



Advent

von Rainer Maria Wilke (1875 – 1926)

Es treibt der Wind im Winterwalde
die Flockenherde wie ein Hirt
und manche Tanne ahnt wie balde
sie fromm und lichterheilig wird.
Und lauscht hinaus: den weißen Wegen
streckt sie die Zweige hin – bereit
und wehrt dem Wind und wächst entgegen
der einen Nacht der Herrlichkeit.



Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest
und alles Gute für das kommende Jahr 2024

Aus dem Vereinsleben

Erhöhung der Mitgliedsbeiträge 2024

Die Mitgliedsbeiträge wurden 2018 zuletzt erhöht. Die anhaltenden Kostensteigerungen und die Auswirkungen der Inflation gehen aber auch am Schwarzwaldverein nicht spurlos vorüber. Die Ausgaben sind in vielen Bereichen gestiegen, insbesondere auch bei der Geschäftsstelle des Schwarzwaldvereins in Freiburg. Neben diversen Möglichkeiten zur Kosteneinsparung beim Hauptverein wurden auch Optionen zur Einnahmenerhöhung geprüft. Dazu gehört u.a. die Anpassung der Mitgliedsbeiträge, die jeder Ortsverein an den Hauptverein abführen muss. So haben die Delegierten der Ortsvereine auf der Hauptversammlung am 24.06.2023 in Emmendingen einer Erhöhung der Beiträge an den Hauptverein zugestimmt. Auf den Beitrag in der aktuellen Vereinsfachschrift *Der Schwarzwald 2023/03*, Seite 32, wird verwiesen. Der Schwarzwaldverein Denzlingen wird bei der Mitgliederversammlung am 16.03.2024 über die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge informieren und diskutieren. Dazu folgt noch eine gesonderte Einladung in den Vereinsmitteilungen.

Unfallversicherung für alle Mitglieder des Schwarzwaldvereins

Bei der Hauptversammlung 2023 in Emmendingen wurde mit großer Zustimmung die Einführung einer Unfallversicherung für alle Mitglieder im Schwarzwaldverein beschlossen. Ende Juli wurde der Vertrag mit den Badischen Versicherungen (BGV) unterzeichnet. Die Unfallversicherung gilt ab 01.01.2024 für alle Mitglieder im Schwarzwaldverein und ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Der Versicherungsschutz umfasst alle Aktivitäten im Schwarzwaldverein,

zusätzlich aber auch Unfälle im privaten Bereich, sofern sich der Unfall bei gleicher Aktivität wie Vereinsaktivität (Naturesportarten ohne erhöhtes Risiko) ereignet hat. Eine genauere Übersicht über die Versicherungsleistungen erhalten Sie gerne über den Vorsitzenden des Schwarzwaldvereins Denzlingen.

Der Wanderservice Schwarzwaldverein wird zum Tourenportal

Seit rund 15 Jahren kennen Natursportler und Schwarzwaldfreunde den Wanderservice des Schwarzwaldvereins. Diese gut etablierte online-Plattform ist umgezogen: ab sofort ist die Seite erreichbar unter <https://www.schwarzwaldvereintourenportal.de>. Wie gehabt sind im Tourenportal mehr als 600 redaktionell geprüfte und ausführlich beschriebene Wandervorschläge aufbereitet. Zudem bietet das Tourenportal auch eine hervorragende Planungsgrundlage für die Vorbereitung eigener Touren. Eine genauere Anleitung im Internet zeigt Schritt-für-Schritt, wie das Tourenportal genutzt werden kann.

Neues Team beim Afterwork Wandern

Für das Jahr 2024 koordiniert und organisiert Claudia Riede das Afterwork Angebot des Vereins. Dabei wird sie von einem Team aus Wanderführer*innen unterstützt, das sich überwiegend aus Teilnehmenden des Afterwork zusammensetzen: Susanne Leimenstoll, Sabine Birkle, Winfried Schunk, Doris Böckelmann, Martin Weber, Claudia Riede, Karl-Josef Münster und Petra Holz. Das ist ein tolles Signal, denn ein Verein lebt vom ehrenamtlichen Engagement seiner Mitglieder. Und der Zusammenhalt und die

Atmosphäre beim Afterwork sind vorbildlich. Vielen Dank an alle.

Maria Mark und Waltraud Gebauer kümmern sich um den Spieleabend

Seit 2017 hat Lisa Peltz einen monatlichen Stammtisch im Heimethues angeboten. Immer am 3. Donnerstag im Monat haben sich die Teilnehmenden bei gemütlicher Atmosphäre getroffen und Karten gespielt, Rummy Cup oder andere Brettspiele. Mit dem neuen Jahr hat sie die Organisation an Maria Mark und Waltraud Gebauer abgegeben. Vielen Dank an Lisa, Maria und Waltraud für eure Unterstützung und Hilfe für diesen schönen und geselligen Abend.

Handy-Seminar für Wanderführer*innen

Die Qualifizierung und Fortbildung unserer Wanderführer*innen ist uns wichtig. Aus diesem Grund haben Stefan Welberg und Klaus Holz am 11. November ein Fortbildungsseminar zum Thema Planung und Navigation bei Wanderungen mit dem Handy angeboten. Die Raiffeisenbank Denzlingen-Sexau hat uns unterstützt und ihren Besprechungsraum für das Seminar zur Verfügung gestellt. Damit verbunden waren perfekte Präsentationsvoraussetzungen und Internetverbindungen. Angesprochen wurden Grundlagen zum Umgang mit den gängigen WanderApps Outdooractive und Komoot. Bei einer kleinen Wanderung im Ort wurde die Anwendung gleich geübt. Das hat allen Spaß gemacht. Vielen Dank an die Raiffeisenbank Denzlingen-Sexau für die Unterstützung und an die teilnehmenden Wanderführer*innen für euer Interesse. Am 30.10.2023 hat sich die Landesschau Baden-Württemberg mit dem Thema „Karte oder

Handy“ beschäftigt. Den Film finden Sie in der ARD-Mediathek, der 5minütige Beitrag ist ab Minute 47:50 zu sehen.

Gesundheitswanderführer*in werden

Seit knapp 10 Jahren bieten wir im Verein Gesundheitswandern an. Dieses Angebot würden wir gerne ausbauen und Interessierte bei der Qualifikation zum/zur Gesundheitswanderführer*in unterstützen. Der Deutsche Wanderverband bietet zusammen mit der Heimat- und Wanderakademie BW eine zertifizierte Ausbildung an. Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung zum/zur zertifizierten Gesundheitswanderführer*in ist eine Ausbildung zum/zur zertifizierten Wanderführer*in oder zertifizierter Natur- und Landschaftsführer*in oder eine Berufsausbildung in einem bewegungstherapeutischen Beruf. Die Ausbildung umfasst 60 Unterrichtseinheiten, die auf zwei Wochenenden und eine Abschlussprüfung verteilt sind. Die Inhalte orientieren sich an den Vorkenntnissen der Teilnehmenden und werden als Vorträge sowie in Praxisanteilen auch im Freien vermittelt. Der Verein übernimmt einen wesentlichen Teil der Kosten. Vielleicht haben Sie Interesse an einer Ausbildung. Die Mitglieder und Gäste des Vereins würden sich freuen. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Wanderakademie.de/weiterbildung/gesundheitswandern/.

E-Bike fahren ist Sport

Eine gemeinsame Studie des Bundesverkehrsministeriums, der Leibniz-Universität und Medizinischen Hochschule Hannover hat gezeigt, dass E-Bike-Fahren echter Sport ist, und die durchschnittliche Herzfrequenz der E-Biker beim Fahren im Schnitt nur fünf Schläge unter derer

der „echten“ Radfahrer lag. Das Vorurteil, dass E-Bikes keinen richtigen Radsport ermöglichen, sei Blödsinn, so der Studienführer Prof. Uwe Tegtbur. Regelmäßiges E-Bike fahren reduziere das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettwechselstörungen um etwa 50 Prozent und das Krebsrisiko um 30 Prozent, senkt den Cholesterinwert und reduziert die Gefahr einer Fettleber. Gleichzeitig erhalten die Gelenke einen Arthroseschutz. Auch mit weniger Druck auf die Pedale und einem moderaten Tempo werden die Muskeln, Gelenke sowie Knochen und Knorpel stimuliert. Die Knochen-dichte steigt, das Osteoporose-Risiko sinkt. E-Biken mache gesund und glücklich. Je nach Trainingszustand beträgt die maximale Herzfrequenz bei E-Biker 60-80 Prozent. Ein besseres Training im Grundausdauerbereich gäbe es aus wissenschaftlicher Sicht kaum. Denn wer moderat trainiert, ohne sich vollkommen zu verausgaben, erzielt einen größeren Trainingseffekt. Wer zu schnell radelt und seinen Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff versorgt, trainiert am Ende nicht effektiv und erreicht eventuell sogar das Gegenteil.

Mit Bus und Bahn zum Wandern

Der Schwarzwaldverein hat zusammen mit dem Verkehrsclub Deutschland eine Broschüre „Mit Bus und Bahn durch Südbaden“ mit 20 Wandertipps erstellt. Alle Wandertouren werden ausführlich mit Höhenprofilen, Übersichtskarten und ÖPNV-Anfahrtswegen beschrieben. QR-Codes runden den Service ab, damit man auch mit dem Handy immer gleich alle wichtigen Daten parat hat. Die Broschüre erhalten Sie in der Hauptgeschäftsstelle des Schwarzwaldvereins oder in vielen Bahnhöfen. Eine gute Idee und gut gemacht.

Barrierefreiheit beim Wandern

Wandern ist für alle da. Was in der Theorie ganz selbstverständlich klingt, ist es in der Praxis leider längst nicht immer. Schmale Pfade, steile Anstiege oder sogar Kletterpartien, rutschige und unebene Stellen sind echte Herausforderungen für Menschen, die mit einem Rollstuhl, einer Gehhilfe oder einem Kinderwagen unterwegs sind. Fehlende Informationsangebote beispielsweise für Menschen mit Sehbehinderung oder mit kognitiven Einschränkungen sind zusätzliche Barrieren, die einer entspannten Wandertour im Weg stehen. Auf www.wanderbares-deutschland.de wurde eine neue Seite erstellt, auf der Tipps geben werden, die helfen, die nächste Wandertour barrierefreier zu gestalten. Besonders barrierearm sind die Komfortwanderwege auf den Qualitätswegen Wanderbares Deutschland. Die ersten Komfortwanderwege gibt es bereits im Schwarzwald.

Anfang 2023 wurde im Teningen Allmend der Allmendpfad eröffnet, der einen inklusiven Zugang zum Wald für Menschen mit und ohne Einschränkungen bietet. Startpunkt ist der Waldeck Parkplatz in Reute (beim Fußballplatz). Auch der Schauinsland ist für Menschen mit Einschränkungen erlebbar. Eine App unter dem Namen „Schauinsland barrierefrei“ kann im Google Play Store oder im App-Store von Apple kostenfrei heruntergeladen werden. Sie ermöglicht Menschen mit Einschränkungen eigene Erlebnisse und liefert Informationen über Freiburgs Hausberg, den Schauinsland. Die in der App angebotene Tour führt vom Info-Pavillon oberhalb der Bushaltestelle am Sonnenobservatorium vorbei bis zum Institut für Strahlenforschung.

Neumitglieder

Wir freuen uns über neue Mitglieder und begrüßen herzlich: Gudrun Bergmann, Margret und Lukas Schlegel mit Kind Ann-Kathrin, Ingeborg Kiefer-Kurschat, Irmgard

Rosenstengel, Sieglinde Kalwies, Renate und Wolfgang Scherer, Ulrike und Olaf Börnsen, Rita Johanna Hauser, Ingeborg Scherberger-Wörner, Christine Ziehm, Christoph

Lengsfeld, Roland Oettl und Martina Müller.

Jubilare 2024

01.01.1964	Elke Bährel	60 Jahre	02.04.1944	Hedi Winterhalter	80 Jahre
03.01.1964	Angela M. Riehm	60 Jahre	04.04.1969	Ulrike Wehner-Wenzel	55 Jahre
04.01.1969	Wilhelm Wenzel	55 Jahre	06.04.1934	Dieter Bläser	90 Jahre
05.01.1944	Rainer Voigt	80 Jahre	07.04.1944	Heidrun Jung	80 Jahre
10.01.1928	Hans Bross	96 Jahre	12.04.1929	Lisa Schulz	95 Jahre
14.01.1944	Veronika Moser	80 Jahre	13.04.1944	Marianne Ziemer	80 Jahre
23.01.1932	Anton Strehler	92 Jahre	13.04.1949	Christa Cabrera	75 Jahre
28.01.1949	Walter Bürkle	75 Jahre	15.04.1932	Dr. Joachim Euchenhofer	92 Jahre
29.01.1974	Vera Welberg	50 Jahre	16.04.1949	Brigitte Eichhorn	75 Jahre
09.02.1944	Ursula Bühler	80 Jahre	18.04.1944	Werner Bender	80 Jahre
12.02.1964	Dagmar Maria Kleff	60 Jahre	21.04.1964	Sabine Birkle	60 Jahre
13.02.1954	Barbara Grenz	70 Jahre	24.04.1954	Helga Frey	70 Jahre
15.02.1933	Karl-Heinz König	91 Jahre	25.04.1939	William Schaefer	85 Jahre
17.02.1944	Herbert Kölble	80 Jahre	01.05.1944	Karla Bierenstiel	80 Jahre
21.02.1974	Daniel Müller	50 Jahre	03.05.1954	Norbert Groß	70 Jahre
25.02.1932	Maria Beckert	92 Jahre	07.05.1939	Rainer Strohm	85 Jahre
26.02.1949	Richard Moser	75 Jahre	07.05.1939	Irene Schäfer	85 Jahre
03.03.1954	Dr. Kerstin Ahrens-Kreffter	70 Jahre	11.05.1944	Roswitha Kieninger	80 Jahre
04.03.1954	Werner Kuschill	70 Jahre	16.05.1944	Friedrich Panknin	80 Jahre
04.03.1933	Walter Haake	91 Jahre	24.05.1944	Uta Jörger	80 Jahre
05.03.1954	Michael Hoffmann	70 Jahre	26.05.1949	Rita Kreuz	75 Jahre
06.03.1954	Brigitte Thomae	70 Jahre	07.06.1969	Karin Keller	55 Jahre
11.03.1954	Erika Nübling	70 Jahre	09.06.1964	Rainer Bliestle	60 Jahre
11.03.1949	Herbert Bickel	75 Jahre	12.06.1944	Heinz-Jürgen Meyer	80 Jahre
12.03.1949	Brunhilde Schenk	75 Jahre	16.06.1944	Monika Schildecker	80 Jahre
13.03.1939	Lisa Peltz	85 Jahre	17.06.1949	Klaus-Peter Reissle	75 Jahre
13.03.1933	Rolf Schilling	91 Jahre	21.06.1933	Adolf Nefzger	91 Jahre
20.03.1934	Gerhard Römer	90 Jahre	26.06.1944	Gabriele Emberger	80 Jahre
21.03.1949	Ursula Bromberger	75 Jahre			
25.03.1944	Gert Bube	80 Jahre			

Schriftleitung: Klaus Holz, Denzlingen,
Hauptstraße 38-1, Tel. 07666 882826