

NEWSLETTER

Ausgabe 3/2024

lichtung
manche meinen
lechts und links
kann man nicht verwechseln
werch ein illtum

Ernst Jandl

1. Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Schwarzwaldvereins Schopfheim,

das erste Wanderhalbjahr haben wir schon wieder hinter uns. Zahlreiche schöne und interessante Wanderungen und Veranstaltungen durften wir erleben.

Die Wandertage im Altmühltal in Bayern zählen sicher zu den Höhepunkten in diesem Jahr. Bei der Erlebnis-Stadtführung in Beilngries konnten wir allerlei aus dem „Leben in den Stadttürmen“ erfahren.

Durch den schattigen Wald führte uns die Wanderung zum Kratzmühlsee. Das anschließende Bad im kühlen See erfrischte nur zwei Teilnehmer.



Reisegruppe in der Walhalla

Mit dem Schiff ging es zum Kloster Weltenburg mit seiner gut erhaltenen Klosteranlage und dem großen Biergarten. Trotz anfänglich unbeständigem Wetter traten wir die aussichtsreiche Rundwanderung um Eichstätt an. Jeder hatte seine Freude an dieser schönen Tour.

Treideln - ein Pferd am Ufer zieht das Schiff mit anscheinend wenig Kraftaufwand den Kanal entlang. Wie früher die Flößer mit ihren beladenen Flößen.

Vielen Dank an Anita und Hans für die wunderbare Durchführung und Vorbereitung.



Treidelfahrt

Am 8. September findet der alljährliche „Tag des offenen Denkmals“ auf der Hohen Möhr statt. In diesem Jahr wird der Shuttlebus erstmals vom Bahnhof Hausen auf die Hohe Möhr fahren, um Zeit zu sparen. Der Bus ist für Menschen mit Mobilitätseinschränkung. Wir bitten die Gäste, die den Bus nutzen wollen, bis nach Hausen mit dem Zug zu fahren, um dort in den Bus zu steigen. Wir sehen uns, bleiben Sie gesund
Ihre Marita Sütterlin

Unfallversicherung

Immer wieder kommt es zur Fragen und Diskussionen über die Unfallversicherung, die ja im Mitgliedsbeitrag enthalten ist. Im Gegensatz zu vielen privaten Unfallversicherungen ist der Leistungsumfang bei der Versicherung des Schwarzwaldvereins über die BGV bis 80 Jahre vollumfänglich erweitert.

Aber auch über 80-jährige Mitglieder sind hinsichtlich einer Todesfalleistung und den Kosten für Suche / Bergung / oder Rettung, versichert. Weltweit bei Vereinsveranstaltungen und europaweit auch bei privaten Unfällen mit vereinsgleichen Aktivitäten. Risikosportarten sind in allen Altersgruppen generell ausgeschlossen.

Sicherheit beim Wandern

Bei den letzten Wanderungen und Seniorensparziergängen kam es immer wieder zu Diskussionen und Fragen zu Wandertemen, an denen die Wanderinnen und Wanderer interessiert sind und sich zusätzliche Informationen wünschen.

Es ist eine unbestrittene Tatsache, dass der Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Wanderungen, Spaziergängen und Ausflügen von Jahr zu Jahr älter wird. Damit ändern sich auch die körperlichen Fähigkeiten, bei dem Einen früher, bei dem anderen später. In diesem Jahr hatten wir schon zwei kritische Momente während einer Wanderung, die Hilfe beim Abstieg erforderlich machten.

Trittsicherheit war hier auch ein Punkt, der eine Rolle gespielt hat. Dabei ist dieses Thema gar nicht so einfach zu erklären, weil es keine einheitliche Definition gibt. Trittsicherheit – „Sicher treten“ im unebenen Gelände bergauf und bergab ist das Zusammenspiel vieler Bausteine, die zum sicheren Gehen beitragen.

- Koordination & Gleichgewicht (z.B. Wanderstöcke)
- Kondition & Fitness
- Vertrauen & Psyche (z.B. Angst)

Diese Bausteine bestimmen unsere Sicherheit und sie sind von jedem Einzelnen trainierbar, denn ohne entsprechendes Training werden unsere Fähigkeiten Stück für Stück weniger, je älter wir werden.

Es gibt einige Punkte an denen man erkennen kann, ob ein Wanderer trittsicher ist oder Probleme mit der Trittsicherheit hat.

Auch Wanderführer müssen sich mit diesem Thema auseinandersetzen und ihre Mitwanderer beobachten, um u.U. zu verhindern, dass diese in eine gefährliche Situation geraten. Er ist für die Sicherheit der Wandergruppe verantwortlich.

Wanderstöcke, sollen beim Bergwandern und Wandern einer Belastung der Gelenke vorbeugen. Der Einsatz sollte immer dosiert erfolgen.

Eine permanente Benutzung von Stöcken ist der Trittsicherheit nicht zuträglich. Auf einfachen Wegabschnitten sollten die Stöcke weggelassen werden, um das Gleichgewicht zu fördern und zu trainieren. Die richtige und sichere Einstellung der Stöcke sollte sehr sorgfältig erfolgen, je nachdem in welcher Phase der Wanderung wir uns befinden. Beim Anstieg müssen die Stöcke anders eingestellt werden, wie beim Abstieg. Läuft man längere Phasen quer im steilen Hang, müssen auch hier die Stöcke angepasst werden.

Schwindelfreiheit, setzt prinzipiell Trittsicherheit voraus. Wer Probleme mit der Trittsicherheit hat, kann an

Touren, die Schwindelfreiheit erfordern nicht teilnehmen.

Im nächsten Newsletter spielen dann Schuhe und der Schutz der Sprunggelenke eine wichtige Rolle. Und auch WetterApps, die ja mit dazu beitragen, warum eine Wanderung an einem Tag abgesagt wird, an einem anderen unter ähnlichen Bedingungen aber wieder nicht.

Hohe Möhr

Unser Aussichtsturm auf der Hohen Möhr hat ein neues Turmschild in seinem Inneren bekommen, das Sie am Tag des offenen Denkmals ansehen können.



Aber auch im Außenbereich hat sich viel verändert. Von unserem Turmwart Michael Lüttner und seinem Team wurden viele Sitzbänke und Tische ersetzt. Insgesamt eine sehr harmonische Stimmung. Eine Sonnenliege, von den Möhreng Geistern aus Zell gestiftet, wurde installiert.



Der Vorstand hat wegen des enormen Holzverbrauches an der Grillstelle, beschlossen, dass künftig die Holzmenge beschränkt werden soll.

Der Verbrauch von 20 Ster Holz ist auch unter dem Aspekt des CO²-Ausstoßes und der Feinstaubbelastung für einen Naturschutzverein wie den Schwarzwaldverein ein Thema, das künftig zu deutlichen Einschränkungen führen wird.

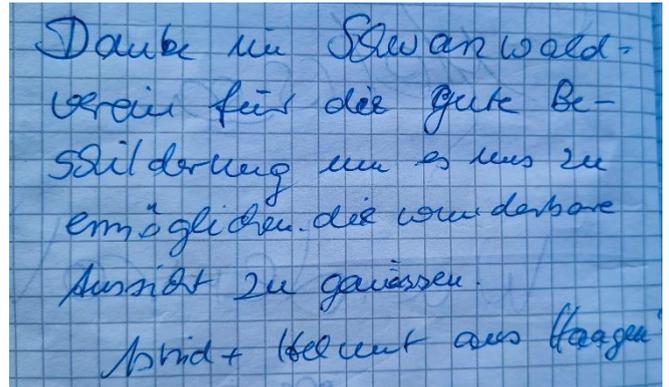
Immer wieder kam und kommt es auf der Hohen Möhr zu Situationen, dass Besucher kein Bargeld dabei haben. Wir haben darauf reagiert und nun die Möglichkeit geschaffen, bargeldlos über das Smartphone spenden zu können.



Leider kommt es an unserem schönen Turm in der letzten Zeit zu vermehrten Schmierereien, die nur mit großem Aufwand und Kosten von unserem Turmwart und seinem Team beseitigt werden können. Sollte jemand Hinweise geben können, freuen wir uns über Nachricht über unser Kontaktformular auf der Homepage.



Aber es gibt auch immer wieder schöne und unterhaltsame Beiträge in unser Turmbuch bei denen Menschen ihre Freude zum Ausdruck bringen.



Fotografieren und Bilder

Da wäre noch eine kleine Bitte, um die Berichterstattung in unseren internen Medien und auch bei der Pressearbeit zu verbessern.

Ich kann nicht bei jeder Veranstaltung unseres Vereins persönlich dabei sein. Wir sind deshalb auch auf eure Bilder angewiesen. Bitte macht bei Veranstaltungen Bilder. Die meisten Handykameras haben heute tolle Qualität und nachbearbeiten kann man ein Bild, so notwendig, immer.

Bitte stellt eure Kamera auf ein Bildformat von 16:9 (Seitenverhältnis) und auf die höchstmögliche Auflösung (z.B. HD-Qualität oder RAW-Qualität) ein.

Wenn ihr mir die Bilder dann zusendet, geht das am besten mit WhatsApp oder per E-Mail. Dabei sollten die Bilder immer in der Originalgröße verschickt werden. Das kann man bei WhatsApp neuerdings auch einstellen. Wenn die Bilder eine zu kleine Auflösung haben, man erkennt das an der Bildgröße, wenn nicht MB, sondern KB hinter der Zahl steht. KB-Auflösungen im KB-Bereich können nicht für Presstexte oder Druckunterlagen verwendet werden.

Wenn es noch Fragen dazu gibt, könnt ihr mich gerne ansprechen. Wir können dann Einstellungen zusammen vornehmen.

Ich freue mich immer auf eure Bilder!