

## Aktivangebote:

### A1 Nordic Walking

Treffpunkt: Nattenberg-Stadion, Haupteingang  
Start: 10.00 Uhr  
Dauer: 1 Std.  
Länge: 5-6 km  
Anforderungen: Mit oder ohne Nordic-Walking-Stöcke, wetterangepasste Kleidung  
Schwierigkeit: Geeignet für Anfänger



### A2 Nordic Walking

Treffpunkt: Nattenberg-Stadion, Haupteingang  
Start: 10.00 Uhr  
Dauer: 2 Std.  
Länge: 10 km  
Anforderungen: Mit oder ohne Nordic-Walking-Stöcke, wetterangepasste Kleidung  
Schwierigkeit: Geeignet für konditionierte Wanderer und Nordic Walker

### A3 Radfahren

Treffpunkt: Schützenplatz am Loh, Turbo-Schnecken-Stand  
Start: 13.00 Uhr bzw. 15.00 Uhr  
Dauer: 1-1,5 Std.  
Länge: 10 km  
Anforderungen: Funktions- und verkehrstaugliches Fahrrad, Helmpflicht  
Inhalt: Kleine Einführung ins Radfahren (richtiger Helm, verkehrstaugliches Fahrrad, kleine Pannenkunde), anschließend geführte Radtour rund um den Schützenplatz  
Schwierigkeit: Geeignet für Anfänger

### A4 Mountainbiken

Treffpunkt: Schützenplatz am Loh, Turbo-Schnecken-Stand  
Start: 11.30 Uhr  
Dauer: 2-2,5 Std.  
Länge: 30 km | 500 Höhenmeter  
Anforderungen: Funktionstüchtiges MTB, entsprechende Kleidung, Helmpflicht  
Schwierigkeit: Geeignet für leicht Fortgeschrittene. Keine Anfänger!

### A5 Inline-Skating

Treffpunkt: Schützenplatz am Loh, Turbo-Schnecken-Stand  
Start: ganztägig, 11.00 - 17.00 Uhr  
Anforderungen: Inlineskates und Helm bitte mitbringen, Helmpflicht  
Inhalt: Vorführungen (Rollgewandtheitsläufe, Fahrtechnik, Bremsen, Parcourtraining)  
Schwierigkeit: Geeignet für Anfänger

### A6 Raktor-Training

Treffpunkt: Schützenplatz am Loh, Turbo-Schnecken-Stand  
Start: 11.00 Uhr  
Inhalt: Der „RAKTOR“ (Trainingshandgerät) ist ein neues, einzigartiges Trainingsgerät. Vom Einsteiger bis hin zum Profi. Das mobile Trainingsgerät ist sowohl indoor, als auch outdoor nutzbar.  
Schwierigkeit: Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

## Shuttle-Service:

Ab Lüdenscheid-Schützenplatz mit dem MVG-Sonderbus zu den Ausgangspunkten der Hauptwanderungen:

- Bus 1: Lüdenscheid Stadion Nattenberg (Haupteingang)  
Lüdenscheid Ahelle in Richtung Brügge (MVG-Haltestelle)
- Bus 2: Altroggenrahmede in Richtung Altena (MVG-Haltestelle)  
Altena Am Markaner ZOB (MVG-Haltestelle)  
Altena Bahnhof in Richtung Nachrodt (MVG-Haltestelle)

Start: 14.30 Uhr | 15.45 Uhr | 17.00 Uhr

Kosten: 2,00 EUR pro Person – Tickets erhältlich vor Ort am SGV-Infostand

## An- bzw. Abreisetipps zu den Wanderungen:

[www.sgv.de](http://www.sgv.de) / [www.mvg-online.de](http://www.mvg-online.de) / [www.db.de](http://www.db.de)



Fotos: Märkischer Kreis, Fireball, Charly Sunshine Band, Turbo-Schnecken, N'Ice RooStars

Rein ins Erlebnis.

Raus in die Natur.



Märkischer Kreis  
Sonntag, 26. August 2012, von 11-17 Uhr,  
Lüdenscheid, Schützenplatz am Loh



Raus in die Natur.  
Rein ins Erlebnis.

# 4. Märkischer Wander- und Familientag

## Sonntag, 26. August 2012

### Schützenplatz am Loh, Lüdenscheid

#### Was Sie erwartet:

- Geführte Wanderungen und tolle Aktivangebote
- 11.00 - 17.00 Uhr buntes Wander- und Familienfest
- Infostände rund um das Thema: „WANDERN & AKTIV SEIN“
- Kulinarische Leckereien
- Live-Musik u.a. mit Fireball, Charly Sunshine Band
- N'Ice RooStars – Die Cheerleader der Roosters
- E-Bikes zum Testen
- Tombola
- Shuttle-Service

#### ... und für Kinder:

- Kinderwagentaugliche Familienwanderung
- Kinder-Mitmach-Angebote: Drahtbasteln, Ritter-Fotoaktion, Armbrustschießen
- Kinder-Schminken
- Rollende Waldschule
- Hüpfburg



#### Wander-Angebote:

##### W1 Drahandelsweg – lang

Treffpunkt: Altena, Am Markaner (ZOB)  
Start: 9.00 Uhr und 9.30 Uhr geführte Wanderung  
Strecke: Altena – Breitenhagen – Rosmart – Fuelbecke Talsperre – Kreuzberg – Vogelberg – Schützenplatz am Loh  
Länge: ca. 12 km  
Schwierigkeit: leicht

##### W2 Drahandelsweg – kurz

Treffpunkt: Haltestelle Altroggenrahmede (1) bzw. Fuelbecke Talsperre (2)  
Start: 9.30 Uhr (1) bzw. 10.00 Uhr (2) geführte Wanderung  
Strecke: Fuelbecke Talsperre – Kreuzberg – Vogelberg – Schützenplatz am Loh  
Länge: ca. 6 km  
Schwierigkeit: leicht

##### W3 Lüdenscheid-Ahelle

Treffpunkt: Wanderparkplatz – Ahelle Mintenbeckertal  
Start: 9.00 Uhr geführte Wanderung  
Strecke: Ahelle - Alten Lüdenscheid – Woeste – Schloss Neuenhof – Grenzweg – Schützenplatz am Loh  
Länge: ca. 12 km  
Schwierigkeit: leicht

##### W4 Kinderwagentaugliche Familienwanderung „Rund um den Leisberg“

Treffpunkt: Schützenplatz am Loh, SGV-Infostand  
Start: 11.00 Uhr geführte Wanderung  
Strecke: Schützenhalle am Loh – Lenneteich – Vogelsberg – Rund um den Leisberg – Schützenplatz am Loh  
Länge: 5 km  
Schwierigkeit: leicht



Fotos: SGV / Märkischer Kreis

## INFORMATION

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Kostenlose Parkplätze befinden sich am Schützenplatz am Loh bzw. am Bergstadt-Gymnasium.

An- bzw. Abreisetipps zu den Wanderungen finden Sie unter:  
[www.sgv.de](http://www.sgv.de)  
[www.mvg-online.de](http://www.mvg-online.de)  
[www.db.de](http://www.db.de)

Eine Veranstaltung des Sauerländischen Gebirgsvereins und des Märkischen Kreises mit Unterstützung der Stadt Lüdenscheid