

Von: Schwarzwaldverein Denzlingen webmaster@schwarzwaldverein-denzlingen.de 
Betreff: Infobrief des Schwarzwaldvereins Denzlingen 2022 10
Datum: 8. Juli 2022 um 15:01
An: liebes Mitglied info@schwarzwaldverein-denzlingen.de



Guten Tag liebes Mitglied

Mit der Cabrio-Seilbahn auf das Stanserhorn am 03.08.2022

Der Schwarzwaldverein Denzlingen fährt mit dem Bus an den Vierwaldstättersee zum Stanserhorn (1897 m). Oben am Gipfel werden 2 Gruppenwanderungen angeboten, eine leichte Wanderung und eine mittelschwere Höhenwanderung. Besonders attraktiv ist die Auffahrt mit der [Cabrio-Seilbahn](#). Bei schönem Wetter kann man auf dem Dach der Seilbahn stehen. Die Rundschau reicht von den nahen Alpengipfeln bis hin zu den Vogesen im Elsass und zum Feldberg im Schwarzwald. Am Drehrestaurant auf dem Gipfel kann eingekehrt werden. In Stans besteht bei Bedarf die Möglichkeit eines individuellen Aufenthalts. Es gibt noch freie Plätze. Weiter Informationen finden Sie in der beigefügten [Anlage](#).

Das neue Naturschutzzentrum im Naturpark Nordschwarzwald am 18.08.2022

Am Ruhenstein an der Schwarzwaldhochstraße auf 900 m Höhe liegt das neue [Naturschutzzentrum](#). Wir fahren um 08.00 Uhr vom Bahnhof Denzlingen aus mit dem Bus in den Naturpark. Mit einem Ranger laufen wir durch den Bannwald und über die Hochweiden. Er erklärt uns, wie Stürme und Orkane (zuletzt Lothar 1999) den Naturpark geprägt haben. Anschließend kann das neue Naturschutzzentrum besichtigt und eingekehrt werden. Kosten 28 €. Weitere Informationen und Anmeldung bis 29.07.2022 bei Inge Schaller, Tel. 07666 3413 oder i.schaller@gmx.de.

Was ist die beste Trittfrequenz beim Radfahren?

Soll ich in einem leichten Gang viel oder in einem schweren Gang weniger treten? Ist die Anstrengung dabei nicht gleich? Die Sportwissenschaft hat hier klare Empfehlungen. Bei einem leichteren Gang habe ich eine höhere Herz-Kreislauf-Belastung. Bei einem höheren Gang brauche ich mehr Kraft. Wenn man länger fährt, sollte man eher eine höhere Trittfrequenz anstreben. Denn die Kraft ermüde schneller als das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus hängt die optimale Trittfrequenz von vielen individuellen Einflussfaktoren ab, wie z.B. Geländeform, Herz-Kreislauf-Stärke, Grad der Muskelschwäche, Fahrtechnik u.a.m. Es wäre falsch sich eine bestimmte Trittfrequenz aufdrängen zu lassen. Der durchschnittliche Radfahrer soll seinem Instinkt und Gefühl vertrauen, um seinen eigenen "Sweet-Spot" für die Trittfrequenz zu finden. Weitere Infos finden Sie z.B. hier: [TRAININGSWORLD](#), [Tretwerk](#), [TechnoGym](#), [FAZ](#).

Waldberufe aus Ur-Großvaters Zeiten

Wagner, Köhler, Sägemüller – früher aus unseren Wäldern nicht wegzudenken, existieren diese Berufe für uns heute meist nur noch in Märchen. Was waren ihre Aufgaben und wie sind sie ihrer Arbeit im Wald nachgegangen? In einem Artikel beschreibt die Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt BW diese bald vergessenen Berufe. Kurze anschaulichen Videoclips verdeutlichen die Aussagen. Beides finden Sie [hier](#).

Naturgarten-Wettbewerb: Kleinode auf Balkonen und in Kleingärten

Naturnahe Kleinode auf engstem Raum sucht das Biosphärengebiet Schwarzwald bei seinem zweiten Naturgarten-Wettbewerb. Es geht um biologische Vielfalt auf Terrassen

Balkonen und in kleinen Gärten. Der Wettbewerb dauert bis 15. August. Die erfolgreichen Teilnehmenden werden beim Biosphärenfest im Oktober in Hinterzarten ausgezeichnet. Als Hauptpreise gibt es in den beiden Kategorien „Balkone/Terrassen“ und „kleine Gärten“ Gutscheine von einer Bioland Gärtnerei im Südschwarzwald im Wert von 250 €, 150 € und 100 € zu gewinnen. Die naturnahe Gestaltung zeichnet sich durch eine Förderung der Vielfalt anhand von geeigneten Pflanzen und Nistmöglichkeiten für Insekten und Vögel aus. Bei der Begutachtung wird durch die Fachjury die kreative Ausnutzung des Platzangebots, sowie die ökologische Bearbeitung zunächst an Hand des eingesandten Fragebogens bewertet und durch ein Punktesystem gewichtet. Den Fragebogen und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Biosphärengebiets [hier](#).

Wandertipp: Hochtal Steig in Bernau

Auf dem Bernauer Hochtal Steig zeigt sich der südliche Schwarzwald von seiner schönsten Seite. Über 16 km führt der „Premiumweg“ und „Genießerpfad“ durch märchenhafte Wälder und ausgedehnte Weidfelder, bietet wunderschöne Ausblicke auf die höchsten Schwarzwaldgipfel, Alpen und das Bernauer Hochtal. Unterwegs lässt sich auf Himmelsliegen traumhaft entspannen und in einer Vesperhütte zur Halbzeit gemütlich einkehren. Gestartet wird am Wanderparkplatz Ankenbühl im Ortsteil Kaiserhaus. Aber aufgepasst: Der Steig führt über 685 Höhenmeter und Sie sollten 5 Stunden Gehzeit berücksichtigen. Weitere Informationen finden Sie in dem beigefügten [Flyer Hochtal Steig](#) und ein paar Bilder mit der GPX-Datei für das Smartphone gleich hier. Vielen Dank an Reinhard und Gabriele Winkler für den schönen Wandertipp.

Wir sollten uns nicht darauf berufen, dass wir es nicht wüssten

Das Bienensterben, Insektensterben, Vogelsterben und das Artensterben haben eine Vielzahl von großen und kleinen Ursachen. Eine der Hauptursachen für die globale Artenausrottung sind die Neonicotinoide. Dabei handelt es sich um synthetisch hergestellte Nervengifte, die in der Landwirtschaft gegen Insekten verwendet werden. Der beeindruckende ARTE-Film „[Insektentöter - Wie Chemieriesen unser Ökosystem zerstören](#)“ beschreibt die dramatischen Folgen auch für uns Menschen. Zugegeben, die Dokumentation ist anspruchsvoll (90 min.), alle Aussagen stützen sich aber auf wissenschaftliche Studien, die öffentlich zugänglich sind. Tipp: Sehenswert!

Hilfe für Flüchtlinge aus der Ukraine

Die Gemeinde Denzlingen unterstützt und hilft Flüchtlinge aus der Ukraine. Darüber wurde schon mehrfach in der Presse und in diesem Newsletter berichtet. Vor ein paar Tagen hat eine ukrainische Schneiderin bei der Gemeinde nach einer Nähmaschine nachgefragt, damit sie wieder ins Berufsleben einsteigen könne. Wer hat eine Nähmaschine und näht nicht mehr? Wer könnte diese Nähmaschine kostenlos abgeben? Bitte Rückmeldung an Sabine Hauptenthal, Gemeinde Denzlingen, AIV, Tel.: 07666/611-1280 oder E-Mail: info@denzlinger-fuer-denzlinger.de.

Wallfahrtskirche: „Maria in der Tanne“

Deutschlands höchste Wasserfälle in Triberg kennt jeder. Wussten Sie aber, dass hier mit der Wallfahrtskirche „Maria in der Tanne“ eine der schönsten Kirchen in weitem Umkreis steht? Mit ihrer herrlichen barocken Ausstattung durch die Villingener Künstlerfamilie Schupp gilt sie als kunstgeschichtliches Juwel. Das ganze Jahr hindurch wird sie von unzähligen Gästen und Touristen besucht. Wegen ihrer ausgezeichneten Akustik werden auch gern geistliche Konzerte gegeben, u.a. von dem Barockensemble der Wiener Symphoniker. Die Ursprünge der Wallfahrt reichen bis Mitte des 17. Jhd. Mehrere Wunderheilungen wurden beschrieben. Aus Dank stellte der Schneidermeister Friedrich Schwab an der Stelle, an der

heute die Wallfahrtskirche steht eine kleine Marienstatue in die Höhlung einer Tanne, womit jetzt auch geklärt ist, warum die Kirche „Maria in der Tanne“ heißt. Knapp 50 Jahre später wurde dann die heutige Wallfahrtskapelle gebaut. Sie steht nur wenige Gehminuten von den Wasserfällen entfernt. Vielleicht schauen Sie mal bei einem Besuch vorbei. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Die nächsten Veranstaltungen im [Wanderprogramm](#)

10.07.2022 Wanderung Lauterbacher Hochtalrunde, Treffpunkt 09.30 Uhr am Bahnhof Denzlingen
13.07.2022 Tagesbusfahrt nach Appenzell mit Wanderung, Treffpunkt 06.30 Uhr am Bahnhof Denzlingen
13.07.2022 AfterWork-Wandern, Treffpunkt 18.30 Uhr, Wanderparkplatz Einbollen
15.07.2022 Nordic Walking, Treffpunkt 17 Uhr, Wanderparkplatz Einbollen
16.07.2022 Wandern mit Hunden, Treffpunkt 14 Uhr, Wanderparkplatz Einbollen
17.-25.07.2022 Wander- und Erlebnistage Uckermark (ausgebucht)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei den Veranstaltungen des Schwarzwaldvereins Denzlingen. Bleiben Sie gesund und mit herzlichen Grüßen,

Ihr Klaus Holz
Vorsitzender
Schwarzwaldverein Denzlingen e.V.
Hauptstraße 38-1
79211 Denzlingen
Telefon +49 (07666) 882826
E-Mail Vorsitzender@Schwarzwaldverein-Denzlingen.de
Homepage www.schwarzwaldverein-denzlingen.de
AG Freiburg VR 260193

Sie erhalten diesen Infobrief weil Sie sich unter "schwarzwaldverein-denzlingen.de" oder in der Beitrittserklärung zu unserem Newsletter angemeldet haben. Der Versand erfolgt entsprechend unserer [Datenschutzerklärung](#). Ihre E-mail-Adresse und Ihr Name werden bei uns für den gelegentlichen Versand von Informationen gespeichert und verarbeitet. **Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn jederzeit [abbestellen](#).**

webmaster@schwarzwaldverein-denzlingen.de

Schwarzwaldverein



**Schwarzwaldverein Denzlingen
mit der Cabrio-Seilbahn auf das Stanserhorn
am Mittwoch, dem 03. August 2022**

Die Cabrio-Seilbahn am Stanserhorn

Fahrtwind und Aussicht genießen – zuerst in der alten offenen Standseilbahn, dann auf dem Dach der neuen futuristischen Cabrio-Luftseilbahn. Das Stanserhorn (1897 m) liegt am Vierwaldstättersee. Die Rundsicht reicht dort von den nahen Alpengipfeln bis hin zu den Vogesen im Elsass und zum Feldberg im Schwarzwald. Dazwischen sind zehn größere Seen auszumachen: Zugersee, Wichelsee, Vierwaldstättersee, Sempachersee, Sarnersee, Hallwilersee, Gerzensee, Bannalpsee, Baldeggersee und Alpnachersee.



Das Programm

Der Schwarzwaldverein Denzlingen fährt mit dem Bus. Oben am Stanserhorn werden 2 Gruppenwanderungen angeboten, eine leichte Wanderung und eine mittelschwere Höhenwanderung. Am Drehrestaurant auf dem Gipfel kann eingekehrt werden. In Stans besteht bei Bedarf die Möglichkeit eines individuellen Aufenthalts.

Kosten:	75 €, Gäste Zuschlag 3 €
Treffpunkt:	6.15 Uhr Bahnhof Denzlingen
Gehzeit:	Gruppe 1: ca. 3,5 Std. (ca. 8 km, 80 Hm↑ 730 Hm↓) (mittelschwer) Gruppe 2: ca. 2 Std. (ca. 3 km, 50 Hm↑ 200 Hm↓) (leicht)
Infos und Anmeldung:	bis 29.07.22 bei Klaus Holz, Schwarzwaldverein Denzlingen, Tel. 07666 882826 oder vorsitzender@schwarzwaldverein-denzlingen.de

WANDERN WEGE NATURSCHUTZ HEIMATPFLEGE FAMILIE JUGEND



hochtal_steig_b
ernau.pdf