

Gudrun Titze

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



In und um
Köln
DROSTE



Gudrun Titze

In und um Köln

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



D

Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---|-----------|
| 1 Seelenbalsam | 7 |
| Zu den Tieren der Wahner Heide
14 km 70 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 2 Kölscher Everest | 17 |
| Monte Troodelöh im Königsforst
10 km 50 Hm 3 Std. Strecke | |
| 3 Grünes Idyll | 25 |
| Worringer Bruch und Vater Rhein
11 km 30 Hm 3,5 Std. Rundweg | |
| 4 Wiesen und Gewässer | 35 |
| Im Kölner Stadtwald
6 km 20 Hm 2 Std. Rundweg | |



WEITBLICKE

- | | |
|---|-----------|
| 5 Bergisches Glück | 43 |
| Panorama um Overath
11 km 250 Hm 3,5 Std. Rundweg | |
| 6 Kultur küsst Natur | 51 |
| Naafbachtal bei Neuhonrath
12 km 300 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 7 Pfade und Höhen | 61 |
| Durch das Bergische Land
11 km 160 Hm 3,5 Std. Strecke | |
| 8 Auf Römerspuren | 73 |
| Wald und Himmel in Frechen
12 km 100 Hm 3,5 Std. Rundweg | |



GENUSS

- | | |
|--|-----------|
| 9 Bach und Tal | 81 |
| Augenschmaus im Bergischen Land
13 km 230 Hm 4 Std. Rundweg | |



- 10 Urige Pfade** 91
Kunsthofsiedlung in Dünwald
6 km | 20 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 11 Wasser und Wald** 101
Rheinromantik in Monheim
16 km | 40 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
- 12 Die Kleine Erft** 113
Über Felder durch Kerpen
14 km | 40 Hm | 3,5 Std. | Strecke



ENTSCHEUNIGUNG

- 13 Ruheoase** 123
Am Kloster Knechtsteden
7 km | 20 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 14 Idylle pur** 131
Grube Cox und Hardt
5,5 km | 70 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 15 Exotische Bäume** 139
Forstbotanischer Garten Köln
11 km | 30 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 16 Auf Pilgerreise** 147
Von Merten nach Weilerswist
14,5 km | 130 Hm | 4 Std. | Strecke



ERFRISCHUNG

- 17 Sommerfrische** 157
Auf der Ville-Seenplatte
15 km | 90 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
- 18 Flusswanderung** 167
An der idyllischen Wupper
7 km | 40 Hm | 2 Std. | Rundweg
- 19 Bachidylle** 175
Köln-Auweiler und Pulheim
8 km | 20 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 20 Natur im Wandel** 183
Runde an der Diepentalperre
13 km | 200 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



Liebe Freundinnen und Freunde des Wanderns,

es ist mir eine außerordentliche Freude, Sie mit auf **Entdeckungsreise** nehmen zu dürfen und Ihnen teils unentdeckte Wege und Winkel der Region Köln zu zeigen.

Es geht zum höchsten Punkt der Stadt, wir durchstreifen ein Klostergelände, verweilen im Schlosspark, entdecken unbekannte Flecken am Rhein und das Bergische Land erfreut uns aufs Höchste mit seinen **fantastischen Fernsichten** bis weit in die Eifel und ins Siebengebirge. Lebendige und glasklare Gewässer erquicken unser Gemüt und wir besuchen die eine oder andere Badestelle.

Vor allem aber möchte ich Ihnen Gelegenheit geben, aus dem Alltagstrubel auszusteigen und **Leib und Seele aufzutanken**. Ob beim Lauschen des klopfenden Schwarzspechts, beim Einatmen aromatischer Waldluft oder beim Genuss regionaler Spezialitäten in gemütlicher Gastronomie: Gönnen Sie sich eine Auszeit und kommen Sie mit sich und der Natur in Kontakt.

Einfach mal raus, einfach mal abschalten und innehalten. Wandern ist zu jeder Jahreszeit ein **Erlebnis**. Im Winter hat es für mich einen ganz besonderen Reiz und wir können uns mit Tageslicht versorgen.

Viel Freude beim Schmökern, Entdecken und Unterwegssein wünscht



Ihre Gudrun Titze 





Seelenbalsam

Zu den Tieren der Wahner Heide

Von der **Haltestelle Troisdorf, Altenrath Mitte** gehen wir einige Schritte bis zum Kreisel und biegen links in die **Flughafenstraße** ab. Wir spazieren durch das ruhige Dorf und gelangen nach wenigen Minuten an einen auffällig platzierten Ahornbaum in der Mitte der Straße. Er weist verschiedene Wanderzeichen auf, die uns heute teilweise begleiten werden. Zum einem ist eine Kirche abgebildet, sie steht für die sogenannte Altenrath-Tour, zum anderen eine Kanne für die Hühnerbruch-Tour.

Gegenüber liegt die romanische, unter Denkmalschutz stehende **katholische Kirche St. Georg**. Unmittelbar neben der Kirche befindet sich das **1 Informationszentrum Wahner Heide**. Dort werden unter anderem Heideführungen angeboten. Gegenüber auf dem Parkplatz können diejenigen von uns, die mit dem Auto anfahren, ihr Fahrzeug abstellen. Beim weiteren Durchschreiten des Dorfs kommen wir an einem **Sportplatz** vorbei und verlassen dahinter den Ort. Nach wenigen Minuten steht linker Hand im Schatten einer Eiche eine Bank. Wer möchte, macht hier sein erstes Pauschen, um sich zu stärken, bevor unsere Wanderung richtig startet. Auf dem weiteren Weg gibt es keine Bänke, sodass heute sicherlich unser **Sitzkissen** zum Einsatz kommen wird.

Wir stoßen bald auf die **Alte Kölner Straße**. Unmittelbar davor nehmen wir den Fußweg nach rechts, ausgezeichnet mit dem Zeichen der Kanne, das uns anfangs den Weg weist. Die ersten Stelen mit rotem Kopf begegnen uns. Sie sind wichtige Wegweiser in der Wah-



Bei dieser Tour empfiehlt es sich, ein **Sitzkissen** für unterwegs einzupacken, auf dem wir nahezu überall bequem rasten können. Auch ein Fernglas leistet gute Dienste!



Kilometer: 14

Höhenmeter: 70

Stunden: 4

RUNDWEG



Wahner Heide



Die **Wahner Heide** ist mit über 3000 Hektar das zweitgrößte Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens und beheimatet über 700 seltene Tier- und Pflanzenarten, wie Heidelerche, Knoblauchkröte, Schachbrettfalter, Silbergras und Kopfbuche.

ner Heide, denn sie zeichnen die Wege aus, die begangen werden dürfen. Es handelt sich bei der Heide um ein großes Schutzgebiet. Um Tiere und Pflanzen nicht zu stören, darf es in vielen Bereichen nicht betreten werden. Wir überqueren die Alte Kölner Straße und kommen an einer Informationstafel vorbei: Die **Wahner Heide** ist erreicht.

Der Weg leitet uns geradeaus auf unser erstes Highlight der Tour zu, die Wasserbüffel in der sogenannten Tongrube. Schon jetzt macht die Heide ihrem Namen alle Ehre: Die ersten Heidepflanzen sind zu sehen, die in der Regel im August und September ihre Blütenpracht zeigen. Jedoch ist das Gebiet in allen Jahreszeiten ein wunderbarer Ort, um vom Alltag abzuschalten.

Rechter Hand entdecken wir ein **Ziegengehege**, in dem die Tiere oft friedlich dösen. Heideflächen sind in aller Regel vom Menschen geschaffen, also eher Kultur als Natur. Dennoch gelten sie als schützenswert, denn sie bieten vielen Tieren und Pflanzen Heimat. Ziegen, Schafe und Esel halten die Heide von zu viel Bewuchs frei und ermöglichen so ihren Erhalt.



Für uns geht es weiter auf dem Weg, von dem aus in weiter Ferne Köln zu sehen ist – die nicht erlaubten Abzweige ignorieren wir. Links von uns liegt nun die **2 Tongrube**, in der sich **Wasserbüffel** an heißen Tagen abkühlen. Selten besteht die Möglichkeit, diese Dickhäuter so gut beobachten zu können wie hier, und wir zücken unser Fernglas. Auch die Seerosen bieten einen wunderschönen Anblick.

An der folgenden Weggabelung geht es für uns nach rechts, die Grube liegt dann in unserem Rücken. Mit etwas Glück lassen sich die Esel blicken und wälzen sich genüsslich im Sand. Das Zeichen der Kanne leitet uns im Folgenden mal links, mal rechts durch die wunderschöne Heidelandschaft. An einer alten Eiche finden wir nur ein recht verblasstes Zeichen, wir konzentrieren uns also nebenbei auch auf den Weg. Aber wir haben ja Zeit, um mit Wonne dieses Gebiet langsamen Schrittes zu erkunden. An einer winzigen **Kieswegkreuzung** biegen wir links ab. Eine Aussicht ist schöner als die andere. Neben den Heidepflanzen säumen Ginster, Farne und kleine Birken, die als sogenannte Pionierbäume meist als erste Bäume neues

Für die Seele

Wir wandern durch Heidelandschaft und Waldgebiete. Mit etwas Glück entdecken wir Wasserbüffel.



Wasserbüffel sind exotisch und faszinierend zugleich. Ursprünglich in verschiedenen Regionen Asiens beheimatet, werden sie häufig zur Landschaftspflege eingesetzt. Sie kommen gut mit sumpfigen Gegenden zurecht.

Wasserbüffel in der Tongrube



Terrain erobern, den Weg. Werktags können wir selbst in der Hochsaison der Heideblüte fast allein unterwegs sein und uns an der satten Farbenpracht erfreuen.

Links von uns liegt der nächste Höhepunkt: Vom **3 Aussichtspunkt Hühnerbruch** tut sich ein weiterer fantastischer Blick in die Heide auf. Seinen Namen erhielt er vom Birkhuhn, das hier bis zum Flughafenausbau lebte. Es ist schwer vorstellbar, dass durch dieses einstige belgische Militärgelände einmal Panzer rollten. 2004 zogen sich die belgischen Streitkräfte zurück und das Gebiet entwickelte sich zu einem Eldorado für Tiere und Pflanzen.

Ein deutliches Wegzeichen der Kanne zeigt uns, wo es weitergeht. Nach circa einem Kilometer erreichen wir die ehemalige **4 Panzerwaschanlage**, ein weiteres Relikt aus Militärzeiten. Unmittelbar neben der Anlage steht ein kleiner Turm mit Solarpanel, das bereits aus der Ferne gut erkennbar ist. Fledermäuse finden hier Unterschlupf. An der alten Panzerwaschanlage nehmen wir uns etwas mehr Zeit und betrachten das kleine **Biotop**, das sich heute hier befindet. Frösche, Molche, Libellen und viele weitere Tiere leben hier. Das erfreut auch die Ringelnatter, die dadurch viel Nahrung findet. Keine Angst, diese Schlangenart ist absolut ungefährlich und sollte beim Anblick Anlass zur Freude geben.

Wir gelangen wieder zur **Alten Kölner Straße** und mit etwas Glück lässt sich unmittelbar vor der Fahrbahn links in der Ferne der Kölner Dom entdecken, sofern die Aussicht nicht zugewachsen ist. Neben dem Geschwindigkeitsschild ist er ganz klein zu sehen, auch hier hilft das Fernglas. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite liegt ein **Wanderparkplatz**. Das Zeichen der Kanne ist wieder gut zu erkennen. Wir biegen nach der Überquerung links und dann automatisch rechts ab. Die Wege sind nun schattiger und bald tut sich ein gigantischer Blick auf den **5 Köln-Bonner Flughafen** auf. Auch wenn wir heute den ein oder anderen Flieger am



Panzerwaschanlage

AUSZEITEN 1

Himmel sehen werden, stellt der Flugverkehr trotz seiner Nähe nur eine geringe Störung dar und wir können größtenteils die Ruhe genießen. Der Anblick macht jedoch klar, dass die Start- und Landebahn mitten in die Heide gebaut wurde. 1938 legte die deutsche Luftwaffe auf einem ehemaligen Artillerieschießplatz einen Fliegerhorst an, den Ursprung des heutigen Flughafens.

An der nächsten großen Wegkreuzung biegen wir links ab, jetzt ohne Wegzeichen. Etwa 1,2 Kilometer gehen wir geradeaus durch schattigen Wald, was vor allem im Sommer eine Wohltat ist. Das **Zeichen der Blüte** ist von rechts zu uns gestoßen und zeigt uns nun den Weg. Die Tour hat ab hier aufgrund ihres Waldreichtums einen völlig anderen Charakter und wird dadurch umso abwechslungsreicher. Der Weg führt immer weiter geradeaus, sodass wir aufpassen müssen, den Rechtsabzweig nicht zu verpassen, der aber verlässlich mit dem Zeichen der Blüte ausgezeichnet ist. Wir laufen durch einen vor allem von Buchen geprägten Laubwald, auch einige alte Eichen befinden sich hier. Etwa 2 Kilometer wandern wir geradeaus, bis



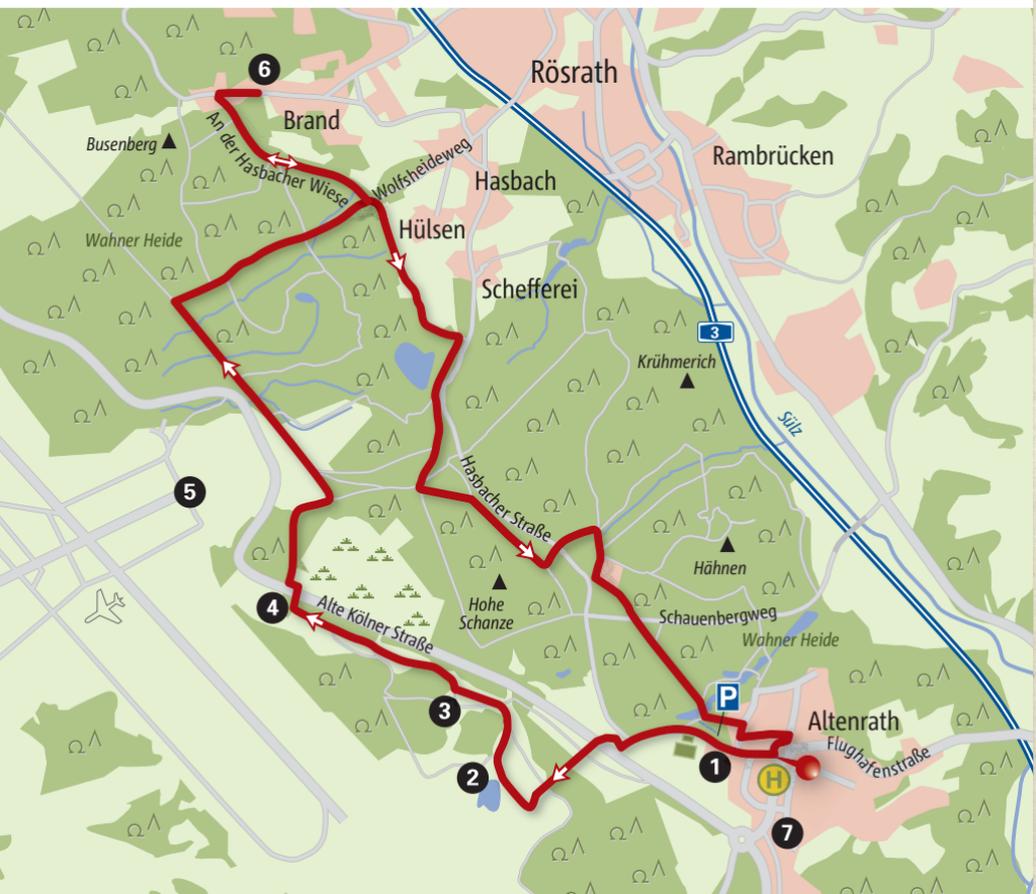


der Weg **An der Hasbacher Wiese** von links zu uns stößt. Wer im **6 Café Zum Bambi** einkehren möchte, biegt hier links ab und läuft einen reizvollen Wegabschnitt bis zur Brander Straße. Nach einem Rechtsabzweig ist das Café in Kürze erreicht.

Wieder zurück folgen wir dem Weg An der Hasbacher Wiese an der uns schon bekannten Kreuzung nun geradeaus und laufen eine Zeit lang ohne Wanderzeichen. Wenige Meter, bevor wir die **Hasbacher Straße** erreichen, zweigen wir rechts ab und gehen parallel zu ihr. Das Zeichen der Blüte ist wieder zu sehen. An den folgenden drei Möglichkeiten wandern wir jeweils geradeaus, zuletzt für wenige Meter ohne Auszeichnung, bis wir erneut auf den Weg der Kanne stoßen, dem wir fast bis Altenrath folgen können. Dazu zweigen wir links ab, an der folgenden Möglichkeit rechts und nach etwa 400 Metern erneut links. Wir kreuzen die Hasbacher Straße, gehen an der nächsten Abzweigung nach rechts, um auf den **Kirchsiefenweg** zu gelangen, und halten uns nach gut 250 Metern links, um auf ihm zu bleiben.

AUSZEITEN 1

Nun folgt noch ein Abschnitt durch schattigen Wald. Am Wegesrand sind viele Moose zu entdecken, die einen wunderschönen Anblick bieten. Wir spazieren bis zum stehend wirkenden Altenrather Bach und biegen danach ohne Zeichen links ab in Zum Kirchsiefen. **Altenrath** ist erreicht. Am Ende der Straße biegen wir rechts in die Höckergasse ab, die nächste links in die Straße Zur Hohen Schanze, laufen bis zu deren Ende und zweigen rechts ab in den **Schengbüchel**. Die Haltestelle Altenrath Mitte liegt nur noch wenige Meter hinter dem Kreisel. Allerdings haben wir noch die Möglichkeit, im **7 Jägerhof** einzukehren. Dieser befindet sich etwa 400 Meter weiter den Heidegraben entlang in unmittelbarer Nähe zur gleichnamigen Bushaltestelle. 🌿



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Häufig Sandwege, teils Asphalt. Werktags im August und September zur Heideblüte besonders zu empfehlen, ganzjährig ein Erlebnis. In Teilen schattenlos.

HIN & WEG

Auto: Parkplatz an der Flughafenstraße 16, 53842 Troisdorf-Altenrath
ÖPNV: Haltestelle Troisdorf, Altenrath Mitte

ESSEN & ENTSPANNEN

- 6 Café Zum Bambi, Brander Straße 154, 51503 Rösrath-Brand, Tel. (0 22 05) 90 77 88
- 7 Jägerhof, Rambusch 1 a, 53842 Troisdorf-Altenrath, Tel. (0 22 46) 9 04 49 91, jaegerhof-altenrath.eatbu.com

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Informationszentrum Wahner Heide, Flughafenstraße 16, 53842 Troisdorf-Altenrath, heideterrasse.net (April bis Oktober)
- 2 Tongrube mit Wasserbüffeln
- 3 Aussichtspunkt Hühnerbruch
- 4 Panzerwaschanlage
- 5 Köln-Bonner Flughafen

