



Der Monte Troodelöh

Der Monte Troodelöh liegt mitten im Königsforst und ist mit 118,04 Metern der tektonisch höchste Punkt Kölns. Er gehört inzwischen zu den "111 Orten in Köln, die man gesehen haben muss". Den Namen hat der Berg von den Gipfelstürmern Michael Troost, Friedrich Dedden und Kai Löhmer.

Am 12.11.1999 sind die Drei zusammen mit ihrem Sherpa Longway am Rheinufer aufgebrochen und haben sich durch Deutz, Kalk, Höhenberg, Merheim und Brück bis hierhin durchgekämpft. Ihr Ziel: der tektonisch höchste Punkt Kölns, damals noch namenlos und von niemandem auf der Welt, außer ein paar Vermessungs-Ingenieuren, bewusst als solcher wahrgenommen.

Flugs montierten die Erstbesteiger ein schlichtes Holzkreuz, fortan markierte es das „Dach Kölns“.

Anstelle des Gipfelkreuzes bildet seit Juli 2001 ein wunderschöner Findling vulkanischen Ursprungs das Fundament für eine Bronzetafel. Ein Gipfelbuch lädt ein zum Fabulieren und ein Gipfelstempel rundet das Ensemble ab. Dort steht auch eine Holzbank, auf der die Walkerinnen und Walker gerne ein wenig verschnaufen dürfen. Und es wäre schön, wenn sie sich auf dem höchsten Punkt von Kölle auch im Gipfelbuch verewigen würden.

Mehr Infos unter www.monte-troodelöh.de



www.esv-gremberghoven.de

Mit freundlicher Unterstützung von:



www.esv-gremberghoven.de



**Sonntag, 24. April 2016
um 11:00 Uhr**

**7. Monte Troodelöh
Walking-Day
7 km oder 10,5 km**

**Köln-Rath,
Forsbacher Straße, am Forsthaus
Nähe Endhaltestelle Straßenbahn-Linie 9**



**NRW-Walking
2016**





7. Monte Troodelöh Walking-Day

Strecken:

Walking / Nordic Walking:
7 und 10,5 km im Königsforst

Die 10,5 km-Strecke führt über den höchsten Punkt von Köln: den Monte Troodelöh.

Start: Sonntag, 24. April 2016 um 11:00 Uhr

Startgeld:

9,00 €
Kinder bis 14 Jahre zahlen kein Startgeld.

Im Startgeld ist eine Urkunde enthalten.

Verpflegung:

- Kostenlose Getränke auf der Strecke und im Ziel
- Cafeteria
- Grill und Getränke

Informationen unter

www.esv-gremberghoven.de

Der RABE
Holzspielzeug • Bücher • Spielwaren
50931 Köln - Lindenthal, Dürener Str. 225
0221-27784 066

Osternest
Geschenkideen

INTELLIGENTE Knoten

in vielen trendigen Farben
PixelMäppchen

51429 Berg.Glad.-Bensberg, Schloss-Str. 76
02204-57240

www.derrabe.de



Um Voranmeldung wird gebeten

- per E-Mail an info@esv-gremberghoven.de
- oder per Post an
Gisela Flätgen, Carlebachstr. 11, 51145 Köln

Die Anmeldung muss enthalten:

- Name, Vorname
- Anschrift
- Telefon-Nummer
- E-Mail-Adresse (falls vorhanden)
- Vereins- oder Gruppenname
- 7 oder 10,5 km

Das Startgeld ist zu überweisen auf das Konto:

IBAN DE93 3706 0590 0000 4023 03
BIC GENODED1SPK
bei der Spardabank West

Die Voranmeldung wird erst gültig, wenn das Startgeld auf dem Konto des ESV Gremberghoven eingegangen ist.

Die Starterliste wird veröffentlicht unter
www.esv-gremberghoven.de

Nachmeldungen

sind am Veranstaltungstag möglich.
Eine Nachmeldegebühr wird nicht erhoben.

Teilnahmebedingungen:

Mit der Anmeldung zur Teilnahme stimmt der/die Teilnehmer/in der Speicherung und Nutzung der personenbezogenen Daten für die Zahlungsabwicklung, Organisation und Abwicklung der Veranstaltung zu. Der/die Teilnehmer/in erklärt sich damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung erstellten Fotos ohne Anspruch auf Vergütung vom Veranstalter veröffentlicht und weitergegeben werden können.



NRW-Walking 2016



Zwei Walking-Touren

Gemeinsame Abschlussveranstaltung



LVN-Walking-Tour 2016 WestfalenWalk 2016

LVN-Walking-Tour 2016 WestfalenWalk 2016

23. Januar: Hinsbeck
12. März: Kamp-Lintfort
2. April: Düsseldorf
23. April: Essen-Überruhr
24. April: Köln-Gremberghoven

23. April: Halver
4. Juni: Mönnesee

13. August: Monschau-Konzen
11. September: Oberhausen

11. September: Oberhausen
18. September: Ahlen
9. Oktober: Herne

Es können bei allen Veranstaltungen der LVN-Walking-Tour und des WestfalenWalk Teilnahmen gesammelt werden.

- Verlosung unter allen Teilnehmern mit mindestens vier Teilnahmen, davon mindestens zwei in der LVN-Walking-Tour
- Prämie für die drei Vereine mit den meisten Teilnahmen

Es gewinnen die Sportler mit den meisten Punkten. Die Punkte ergeben sich aus der Streckenlänge, dem Schwierigkeitsgrad und der benötigten Zeit. Jeder Teilnehmer hat ein Streichergebnis.

- Einzelwertungen: Walking und Nordic Walking jeweils auf Kurzstrecke, Mittelstrecke und Langstrecke
- Mannschaftswertung Walking und Nordic Walking

Gemeinsame Siegerehrung am 9. Oktober in Herne