Rundbrief 08/2019

Uferlos – Schwul - lesbischer Sportverein 1996 Karlsruhe e.V.

Mit dem monatlichen Rundbrief wollen wir über die Vorhaben und Aktivitäten bei Uferlos informieren und Rückblick halten über durchgeführte Veranstaltungen.

Hier eine Übersicht der Aktionen für die nächsten zwei Monate.
Ausführliche Berichte und Daten findest Du auf unserer Homepage: www.uferloska.de

Datenschutzhinweis: Wenn Du diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchtest oder aus dem Verteiler entfernt werden willst, schreibe bitte eine Nachricht an: geschaeftsstelle@uferloska.info

August					
Sa, 03.08.	07:30	Schloss	Radsport	XXL-Tour im Rheintal nach Ludwigshafen und zurück (bis zu 200km)	Marc
So, 04.08.	09:15	KA – HBF	Wandern	Elsass: Von Wissembourg zur Burgruine Guttenberg und zum Deutschen Weintor	Tom
Mo, 05.08.	19:00	Hauptfriedhof	Nordic Walking	Einführung	Frajo
Di, 06.08.	19:00	Otto-Dullenkopf-Park	Yoga	Yoga im Freien über 90min (auch weitere Dienstage im August)	Frajo
Sa, 10.08.-So, 11.08.			Radsport	Wochenend-Radtour: Klosterroute Alpirsbach – Nagold – Maulbronn	Tom
So, 11.08.	09:00	KA – HBF	Alle	Bundesgartenschau in Heilbronn	Boris
Do, 15.08.	17:30	Ettlingen	Motorrad	Schwarzwald-Ausfahrt und Stammtisch	?
Fr, 16.08.	18:00	Schloss	Radsport	Tour de Vogel	Rory
So, 18.08.	11:00	Schlossgarten	Alle	Seefrühstück	Steve
Mi, 21.08.	18:00	Schloss	Radport	Feierabendradtour nach Kandel	Simone
So, 25.08.	10:00	Parkplatz Europahalle	Wandern	Schwarzwald – Achertal: Bosensteiner Almenpfad gemeinsam mit Alsarando (F)	Heike
Mi, 28.08.	18:00	Schloss	Radport	Feierabendradtour	Guido

Sa, 31.08.	09:50	KA – HBF	Wandern	Murgtal: Grillen und Schwimmen am Sankenbachsee bei Freudenstadt	Christoph
Sa, 31.08.	10:45	Schloss	Radport	Tour mit den Stuttgartern	Frajo

September					
Mo, 02.09.	18:30	Hauptfriedhof	Nordic Walking	Einführung	Frajo
Sa, 07.09.	09:50	KA - HBF	Wandern	Wanderung mit Weinprobe	Andre
Sa, 07.09.	10:45	Schloss	Radsport	Radtour zur Weinprobe	Frajo
Mi, 11.09.	18:00	Schloss	Radsport	Feierabendradtour	Carlos
Di, 17.09.	18:00	Schloss	Radsport	Feierabendradtour	Marc
Di, 17.09.	19:00/ 20:10	Nebeniusschule	Yoga	Beginn neuer Yoga-Kurse	Frajo
Do, 19.09.	17:30	Ettlingen	Motorrad	Schwarzwald-Ausfahrt und Stammtisch	Tom
So, 22.09.	09:20	KA – HBF	Wandern	Enztal: Auf historischen Wegen rund um Neuenbürg mit Bergwerksbesuch	Sebastian
So, 22.09.	09:30	Europahalle	Laufen	Baden-Marathon	Wolfgang
So, 22.09.	18:00	Knielingen	Badminton	Vereinsmeisterschaft Mixed	Marc
Sa, 28.09.	11:00	Schloss	Radsport	Tagestour	Tom
Mo, 30.09.	18:30	Hauptfriedhof	Nordic Walking	Letzte Einführung dieses Jahr	Frajo

Gesamtverein

Im Juli neu dabei: Diego, Lukas und Elia beim Volleyball, Kai beim Badminton. Somit konnten wir im Juli 4 neue Mitglieder willkommen heißen. Aktuell haben wir 235 Mitglieder.
Ein herzliches Willkommen, und viel Spaß und Freude im Verein!

Besuch der Bundesgartenschau in Heilbronn am Sonntag, 11.8. (Boris)

Treffpunkt: 09:00 Uhr am Karlsruher Hbf (vor dem Infoschalter in der Eingangshalle)
Abfahrt: Karlsruhe Bahnhofsvorplatz um 09:21 Uhr mit der S4 nach Heilbronn, Zustieg ist unterwegs möglich (bitte bei Anmeldung angeben)
Ankunft: Heilbronn Neckarturm 10:52 Uhr
Anmeldung: bis Samstag 10.08.2019, 12:00 Uhr per Email an: vorstand@uferloska.info
Rückreiseoptionen: 18:03 Uhr ab Heilbronn Neckarturm, Ankunft KA Hbf: 19:37 Uhr (stündl.)
Kosten: Regioplusticket bis Eppingen (20,30 € für 5 Personen) ab/bis Eppingen gilt die Eintrittskarte als Fahrkarte. Es muss daher jeder seine eigene Karte im Vorverkauf besorgen!
Tageskarte Erwachsene: 23,00 €, Ermäßigungen möglich.
Vorverkauf unter: https://buga2019.ticketfritz.de/Shop/Index/tageskarten/4316
oder in der Tourist-Information Karlsruhe, Bahnhofsplatz 6, 76137 Karlsruhe

Seefrühstück im Schlossgarten am SO, 18.8. gemeinsam mit Schwung (Steve)

Unser Seefrühstück findet dieses Jahr gemeinsam mit Schwung am Sonntag, den 18. August ab **11 Uhr** am Schlossgartensee statt!
Wir freuen uns auf viele Naturfreunde und gutes Wetter unter der Regenbogenfahne…
Anmeldungen bitte an vorstand@uferloska.info mit Stichwort „Seefrühstück“

Weinprobe am Samstag, den 7.9.

Unsere diesjährige Weinprobe findet statt am Samstag, den 7. September im Weingut Schädler (Maikammer). Wie immer wird es vorher eine Wanderung geben mit Ziel in Maikammer und auch eine Radtour von Karlsruhe aus ist wieder geplant (ca. 60km).
Bitte meldet euch an unter wandern@uferloska.info bzw. radsport@uferloska.info und überweist, sofern noch nicht geschehen **18 Euro** für die Weinprobe auf das Uferlos-Konto. Die Kosten für die Bahnfahrt werden vor Ort umgelegt.

Rundbrief-Aufbau: Gesamtverein / Abteilungen

Für den weiteren Inhalt sind federführend die Abteilungsleiter/innen verantwortlich. Diese senden bis zum Monatsende ihren Text an die Redaktion unter: ***geschaeftsstelle@uferloska.info***
Bevor der Rundbrief an alle Mitglieder versendet wird, gibt es eine Vorabversion an Vorstand, AL und Gruppenleiter zur Durchsicht und Prüfung. Der Versand der Rundbriefe erfolgt zum Monatswechsel. Der Rundbrief ist als Infoblatt gedacht, ausführliche Ausschreibungen und Berichte erfolgen ausschließlich auf der Homepage.

Badmen & Federboa

Bericht vom 4. Training mit Sindra (Marc)

Am 28. Juli wurden verschiedene Schlagtechniken eingeübt wie der Swip-Aufschlag und einige Rückhandschläge. Außerdem haben wir diverse Returnspielvarianten diskutiert. 10 Spielerinnen und -spieler waren dabei.

„Wildboys“ unsere Fußballabteilung

Austauschtreffen "Sexuelle Vielfalt", Sportschule Schöneck

Der BFV hatte am 9. Juli zum Dialog zum Thema "sexuelle Vielfalt" Vertreter von MVD Mannheim und UFERLOS Karlsruhe eingeladen. Es ging darum, sexuelle Vielfalt auch im Fußball als Normalität zu etablieren und welche Ansätze möglich sind.
Zuerst wurde über die Defizite und die damit verbundenen Schwierigkeiten gesprochen. Anschließend ging es um praktische Vorschläge. Die beiden Teilnehmer vom BFV schlugen für 2020 die Teilnahme auf den CSD´s in Mannheim und Karlsruhe gemeinsam auf den jeweiligen Vereinsständen vor, was wir natürlich begrüßt haben.
Dennoch haben sowohl die Mannheimer als auch wir betont, dass dies nur ein kleiner Anfang sein kann. Das Thema muss in Seminare, Schulungen und bis in die Vereine getragen werden. Und wir würden uns freuen, dazu einen aktiven Anteil beitragen zu können. Weitere Gespräche mit Maßnahmen werden von uns erwartet.

Teilnehmer von links nach rechts: Stefan (BFV), Markus (MVD), Michael (UFERLOS), Daniel (UFERLOS), Frank (MVD), Sven (BFV).

Nachfolgend noch die Kommentare der beiden Vereine für die Pressemitteilung des BFV:

Markus (MVD): *Nur eine Gesellschaft, in der gleich- und gegengeschlechtliche Liebe gleichgestellt ist und jede Form der geschlechtlichen Vielfalt anerkannt ist, ist eine für alle erstrebenswerte Gesellschaft. Leider ist das noch nicht in allen Lebensbereichen Realität. Angehörige der LSBTTIQ-Community sind immer noch Vorurteilen oder Diskriminierungen ausgesetzt. Der Sport - und hier insbesondere die verbreitetste Mannschaftsportart Fußball - haben eine starke soziale und integrative Kraft, die Menschen vielfältiger Art zusammenführen kann. Dies bietet enorme Chancen Hürden zwischen Menschen zu überwinden. Es freut uns sehr, dass der Badische Fußballverband diese Chance ergreifen möchte. Gerne bringen wir Projekte mit auf den Weg, die in allen Bereichen des Fußballs von der Jugendmannschaft bis zum Profifußball ein Klima der gegenseitigen Akzeptanz und des Respekts erschaffen.*

Michael (UFERLOS): *Wir (UFERLOS e.V.) haben die Einladung und das damit verbundene Interesse des BFV sehr begrüßt. Die Vereinbarung über eine Teilnahme des BFV beim CSD 2020 an unserem CSD-Stand ist ein erster kleiner Schritt, unterschiedliche Lebensweisen auch im Fußball zur allgemeinen Akzeptanz zu führen. Wichtiger und entscheidender ist es, diese Akzeptanz in den einzelnen Vereinen zu erzeugen. Wir würden uns freuen, wenn wir dabei an konkreten Projekten Anteil nehmen könnten.*

„Laufmasche“ unsere Laufsportabteilung

Am 22.09.2019 startet um 9:30h von der Europahalle der Badenmarathon. Es werden Voll-/Halb-/Drittel und 4er-Team-Marathonstrecken angeboten. Näheres unter badenmarathon.de. Anmeldeschluss ist der 8.9.2019, danach sind aus organisatorischen Gründen keine Nachmeldungen mehr möglich, auch nicht am Veranstaltungswochenende. Am Samstag 21.09. gibt es für die gemeldeten Läufer/innen von 11:30-18h kostenlos eine Portion Maultaschen.

Bericht vom 24h-Lauf für Kinderrechte (Wolfgang)

Beim 24h-Lauf für Kinderrechte nahmen in diesem Jahr 41 Teams teil. Bis zum Sonntagabend wurden mehr als 10.368km erlaufen und ein Spendenergebnis von 41.018,28 Euro erzielt. Mit unserem Laufteam Grüne-Uferlos erreichten wir den 25. Platz nach Runden(648*400Meter) und 12. Platz nach Spenden (1.034,80Euro). Herzlichen Dank den Spendern und Mitläufer(inne)n Celina, Frank, I-Peng, Erich und Matthias für Ihren Einsatz!

Nordic-Walking-Abteilung

Die nächsten Einführungstermine sind am Montag, den 5. August, Montag, den 2. September und Montag, den 30. September. Dazwischen ist Nordic-Walking ab und an auch ohne Anleitung bzw. Betreuung, da Frajo nicht komplett an allen Montag dabei sein wird. Daher pünktlich sein, damit gemeinsam gestartet werden kann.
Ab September dann wieder um 18:30 Uhr. Neue Mitläufer oder Wiedereinsteiger/Innen gerne willkommen.
Am 5. August wird hinterher um 20.20 Uhr ein gemütlicher Abschluss im Hoepfner Biergarten stattfinden.

Queer–Biker – unsere Motorradgruppe

Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat. Nächster Termin: 15.8.

Treffpunkt 1: Um 17:30 Uhr an der ARAL Tankstelle, Karlsruher Str. 50a in Ettlingen neben der B3. Von dort fahren wir gemeinsam mit den Motorrädern durch den Schwarzwald zum…

Treffpunkt 2: Um 19:30 Uhr an der Sportgaststätte Oberwaldstadion (Club House Durlach Aue, Erlachseeweg 1) für einen gemütlichen Stammtisch.

Man kann uns entweder bei Treffpunkt 1 oder Treffpunkt 2 treffen. Bitte anmelden unter queerbiker@uferloska.info

Vier Männer fuhren am 18.07. 111km durch Spessart, Michelbach und Forbach zur Schwarzenbachtalsperre.

Radsport – Abteilung

Bitte für alle Touren anmelden unter **radsport@uferloska.info**

Die nächsten geplanten Tagestouren:

SA, 3.8.: XXL-Tour im Rheintal nach Ludwigshafen und zurück (Marc)

Treffpunkt: 7:30 Uhr am Schloss
Strecke: bis zu 200km, flach (schwer)
Anmeldung: bis zum Vortag um 12 Uhr an radsport@uferloska.info

Wir wollen an diesem Tag versuchen den Tagesstreckenrekord bei Uferlos zu übertreffen, welcher derzeit bei 196km steht. Hierzu fahren wir auf flacher Strecke auf pfälzischer Seite am Rhein entlang nach Ludwigshafen und auf badischer zurück nach Karlsruhe. Aus Zeitgründen werden wir unterwegs keine Einkehr vornehmen und keine längeren Pausen machen. Sollte die Gesamtstrecke nicht geschafft werden, besteht unterwegs jederzeit die Möglichkeit in den Zug zu steigen. Bitte nehmt euch ausreichend Proviant, Energieriegel und isotonische Getränke mit. Anmeldung ist erforderlich, da die Tour bei schlechtem Wetter oder zu geringer Anmeldezahl abgesagt wird.

SA, 31.8.: Tour mit den Stuttgartern (Frajo)

Bert und Frajo führen eine Freundschaftsradtour gemeinsam mit der Radsportgruppe aus Stuttgart. Wir radeln in die Pfalz und freuen uns auf die Freunde aus Stuttgart und Mitglieder der hiesigen Radsportgruppe. Die Strecke wird ca. 75 km lang sein. Start ist am Schloss um 10.45 Uhr. Abschusseinkehr in einem Biergarten in Bahnhofsnähe.
Bitte anmelden unter radsport@uferloska.info

SA, 7.9.: Tour zur Weinprobe nach Maikammer (Frajo)

Start ist um 10:45 Uhr mit Treffpunkt am Schloss. Die Tour führt über die Rheinbrücke, zunächst dem Rhein entlang noch Norden mit einer kleinen "Zwischeneinkehr", so dass wir dann mit den Wanderern gemeinsam das Weingut Schädler ansteuern zur dortigen Weinprobe mit Pfälzer-Saumagen als Stärkung. Auf dem Rückweg zwischen Weingut und Bahnhof, ca. 1,5 km, wird das Rad geschoben und die Rückreise per Bahn angetreten mit Gruppenkarte.
Bitte anmelden unter radsport@uferloska.info und aufs Vereinskonto **18 Euro** überweisen für die Weinprobe. Fahrkosten für die Rückfahrt werden vor Ort dann noch umgelegt.

SA, 28.9.: Tour nach Lauterbourg (Tom)

Treffpunkt: 11 Uhr am Schloss
Strecke: 60km über Lauterbourg. Gemütlich und leicht.

Die Tour fährt entlang der Alb, über die Rheinbrücke und südlich nach Lauterbourg in Frankreich. Von dort fahren wir wieder in die Pfalz und mit der Fähre zurück.

Berichte über durchgeführte Feierabendtouren:

3.7. (Guido): Ausgehend von Bad Herrenalb fuhren wir mal oberhalb in den Bergen und mal direkt neben der Alb entlang. Nach gut 30 km, 360 Höhenmeter down und 100 m up, erreichten wir Karlsruhe. Das wohlverdiente Bier gönnten wir uns im Vogelbräu.

10.7. (Carlos): Vier Männer radelten mit gutem Tempo durch den Hardtwald, nicht unbedingt immer auf erkennbaren Radwegen, bis nach Graben-Neudorf. Zurück nach Karlsruhe ging es durch die westlichen Ortschaften des Waldes, bis eine Gesamtdistanz von 48 km erreicht war. Abschlusseinkehr fand anschließend in der Stadt statt.

18.7. (Simone): Zwei Radler fuhren in südlicher Richtung zum Epplesee.

24.7. (Tom): Sechs Männer fuhren entlang der Alb und dem Rhein zu Marianne's Flammkuchen in Linkenheim. Wegen des warmen Wetters war das Bier und All-you-can-eat beim Ziel verdient. Die Rückfahrt ging direkt durch den Hardtwald in der Dunkelheit zum Schloss. 46km ingesamt.

30.7. (Rory): Vier Radler fuhren 27km mit Einkehr im Andreasbräu. Schöne Strecke entlang von Pfinz und Entlastungskanal. Dann ein paar leckere Biere getrunken. Rückfahrt bei leichtem Regen.

Wanderabteilung

Wir wandern ganzjährig, auch mehrtägige Wanderungen sind im Jahresprogramm. Den Jahresplan findet ihr auf unserer Homepage (Wandern). Er wird laufend aktualisiert. ***Anmeldungen zu Wanderaktionen bitte über: wandern@uferloska.info***
Auf der Homepage unter dem entsprechenden Datum auf der Wanderseite findet ihr jeweils eine ausführliche Wanderbeschreibung ggf. auch mit Fotos.

04.08.19: Elsass - Von Wissembourg zur Burgruine Guttenberg und zum Deutschen Weintor (Tom)

Treffpunkt: 09:15 Uhr Karlsruhe Hbf Eingangshalle vorm Infoschalter
Abfahrt: 09:33 RE58, Umstieg in Winden in Zug RE53 nach Wissembourg
Länge: 19 km (410 Höhenmeter)
Schwierigkeit: mittel
Rückfahrt: 19:33 oder 20:33

In dem malerischen, französischen Städtchen Wissembourg starten wir zu unserer Wanderung. Sie führt uns zur sehenswerten Ruine Guttenberg, einer Felsenburg, die im Bauernkrieg 1525 zerstört wurde, und zum Deutschen Weintor in Schweigen, dem südlichen Ende der Deutschen Weinstraße.

25.08.19: Schwarzwald – Achertal: Bosensteiner Almenpfad (Heike, gemeinsam mit Alsarando (F))

Ziel: Bosensteiner Almpfad, Premiumwanderweg
Startpunkt: Parkplatz Ruhestein an der Schwarzwaldhochstraße (B 500)
Länge: 10 km Rundwanderung
Schwierigkeit: mittel
Anfahrt: Wir fahren mit privaten PKWs
Treffpunkt 1: in Karlsruhe um 10.00 Uhr beim Parkplatz der Europahalle zur gemeinsamen Fahrt in den Schwarzwald
Treffpunkt 2: direkt am Startpunkt im Schwarzwald um 11.00 Uhr beim Wanderparkplatz am Ruhestein um 11.00 Uhr
Einkehr während der Tour: Hütte Bosensteiner Eck
Anmeldung: bitte per E-Mail bis zum Vortag 12.00 Uhr an: wandern@uferloska.info

Durch tiefe Wälder führt der Bosensteiner Almpfad zu Aussichtspunkten mit atemberaubenden Tiefblicken und auf grüne Almweiden - ein interessanter, vielfältiger Einblick in die Kulturlandschaft Schwarzwald - kleine Überraschungen inklusive. Gaststätten und Rastplätze laden auf der ganzen Strecke zum Verweilen. Dieser Genießerpfad beginnt und endet beim Naturschutzzentrum Ruhestein, welches mit seiner Dauerausstellung einen Besuch wert ist.

31.08.19: Murgtal - Grillen und Schwimmen am Sankenbachsee bei Freudenstadt (Christoph)

Treffpunkt: 09:50 Uhr am Karlsruher Hbf (vor dem Infoschalter)
Abfahrt: 10:10 Uhr Hbf Karlsruhe mit der S81 (Eilzug) nach Freudenstadt von Gleis 10
Ankunft: in Freudenstadt um 11:37 Uhr (Zustiege möglich - in Rücksprache mit der Wanderleitung)
Wanderroute: Freudenstadt - Bärenschlössle - Sankenbachwasserfall - Sankenbachsee mit Grill- und Badepause – Baiersbronn
Schwierigkeitsgrad: Mittel, ca. 240 Höhenmeter bei ca. 14 km Wegstrecke
Anmeldung: bis Freitag, 30.08.2019, 12:00 Uhr per E-Mail unter: wandern@uferloska.info unter Angabe der Telefonnummer bzw. kurzfristiger Erreichbarkeitsmöglichkeit wegen Ankündigung des Alternativprogramms (siehe unten)
Rückfahrtoptionen ab Baiersbronn: mindestens stündlich (immer 11 Minuten nach der vollen Stunde). Ankunft in KA dann nach ca. 1,5 Stunden

Bitte beachten: Wir werden bei der Grillhütte am Sankenbachsee eine ausgiebige Grill- und Badepause einlegen. Bitte dazu euer Vesper (Grillgut und Getränke z.B in Kühltasche) sowie Picknick-Geschirr mitbringen. Der Karsee ist nicht als Badesee ausgeschrieben. Das Schwimmen im See wird jedoch geduldet, drum wer will, die Badesachen mitbringen. Das Baden erfolgt jedoch auf eigene Gefahr/ eigenes Risiko.
Es wird keine Abschlusseinkehr geben. Vom Sankenbachsee bis zum Bahnhof in Baiersbronn sind es noch etwa 4 km, also eine knappe Stunde Fußmarsch. Ein alternatives Wanderprogramm besteht, falls witterungsbedingt das Baden und/oder das Grillen nicht möglich sein kann. Dann gibt es auch die Option der Einkehr in Baiersbronn.

07.09.19: Wanderung mit Weinprobe von Neustadt/W. nach Maikammer (Andre)

Treffpunkt: 09:50 Uhr Karlsruhe Hbf Eingangshalle vor dem Infoschalter
Abfahrt: 10:06 Uhr RE nach Neustadt an der Weinstraße
Rückfahrt: ab Maikammer-Kirrweiler am Abend nach Lust und Laune, fährt stündlich
Länge der Wanderung: 13 km, ca. 300m Auf-/Abstieg
Reine Gehzeit: ca. 3h45min

Schwierigkeit: leicht – mittel
Anmeldung: bitte per E-Mail bis zum Freitag, 12:00 Uhr an: wandern@uferloska.info und aufs Vereinskonto **18 Euro** überweisen für die Weinprobe. Die Kosten für die Bahnfahrt werden vor Ort umgelegt.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder unsere Weinprobe bei unserem Vereinsmitglied Felix in Maikammer-Alsterweiler durchführen. Zuvor müssen wir uns aber noch etwas Fersengeld verdienen: Von Neustadt an der Weinstraße wandern wir auf halber Höhe an der Kante des Pfälzer Waldes über das Hambacher Schloss nach Alsterweiler. Dort werden wir gegen 16 Uhr eintreffen und uns mit Pfälzer Rebensaft und Essen verwöhnen lassen.

22.09.19: Enztal – Auf historischen Wegen rund um Neuenbürg – mit Bergwerksbesuch (Sebastian)

Treffpunkt: 09:20 Uhr Karlsruhe Hbf Eingangshalle vor dem Infoschalter
Abfahrt Karlsruhe: 09:33 Uhr auf Gl. 9 mit IRE 19009 Ri. Stuttgart
Ankunft: 09:53 Uhr in Pforzheim; Umstieg
Abfahrt Pforzheim: 10:17 Uhr auf Gl. 3 mit S 6 Ri. Bad Wildbad
Ankunft: um 10:28 Uhr in Neuenbürg

Auf dieser Rundwanderung vom Bahnhof Neuenbürg hinauf auf die umliegenden Schwarzwaldhöhen über dem Enztal erkunden wir kulturhistorisch interessante Sehenswürdigkeiten. Höhepunkt ist die Besichtigung des Besucherbergwerks "Frischglück", das Teil der königlich-württembergischen Eisenerzbergwerke war. Insgesamt werden 14 km Wanderstrecke zurückgelegt (Schwierigkeitsgrad: mittel); die Führung im Bergwerk dauert ca. 1 Std. Die Schlusseinkehr ist für 17 Uhr in Neuenbürg geplant. Die Rückkehr in Karlsruhe ist für ca. 20 Uhr vorgesehen.

Mehr Info zur Tour hier: https://www.outdooractive.com/de/wanderung/schwarzwald/auf-historischen-wegen-und-pfaden-in-und-um-neuenbuerg/3339699/

Wichtig:
Für die Führung im Bergwerk ist warme Kleidung mitzunehmen (6 - 8 ° C Lufttemperatur, 97% Luftfeuchtigkeit). Auf Grund der geplanten Bergwerksführung ist dieses Mal ein längerer Vorlauf für die Anmeldung erforderlich!

Anmeldung unter wandern@uferloska.info bis spätestens **Mittwoch, den 18.09.19, 18 Uhr.**

Berichte von durchgeführten Wanderungen:

14.07.19: Murgtal – Flussbettwanderung zwischen Kirschbaumwasen und Raumünzach (Christoph)

Am 14. Juli bangten am frühen Morgen am Treffpunkt im Karlsruher Hauptbahnhof noch 11 Mann und eine Frau darüber, dass der Nieselregen nicht zur Absage der Flussbettwanderung führte. Die Sorge war jedoch unbegründet, da der Regen auf der Fahrt durchs Murgtal immer mehr nachließ und bereits in Gaggenau vorbei war. Die beiden in Forbach zugestiegenen Mitwanderer versicherten auch, dass es im Murgtal nicht geregnet hatte und so war klar, dass die aus dem Wasser ragenden Flusssteine nicht glatt und glitschig sein werden und das Alternativprogramm nicht benötigt wurde.
Mutig kletterten alle an der Kaltenbachbrücke ins Flussbett der Murg und machten sich dann entweder springend von Stein zu Stein oder mit entsprechendem Schuhwerk ausgerüstet auch im Fluss auf den 1,5 km langen Weg im Flussbett bis nach Raumünzach.
Danach ging es weiter nach Forbach. Vor Erreichen des urigen Schwarzwalddorfes wechselten wir auf dem Panoramaweg erst nochmals herunter ins Flussbett und später hinauf auf den Felsenweg, bevor wir uns im Café Henriette von den Anstrengungen der Tour erholten.
Da diese Aktion allen so gut gefallen hat, wurde beschlossen, so etwas mal wieder zu machen.

Spessart - Wanderwochenende im Räuberwald - Von Bad Orb nach Mespelbrunn Freitag, 26.07.19, bis Sonntag, 28.07.19

Spessartimpressionen und Spessartimprovisationen - so könnte man die Drei-Tages-Wandertour Ende Juli zusammenfassen! Trotz sengender Hitze gingen fünf Uferlose auf Wanderschaft im romantischen Mittelgebirge zwischen Frankfurt und Würzburg. Nach einer "heißen Ouvertüre mit Slow Food" am Freitag im hessischen Teil des Spessarts, folgte ein ruhiger Wandersamstag bei angenehmen Temperaturen über den Wiesbüttsee ins Fränkische, wo wir u.a. bei einer lauschigen Einkehr mehr über den sog. "Engländer" erfuhren... Auf Grund des einsetzenden Landregens am Sonntag disponierten wir um: Statt einer Wanderung fuhren wir mit dem ÖPNV zum Schloss Mespelbrunn, um das dortige Märchenschloss bei einer kurzweiligen Führung kennenzulernen. Auch wenn also das "sportliche Element" bei unserer Dreitagestour etwas litt, so erlebten wir doch eine schöne Zeit in grüner und ruhiger Landschaft - zur Nachahmung empfohlen!

Yoga-Abteilung

In den Sommerferien findet Yoga im Freien im Otto-Dullenkopf-Park statt. Es wird eine Einheit von 19.00 bis 20.30 Uhr für beide Gruppen gemeinsam angeboten.
Falls eine Matte benötigt wird, bitte hierzu Kontakt aufnehmen per Mail an yoga@uferloska.info, ansonsten wer hat, eigene Matte und Handtuch mitbringen.
Nach dem Sommerprogramm finden die Yogastunden dann ab dem 17. September jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr für Einsteiger mit Basics und von 20:10 bis 21:10 Uhr für Fortgeschrittene in der Gymnastikhalle der Nebeniusschule statt. Bitte frühzeitig kommen, damit wir pünktlich beginnen können und keine Störung in der Anfangsentspannung durch Nachzügler entsteht.
Für Neueinsteiger startet am 17. September wieder ein Yogakurs zum Preis von 49 Euro für drei Monate. Bitte hierzu vorab Kontakt über yoga@uferloska.info aufnehmen und nach Zusage den Kursbeitrag vorab überweisen.

Auf die Yogastunden mit euch freut sich euer Yogalehrer und Entspannungstrainer Frajo

Sonstige Veranstaltungen:

Queergottesdienst:

Der nächste Queergottesdienst findet statt am 13.10.2019 um 18h in der Altkatholischen Kirche, Röntgenstr.3, Karlsruhe: queergottesdienst-ka.de

QueerKA

QueerKA ist DIE neue Community-Seite von Karlsruhe. Hier findet Ihr alle Queeren Organisationen und Gruppen mit allen bevorstehenden Terminen in und um Karlsruhe. Schaut doch mal rein: https://queerka.de/

Anzeige

Bei einem Kauf/ Verkauf von Eigentumswohnungen, Wohnhäusern, Gewerbeimmobilien und Bauplätzen bin ich als Makler gerne ansprechbar unter 07231-58506-47 oder 0176-63711917 bzw. per Mail unter gerd.kaucher@se-im.de (Gerd Kaucher)

SE IMMOBILIEN
MANAGEMENT

http://se-im.de