


**Von:** Schwarzwaldverein Denzlingen webmaster@schwarzwaldverein-denzlingen.de   
**Betreff:** Infobrief des Schwarzwaldvereins Denzlingen 2023 01  
**Datum:** 2. Januar 2023 um 12:00  
**An:** liebes Mitglied info@schwarzwaldverein-denzlingen.de



---

## Guten Tag liebes Mitglied

### Kulturfahrt nach Mannheim am 11.01.2023

Der Schwarzwaldverein Emmendingen lädt zu einer Kulturfahrt nach Mannheim ein. Besucht wird die Ausstellung „Die Normannen“ im Reiss-Engelhorn-Museum (Museum Zeughaus). Die Ausstellung wird in Kooperation mit dem Museumsverband „Réunion des Musées Métropolitains“ in Rouen (Normandie) entwickelt und präsentiert. Weitere Informationen finden Sie in der beigefügten [Anlage](#).

### Nächste Winterwanderung am 15.01.2023

Gut angenommen werden unsere Winterwanderungen (siehe [Newsletter 2022 15](#)). Dieses zusätzliche Programmangebot wird wegen der hohen Nachfrage nach Winterwanderungen angeboten. Die nächste Winterwanderung findet am Sonntag, den 15.01.2023 statt. Die genaue Tour wird wegen den noch unklaren Wetterverhältnissen kurzfristig bekannt gegeben. Die Wanderungen entsprechen dem Schwierigkeitsgrad „mittel“ (siehe Wanderprogramm Seite 2: 3-4 Stunden, bis zu 500 Höhenmeter). Genauere Informationen finden Sie dann auf unserer Homepage oder in von-Haus-zu-Haus. Treffpunkt ist auf jeden Fall um 10 Uhr am Bahnhof Denzlingen. Und Gäste sind immer willkommen.

### Grundlagenschulung für Interessierte an der Wegearbeit

Das Planen, Markieren und Pflegen von Wanderwegen ist eine wichtige Kompetenz des Schwarzwaldvereins. Das Markierungssystem, das der Schwarzwaldverein seit langem entwickelt und umgesetzt hat, ist ein richtungsweisendes Konzept. Die dahinterstehende Idee wird auf der [Wegeseite](#) des Schwarzwaldvereins genauer erklärt. Der Schwarzwaldverein Denzlingen ist für 22 km Wege zuständig. Wir suchen immer wieder ehrenamtlich Interessierte, die sich bei der Wegearbeit einbringen wollen. Dabei geht es in erster Linie darum, Wege und Wegemarkierungen zu kontrollieren und Instand zu halten. Der Hauptverein bietet jetzt eine Grundlagenschulung an: Jeweils am Samstag, 11.02.2023 von 10-14.30 Uhr online oder in Präsenz am 18.03.2023 von 10-16.30 Uhr in Freiburg, Haus des Schwarzwaldvereins, Rotteckring. Und zusätzlich eine Outdoorwegeschulung am 22.04.2023 von 10-17 Uhr in Waldkirch. In diesen Schulungen bekommen die Teilnehmenden alle Grundlagen vermittelt, die für eine nachhaltige Arbeit in der Wegebetreuung notwendig sind. Wenn Sie Interesse an der Arbeit im Wegebereich oder für diese Schulung haben, würden wir uns über eine Rückmeldung freuen. Ansprechpartner sind unser Wegewart Richard Spieß, Tel. 6367 und Klaus Holz, Tel. 882826.

### Radtouren auf unserer Homepage

Der Schwarzwaldverein Denzlingen ist mehr als ein reiner Wanderverein und bietet seit vielen Jahren Radtouren an. Ob mit oder ohne E-Bike, eintägig oder mehrtägig, sportlich orientiert oder mit Genuss radeln, wir haben viel Erfahrung bei der Gestaltung von Radfahrangeboten. Jetzt haben wir dem Radfahren auf unserer Homepage mehr Platz eingeräumt. Alle Informationen zu unseren Angeboten, Bilder und Berichte finden Sie unter [„Radtouren“](#) auf der aktuellen Seite. Vielleicht haben Sie auch mal Lust bei uns eine schöne Radtour anzubieten? Denn was Ihnen gefällt, gefällt auch uns allen. Wir würden uns freuen. Ansprechpartner sind Wolfgang Fischer, Tel. 883860 und Klaus Holz, Tel. 882826.

## Wie kann man mit Hilfe einer Navi-App einen Ort ermitteln?

Bei der Erste-Hilfe-Fortbildung für Wanderführer\*innen im November 2022 wurde auch die Frage angesprochen, wie man bei einem Notruf nach einem Wanderunfall seinen genauen Ort z.B. mitten im Wald ermitteln kann, damit der Rettungsdienst bzw. die Bergwacht auch den Unfallort findet. In einem früheren [Newsletter 2021 19](#) wurde bereits beschrieben, wie man seinen genauen Standort mit Hilfe der kostenlosen App „What3Words“ feststellen kann. Mit einer Navi-App, wie z.B. Google Maps, geht dies auch sehr einfach: Öffnen Sie auf Ihrem Smartphone die Google Maps App. Berühren und halten Sie einen Bereich auf der Karte mit dem Zeigefinger gedrückt. Es erscheint eine rote Markierung. Die dazugehörigen Koordinaten werden im Suchfeld angezeigt und können so beim Notruf weitergegeben werden.

## Fit und gesund bis ins hohe Alter

„Es gibt keinen Punkt, an dem das Alter beginnt“ sagt Dr. med. Heimbach, Facharzt für Neurologie Geriatrie und Palliativmedizin von der Uni Freiburg. Altern ist ein Prozess, den wir zu gewissen Teilen selbst in der Hand haben. Eine hohe Lebenserwartung hängt von vielen Faktoren ab. Dazu gehören ganz entscheidend gute Gene, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und medizinische Versorgung. Dass Fitness im Alter kein Selbstzweck ist, haben darüber hinaus Hunderte von wissenschaftlichen Studien belegt. Entscheidend ist vor allem eine nachhaltige sportliche Betätigung. Wer im Alter noch regelmäßig aus der Puste kommt und seine Muskeln kräftigt, lebt länger. Fit zu sein ist der Schlüssel zur Langlebigkeit. Viele Sportmediziner empfehlen deshalb drei- bis viermal in der Woche Sport zu treiben. Wandern, Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen oder Joggen hängen natürlich von individuellen Voraussetzungen ab. Und das Training muss dem Alter angepasst sein. Für Sport ist es aber nie zu spät. (Quellen: Süddeutsche Zeitung 23.09.2022: Alt, aber nicht gebrechlich; Badische Zeitung 19.01.2017: Interview mit Dr. med. Heimbach) Vielen Dank für den Hinweis an Walter Sittig.

## ONLINE UMFRAGE zu Konfliktsituationen im Wald

Im Forschungsprojekt „Wir im Wald“ startet die Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg, die Hochschule für Medien Stuttgart und die Bodensee-Stiftung in Radolfzell aktuell eine bundesweite Online-Umfrage zu Konfliktsituationen im Wald, wie z.B. mit unpassierbaren Waldwegen, anderen Waldbenutzern oder abgelagertem Müll. Mit Ihrer Teilnahme an der Befragung unterstützen Sie die Arbeit der Forschungsgruppe. Zur Umfrage gelangen Sie [hier](#). Die Umfrage ist bis zum 8. Januar 2023 freigeschaltet. Die Ergebnisse der Befragung und weitere Informationen finden Sie auf der [Projekthomepage](#).

## Comic App für Kids zu Natursport und Klimawandel

In der Comic-Geschichte sind Lara, Marie, Max, Samira und Tom in einem Ferien-Outdoorcamp an einem See. Schnell freunden sich die Fünf an. An einem freien Nachmittag wandern sie zu einem Hochseilgarten im Wald. Plötzlich überrascht sie ein heftiges Unwetter mit Blitz und Starkregen. Natürlich geht das Abenteuer der Fünf am Ende gut aus, aber als sie dann abends zusammen mit Campleiter Peter um ein Lagerfeuer sitzen machen sie die Erlebnisse nachdenklich. Die App gibt's kostenlos für Smartphone im App-Store von Apple oder für Android-Geräte auf Google-Play. In der Comic App „Gemeinsam geht's“ wird vieles zu Natur und Klimawandel gezeigt und gleichzeitig werden Tipps gegeben, was man tun kann. Die Comic-App wurde vom Dachverband der Deutschen Natur-, Tier- und Umweltschutzorganisationen zusammen mit den Natursportverbänden wie dem Deutschen Wanderverband entwickelt. Sie erklärt Auswirkungen von Klimaveränderungen zum Beispiel bei der Ausübung des Sportes in der Natur und sensibilisiert für Verhaltensänderungen. Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

## Die nächsten Veranstaltungen im [Wanderprogramm](#)

06.01.2023 (Dreikönig) Auftaktwanderung, Treffpunkt 12.45 Uhr, Bf. Denzlingen  
08.01.2023 Schneeschuhtour Hirtenpfad Raitenbuch, Treffpunkt 08.30 Uhr, Bf. Denzlingen  
13.01.2023 Stammtisch, Treffpunkt 15 Uhr, Heimethues  
13.01.2023 Nordic Walking, Treffpunkt 15 Uhr, Wanderparkplatz Einbollen  
15.01.2023 Winterwanderung, Treffpunkt 10 Uhr, Bf. Denzlingen  
19.01.2023 Spieleabend, Treffpunkt 18.30 Uhr, Heimethues

Ich wünsche Ihnen ein gutes und gesundes Neues Jahr. Viel Spaß bei den Veranstaltungen des Schwarzwaldvereins Denzlingen 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](http://www.schwarzwaldverein-denzlingen.de)

AG Freiburg

VR 260193

Sie erhalten diesen Infobrief weil Sie sich unter "[schwarzwaldverein-denzlingen.de](http://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](mailto:webmaster@schwarzwaldverein-denzlingen.de)



normannen\_ma  
nnheim.pdf