwanderung mit anschließendem Frühstück**

ca. 8 km, 7:00 Uhr Gärtnerei Drippe, Herner Str. 150, Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

Sonntag, 26. Mai

■ **Auf zum Gysenbergpark**

leicht, ca. 13 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Haus Galant, von dort Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Wf. Monika Stepniak, 0152-04977851



Restaurant Tanneneck

Das Ausflugsziel im schönen Selbecker Tal



Feste und Feierlichkeiten jeder Art

*Jeden Sonntag von 11 – 15 Uhr
großes Brunch-Bufferet*

*Wintergarten – neu renovierter Saal –
großer Biergarten – Kinderspielfeld*

Selbecker Straße 282
Di.-Fr. ab 17 Uhr

58091 Hagen
Sa. ab 11:30 Uhr

02331/71241
So. ab 11 Uhr

www.restaurant-tanneneck.com



Castroper LeseLust
Münsterstrasse 14
44575 Castrop-Rauxel

Unser Service

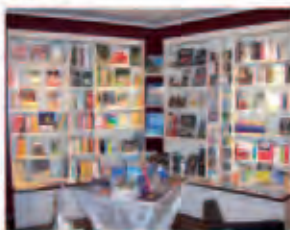
Bücher

für alle Lebenslagen,
für alle Anforderungen aus Schule und Beruf,
dazu CD's, DVD's, ...

und natürlich

Wander- und Radwanderkarten,
Autokarten- und Landkarten,
Sprach- und Reiseführer

Besuchen Sie uns
persönlich,
in unseren Online-Shop
auf unserer Homepage
und bei



Telefon
Telefax
E-Mail
Web

+49 – (0) 2305 – 9 234 166
+49 – (0) 2305 – 9 233 597
info@castroper-leselust.de
www.castroper-leselust.de

Montag, 27. Mai

■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz
Goldschmieding, Dortmunder Straße 55,
Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

Dienstag, 28. Mai

■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 29. Mai

■ Zum Brunosee und wieder zurück

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr in "Das Café" an
der Bahnhofstr. 291, Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Juni

Samstag, 1. Juni

■ Im Rothaargebirge bei alten Hunden

mittel, ca. 16 km, 7.21 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,
Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Montag, 3. Juni

■ After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr CAS-Hbf. (Berliner Platz),
Wf. Annegret Petersen, 02305-31427

Dienstag, 4. Juni

■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 5. Juni

■ Kuchen sollst du suchen

14:00 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),
Einkehr im Bauernhof Menken,
Wf. Ewald Hoffmann, 0176-53012215

Samstag, 8. Juni

■ Herbringhauser Talsperre – Von Schwelm-West nach Remscheid-Lennep

mittel, ca. 16 km, 7:44 Uhr CAS-Hbf., Pst. D,
Wf. Jörg Pörsch, 0177-1900767



Wer traut sich, Waldroute

Sonntag, 9. Juni

■ 3 Türmetour mit dem Rad

ca. 40 km, Treffpunkt: 11:00 Uhr Wanderparkplatz am Hallenbad, Bahnhofstraße 189, Einkehr vorgesehen, Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

Montag, 10. Juni

■ Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Eingang Edeka Reimann, Provinzialstraße 419 (nahe Bushaltestelle: Lotharstr., Buslinie 378), Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

Dienstag, 11. Juni

■ Nordic Walking

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 12. Juni

■ Durchs Langeloh zum Wagenbruch

14:00 Uhr Busbf. Münsterplatz, Einkehr im Reiterhof Callenberg, Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

Freitag, 14. Juni

■ Wanderung zum Reiterhof Merklinde

leicht, ca. 10 km, Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Einkehr im Reiterhof Merklinde, (Für die Einkehr bitte bis 18 Uhr am Vorabend anmelden / max. 15 Personen!), Rückfahrt Pst. A oder Rückwanderung ca. 5 km, Informationen bei Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Samstag, 15. Juni

■ Im Herzen des Bergischen Landes (Solingen Kohlfurth – Hasenmühle)

mittel, ca. 23 km, 7:21 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif, Kann auch bei sehr warmem Wetter gegangen werden. Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

Montag, 17. Juni

■ After-Work-Wandern (Rundwanderung)

ca. 8 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Parkplatz Goldschmieding, Dortmunder Straße 55, Wf. Herbert Mecklenbrauck, 0157-74375158



Am Hirzer in Südtirol, Oktober 2023

Dienstag, 18. Juni

■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 19. Juni

■ **Pizza oder Salat?**

14:00 Uhr Forum-Rathaus, Einkehr in die Pizzeria Bambino,
Wf. Petra Krause, 0179-2634184

Sonntag, 23. Juni

■ **www-wasser-wald-wolle (Rundwanderung Radevormwald)**

schwer, ca. 23 km, 7:21 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,
Wf. Ulrike Arends, 02305-638846

Montag, 24. Juni

■ **Sportliche After-Work-Wanderung (Rundwanderung)**

ca. 2 Stunden, Treffpunkt: 18:00 Uhr Wanderparkplatz am
Hallenbad, Bahnhofstraße 189,
Wf. Susanne Snuverink, 0176-52880413

Dienstag, 25. Juni

■ **Nordic Walking**

16:00 Uhr – Info Seite 11

Mittwoch, 26. Juni

■ **Waltroper Runde**

14:00 Uhr Ickern-Nord (Bushaltestelle),
Einkehr im Café Auffenberg am Ickener Markt,
Wf. Irmgard und Wolfgang Finke, 02305-31202

Donnerstag, 27. Juni

■ **Sommerabendtour mit dem Rad: Zwischen Kanal und Emscher**

ca. 35 km, Treffpunkt: 18:00 Uhr Hammerkopfturm auf
Schwerin, Bodelschwingher Str. 1,
Schlusseinkehr im Café del Sol oder L Osteria,
Wf. Birgit Meyer, 02305-3099253

Samstag, 29. Juni

■ **Durch das schattige Eifgenbachtal**

normal, ca. 16 km, 7:44 Uhr CAS-Hbf., NRW-Tarif,
Wf. Sabine Laukel, 0231-693470

Wichtige überörtliche Adressen

Sauerländischer Gebirgsverein e.V.,

Hasenwinkel 4, 59821 Arnsberg, Tel. (02931) 5248-13
www.sgv.de; E-Mail: info@sgv.de

Sauerländischer Gebirgsverein

Bezirk Emscher-Lippe e.V.:
www.sgv-bezirk-emscher-lippe.de

Regionalvertreter Ruhrgebiet West

Bezirke Emscher-Lippe, Münster, Unterruhr:
Klaus-Dieter Lauterhahn, Fackertstraße 12, 45721 Haltern am See
Tel: (02364) 2593
E-Mail: kdlauderhahn@web.de

1. Bezirksvorsitzender

Verband des SGV Bezirk Emscher-Lippe e.V.:
Klaus-Dieter Lauterhahn, Fackertstraße 12, 45721 Haltern am See
Tel: (02364) 2593
E-Mail: kdlauderhahn@web.de



Mitgliedschaft, Beiträge

Die **Mitgliedschaft** in der Abteilung Castrop-Rauxel des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) wird durch schriftliche Beitrittserklärung erklärt.

Der **Antrag auf Mitgliedschaft** kann unter <https://sgv-castrop-rauxel.de/ueber-uns.html> heruntergeladen oder beim 1. Wanderwart oder 1. Vorsitzenden, 0157-82216763, angefordert werden. Den ausgefüllten Antrag bitte beim 1. Vorsitzenden (Claus Quentin, Delftstraße 50, 44577 Castrop-Rauxel) abgeben oder ihm zu-senden.

Die **Mitgliedschaft endet** durch Tod, Austritt oder Ausschluss.

Der Austritt ist bis spätestens zum 30. September dem zuständigen Vorstand gegenüber schriftlich zu erklären. Die Mitgliedschaft endet damit zum 31. Dezember des laufenden Jahres. Mitglieder haben bei ihrem Ausscheiden oder bei Auflösung des Vereins keine Erstattungsansprüche.

Jahresbeiträge:

Mitglieder über 18 Jahre	29,00 €
Jugendliche	14,50 €

(dieser Betrag gilt auch bei Eintritt nach dem 31. März jeden Jahres)

Der Jahresbeitrag ist bis zum 31.03. des laufenden Jahres zu überweisen. Danach erhöht sich der Beitrag um einen Säumniszuschlag von 3,00 €.

Bankverbindung:

Sparkasse Vest Recklinghausen
IBAN DE34 4265 0150 0060 0861 88
BIC WELADED1REK



Miteinander

Egal ob jung oder alt – Sport hält fit und gesund.

Deshalb unterstützen wir zahllose Vereine, Organisationen und Events rund um den Sport in unserer Region. Wir bringen Bewegung ins Vest.
www.sparkasse-re.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Vest Recklinghausen