Rundbrief 03/2020

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

März					
So, 01.03.	09:50	KA Hbf	Wandern	Mönchsrunde bei Klosterreichenbach	Christoph
So, 08.03.	10:00	Europahalle	Motorrad	Tagestour	Tom
Do, 12.03.			CSD-Orgateam	1. Orga-Treffen der CSD-Gruppe	Steve
So, 15.03.	11:15	KA Hbf	Wandern	Ortenau: „Kleine Schnapsbrunnenrunde“ in Sasbachwalden	Ariane
Do, 19.03.	19:00	Kühler Krug	Motorrad	Stammtisch	Tom
Sa, 21.03.	13:00	Schloss	Radsport	Tagestour, nördliche Rheinebene (60km)	Holger
So, 22.03.	10:00	Europahalle	Motorrad	Tagestour	Tom
Do, 26.03.	19:30	Rintheim	Beirat	Beiratssitzung	Steve
So, 29.03.	10:00	Europahalle	Wandern	Pfalz: Vier-Burgen-Weg bei Leinsweiler	Udo
So, 29.03.	18:00	Knielingen	Badminton	Vereinsmeisterschaft im Einzel	Marc
Mo, 30.03.	18:30	Hauptfriedhof	Nordic Walking	Einführung	Frajo
Di, 31.03.	19:00/ 20:10	Nebeniusschule	Yoga	Faszienyoga	Frajo

April					
Sa, 04.04.	09:00	Sportschule Schöneck	Alle	„Vision Day“	Steve
So, 05.04.	10:00	Europahalle	Motorrad	Tagestour	Tom
Fr, 10.04.	10:00	Europahalle	Wandern	Karfreitag: Nordschwarzwald – Wiesensteig bei Bad Griesbach	Heike
Fr, 10.04.	11:00	Schloss	Radsport	Karfreitag: Radprolog mit Fischessen (70km)	Tom
Do, 16.04.	19:00	Kühler Krug	Motorrad	Stammtisch	Tom
So, 19.04.	10:00	Europahalle	Motorrad	Tagestour	Tom
Mi, 22.04.	18:00	Schloss	Radsport	Feierabendtour über Weingarten (35km)	Carlos
So, 26.04.	09:50	KA Hbf	Wandern	Mit den Stuttgartern zu den Baumriesen bei Freudenstadt	Reinhard

Gesamtverein

Im Februar neu dabei: Sarah beim Badminton. Somit konnten wir im Februar 1 neues Mitglied willkommen heißen. Aktuell haben wir 206 Mitglieder.

Ein herzliches Willkommen, und viel Spaß und Freude im Verein!

CSD-Orga-Treffen am Donnerstag, 12. März (Steve)

Das Orga-Team von Uferlos für den CSD in Karlsruhe (6. Juni) trifft sich erstmals am Donnerstag, den 12. März. Mit dabei sind Steve, Ulrike, Tom, Ralf, Timo und Markus. Falls noch jemand dazukommen möchte, bitte melden über vorstand@uferloska.info

Beiratssitzung am Donnerstag, 26. März (Steve)

Unsere erste Beiratssitzung dieses Jahr findet statt am Donnerstag, den 26. März um 19:30 Uhr in den Rintheimer Stuben. Die Mitglieder des Beirats haben eine Einladung erhalten.

Vision-Day am Samstag, 4. April (Steve)

Beim „Vision Day“ geht es darum, dem Verein bei seiner Ausrichtung, der Organisation im Bereich Nachhaltigkeit, Lizenzierung und Struktur zu helfen, sich ein Leitbild zu geben sowie sich der Frage zu stellen, wohin wir uns nach fast 25 Jahren entwickelt haben. Sind unsere Strukturen alle noch aktuell? Es soll ein kreativer Tag werden!
Veranstaltungsort ist die Sportschule Schöneck. Die Leitung übernimmt der Badische Turnerbund. Das Programm wird von 9 Uhr bis ca. 17 Uhr gehen, inklusive gemütlichem Mittagessen und Kaffeepause am Nachmittag. Die Kosten trägt der Verein, für unsere Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos.
Wir haben 15 Plätze und es wäre schön, wenn ein möglichst breiter Querschnitt aus unserem Verein dabei wäre, Jung und Alt, Hallen- und Nichthallensportler, Abteilungsleiter und „normale“, neue und langjährige Mitglieder. Die verschiedenen Blickwinkel sollen den Tag mit gestalten und helfen die Sichtweisen auf den Verein zu differenzieren.
Jeder kann mitmachen, solange es freie Plätze gibt! Bitte meldet euch bis zum **13. März** an über vorstand@uferloska.info

Erste-Hilfe-Kurs am Samstag, 23. Mai (Ulrike)

Es ist soweit! Der Termin für den Erste-Hilfe-Grundkurs mit zusätzlichem Schwerpunkt „Sportverletzungen“ steht fest. Und zwar am Samstag, den **23. Mai** in den Räumen des **ASB**, **Pforzheimer Straße 27a**, in Karlsruhe in der Zeit **von 9 bis 18 Uhr**.
Über die Abteilungsleiter haben sich interessierte Mitglieder schon im letzten Jahr gemeldet. Es gibt aber noch freie Plätze. Die Teilnahme ist für Uferlos-Mitglieder kostenlos! Bitte meldet euch bei Interesse direkt bei Ulrike über mail@option-karlsruhe.de.

Bericht vom Faschingsumzug und Feier im Vogelbräu am 25. Februar (Marc)

Trotz Regenwetter versammelten sich einige Uferlose in der Kaiserstraße, um der Parade beizuwohnen. Gut gelaunt zogen wir im Anschluss ins Cafe PrinzS und schließlich ins Vogelbräu, wo wir mit einem Begrüßungssekt empfangen wurden. Hier kamen dann noch weitere Vereinsmitglieder hinzu. DJ Kiwi spielte alle beliebten Klassiker, Anabelle gab sich bei „Skandal im Sperrbezirk“ die Ehre und so wurde noch bis nach Mitternacht der letzte Tag der Faschingssaison gefeiert.

Bestandserhebung

Steve hat die Bestandserhebung durchgeführt. Hier könnt ihr sehen, wie sich Uferlos aktuell nach Geschlecht und Geburtsjahrgängen zusammensetzt. Stand: 02.01.2020.

Gender: weiblich	
Jahrgang	**Anzahl**
1947	1
1953	1
1956	1
1958	2
1960	1
1961	1
1962	1
1963	2
1964	1
1965	4
1967	1
1968	2
1969	2
1970	1
1973	2
1976	1
1977	2
1979	2
1980	2
1981	1
1984	2
1989	1
1990	1
1991	1
1993	2
Gesamt	**38**

Gender: männlich			
Jahrgang	**Anzahl**	**Jahrgang**	**Anzahl**
1941	1		
1946	1		
1950	1		
1951	2		
1952	1		
1954	3	1975	5
1955	2	1976	2
1956	2	1977	4
1958	1	1978	6
1959	6	1980	4
1960	5	1981	8
1961	3	1982	5
1962	5	1983	5
1963	7	1984	2
1964	5	1985	3
1965	4	1986	2
1966	2	1988	4
1967	8	1989	3
1968	12	1990	4
1969	4	1992	3
1970	6	1993	1
1971	2	1994	2
1972	6	1996	1
1973	4	1998	2
1974	2	1999	1
		Gesamt	**162**

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

<u>Bericht vom 1. Training mit Sindra 2020 am 9. Februar (Marc)</u>

Nach einer kurzen, aber intensiven Aufwärmphase stand heute das (Doppel-)Spiel in der hinteren Spielfeldhälfte im Fokus. Im Spiel „Zwei gegen Einen“ galt es aus dieser Position die Bälle zu smashen bzw. einen Drop zu platzieren, also den Clear zu vermeiden. Und schließlich wurde in der gleichen Konstellation die Haltung und zweistufige Schlägerführung bei der Verteidigung eingeübt.

„Laufmasche“ unsere Laufsportabteilung

Anke ist am 9.2.2020 erfolgreich beim 20km-Lauf der Rheinzaberner Winterlaufserie mitgelaufen.

Nordic-Walking-Abteilung

Sommerzeitumstellung ist am 29. März. Somit starten wir dann wieder am Montag, den 31. März um 18:30 Uhr mit einer Einführungskursstunde von Nordic-Walking-Instructor Frajo. Weitere Einführungstermine folgen jeweils einmal im Monat, meist am ersten Montag. Seid bitte pünktlich am Treffpunkt vor dem Hauptportal des Hauptfriedhofes bei den Bänken am Brunnen unter der Uhr, damit das von Frajo angeleitete Warming-Up mit entsprechenden Aufwärm- und Dehn-Übungen gemeinsam begonnen werden kann, ehe Frajo durch den Hardtwald führt und am Wendepunkt Ausgleichsübungen und am Ende der Trainingseinheit ein Cool-Down leitet.

Über Neueinsteiger freut sich Frajo und die weiteren Mitglieder der Abteilung!

Queer–Biker – unsere Motorradgruppe

Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat zum Stammtisch! Allerdings gibt es in diesem Winter keine Ausfahrten mehr. Nächster Termin: **Donnerstag, 19.03. um 19 Uhr im Kühlen Krug.**

Die Motorradabteilung hat die folgenden Touren geplant:

März:
So, 08.03.2020 - 10:00 - Europahalle - Tagestour
So, 22.03.2020 - 10:00 - Europahalle - Tagestour

April:
So, 05.04.2020 - 10:00 - Europahalle - Tagestour
So, 19.04.2020 - 10:00 - Europahalle - Tagestour

Für alle Tagestouren bitte anmelden tags zuvor bis 18 Uhr an queerbiker@uferloska.info

16.05.-22.05.: Bayerischer Wald - Motorrad- und Wellness Reise

Wir fahren am Samstag, den 16. Mai von Karlsruhe aus los. Übernachtung in München. Sonntag, den 17. Mai bis Donnerstag, den 21. Mai bleiben wir im Landhotel Gut Riedelsbach (einen Tag länger als der Biker-Treff - mehr Info https://www.kerle.reisen/kerle-biker-treff)
Rückfahrt am 21. Mai mit Übernachtung in Nürnberg. Am 22. Mai sind wir wieder zurück in Karlsruhe. Bitte beachten: Donnerstag, der 21. Mai ist Christi Himmelfahrt!
Wer Interesse hat, bitte eine E-Mail an queerbiker@uferloska.info schicken.

26.06.-28.06: Allgäu-Wochenende

Wir fahren um 15 Uhr am Freitag, den 26. Juni von Karlsruhe aus los ins Bayerische Allgäu. Wir machen zwei Touren (ca. 350km und 200km) mit vielen Kurven im Allgäu und in Österreich. Sechs Pässe und eine der zünftigsten Passstraßen der Alpen - wie hört sich das an? Vielversprechend. Genau. Wenn das dann alles zusammen kommt, ist dem Glück im Motorradsattel keine Grenze gesetzt. Die Samstagstour verbindet mit dem Allgäu und der Silvretta zwei der aufregendsten Alpenregionen und ist die "Signature-Tour" des Wochenendes, wie die Engländer sagen würden. Die Unterkunft ist in Balderschwang.
Bitte anmelden bis 31.03. über queerbiker@uferloska.info

Radsport – Abteilung

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

In der Zeit zwischen Oktober und März finden gelegentlich Tagestouren am Wochenende statt. Bitte melde Dich für diese Touren **bis spätestens zum Vortag um 15 Uhr** unter obiger Mailadresse an. Dann wirst du auch informiert, wenn die Tour wegen schlechten Wetters (Regen, Schnee, Glätte etc.) abgesagt wird.

Neuer Radsportjahresplan 2020 jetzt online!

Nach unserem Planungstreffen, zu dem wir auch Hartmut und Ralf aus Stuttgart begrüßen konnten, ist unser vorläufiger Radsportjahresplan 2020 jetzt online. Schaut doch mal rein: https://www.uferloska.de/jahrespl%C3%A4ne/radsport/
Neben Tages- und Feierabendtouren sind auch vier mehrtägige Touren im Programm. Zusammen mit den Stuttgartern wollen wir zwei Freundschaftsradtouren unternehmen.

Die nächsten geplanten Tagestouren:

SA, 21.03.: (Holger)

Die Tour für Anfänger und Knie-Geschädigte

Treffpunkt: 13 Uhr am Schlossplatz
Länge: 60km, sehr leicht
Durchschnittsgeschwindigkeit: 17 km/h
Brutto-Zeit: ca. 5 Stunden

Wir radeln die Linkenheimer Allee durch den Hardtwald nach Leopoldshafen, durch den Ort zur Rheinfähre. Am Rheinufer entlang geht's Richtung Norden zur Insel Rott. Nach kurzer Pause führt der Weg am/auf dem Rheindamm entlang bis nach Russheim. Von dort über Huttenheim zum Schönborner Jagdhaus. Jetzt geht es den Saalbach entlang nach Karlsdorf, dem Pinzkanal entlang über Neuthard nach Spöck. Dann quer über die Felder zu den Sportplätzen Friedrichstal, und als letzte Etappe über die Friedrichstaler Allee zurück zum Schloss.

Bei Rhein-Hochwasser wird die Strecke entsprechend geändert. Und bei schlechtem Wetter fällt die Tour aus!

FR, 10.04.: Karfreitag – Radprolog mit Fischessen (Tom)

Wir fahren um 11 Uhr los am Karfreitag vom Schlossplatz durch den Hardtwald nördlich von Karlsruhe zum Fischessen um 13-14 Uhr auf der Insel Rott. Danach geht's weiter mit der Rheinfähre in Leopoldshafen in die Pfalz und zurück nach Karlsruhe. Ca. 70km (leicht).
Bitte anmelden bis zum Vortag um 18 Uhr über radsport@uferloska.info

Ski-Sport-Abteilung

Skilanglaufaktionen:

Sofern noch Schnee im nördlichen Schwarzwald fällt, wird kurzfristig noch Samstag oder Sonntag eine Aktion aufgenommen. Bitte mit Frajo diesbezüglich Kontakt aufnehmen. (siehe unten)

Frajo als Abteilungsleiter Skilauf ist erreichbar über Ski@uferloska.info oder telefonisch unter 0162/3006591.

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.

01.03.: Mönchsrunde bei Klosterreichenbach (Christoph)

Treffpunkt: 09:50 Uhr am Karlsruher Hbf (ggü. des Infoschalters in der Bahnhofshalle).
Abfahrt: 10:11 Uhr mit der S 8 ab Bahnhofsvorplatz in Richtung Freudenstadt
Ankunft: Klosterreichenbach um 11:44 Uhr (Zustiege nach Rücksprache möglich)
Wanderroute: Bf. Klosterreichenbach - Münsterkirche - Simonsbrunnen - Stoffelhütte - Glasbrunnen - Friedensbaum - Rußenkopf - ggf. abstecher zur Zimmermannshütte - Rosenbergwegle - Bf. Klosterreichenbach
Schwierigkeitsgrad: mittel, ca. 350 Höhenmeter bei ca. 16 km Wegstrecke
Anmeldung: bis Samstag 29.02.2020; 12:00 Uhr per E-Mail unter: wandern@uferloska.info

Unsere Mönchsrunde beginnen wir am Bahnhof Klosterreichenbach und erreichen kurz darauf die historische Münsterkirche. Danach queren wir die Parkanlage und wandern ins Reichenbachtal, vorbei am Genussplatz beim Simonsbrunnen (mit kleiner Vesperpause) zur Stoffelshütte. Ab dort geht es Bergauf zum Friedensbaum, machen zuvor einen Mini-Abstecher zum Glasbrunnen und erreichen danach die Himmelsliege am Rußenkopf, mit Weit- und Ausblick ins Murgtal. Bei idealem Wetter machen wir dort eine zweite Vesperpause (oder nach einen weiteren Abstecher bei der Zimmerplatzhütte) und gehen über das Rosenbergwegle wieder hinab nach Klosterreichenbach. Abschlusseinkehr ist geplant. Danach geht's von dort mit der S-Bahn wieder nach Karlsruhe.

Rückreise: Ab Bf Klosterreichenbach, immer 15 Minuten nach der vollen Stunde (voraussichtlich um 18:15 oder 19:15 Uhr) mit Ankunft am Hbf Karlsruhe nach ca. 90-minütiger Fahrt mir der S 8.

15.03.: Ortenau: „Kleine Schnapsbrunnenrunde“ in Sasbachwalden (Ariane)

Treffpunkt: Sonntag, den 15.03.20, um 11:15 Uhr, HBF Karlsruhe vor dem Eingang
Abfahrt S 7 Richtung Achern vom Bahnhofsvorplatz um 11:31 Uhr
Ankunft Achern um 12:25 Uhr, Umstieg am Busbahnhof in Bus 7123 Richtung Schwarzwaldhochstraße
Abfahrt Bus 7123 um 12.32 Uhr; Ankunft Bus in Sasbachwalden (Hst. Sparkasse/Gaishölle) um 12:48 Uhr
Startpunkt Wanderung: Vor Eingang Tourist Info am Kurhaus "Alde Gott", Talstraße 51, 77887 Sasbachwalden um 13:00 Uhr
Wegstrecke: ca. 7 km
Höhenmeter: ca. 200m

Der kleine Schnapsbrunnen Weg beginnt mit einem ordentlichen Anstieg, den man aber kaum wahrnimmt, da er von den wunderschönen Gaishöll-Wasserfällen begleitet wird.
Kaum sind wir am höchsten Punkt der Wanderung angekommen, werden wir mit den Schnapsbrunnen und mit den fantastischen Ausblicken auf das vor uns liegende Tal belohnt.
Es empfiehlt sich, genügend Münzgeld einzupacken.
Der „Abstieg“ ins Tal verläuft über breite Wege vorbei an der Fatima-Grotte durch die Weinberge, schließlich zurück nach Sasbachwalden. Mit einer abschließenden Einkehr werden wir den Tag abrunden.

Heimweg: letzter Bus 18:42 Uhr nach Achern; Anschluss in Achern um 19:16 Uhr mit RE Richtung Karlsruhe; Ankunft Karlsruhe um 19:49 Uhr

29.03.: Pfalz: Vier-Burgen-Weg bei Leinsweiler (Udo)

Treffpunkt: 10 Uhr am Parkplatz an der Europahalle
Abfahrt: 10:10 Uhr mit Autos (Fahrgemeinschaften)
Start der Wanderung: etwa 10.50 Uhr
Anmeldung: bis Samstag, 28.03.2020, 12 Uhr, per Mail unter: wandern@uferloska.info
Wichtig: Wir benötigen Fahrer! Bitte schreibe in die Anmeldung, ob Du ein Auto hast, ggf. ein Stadtmobil mieten kannst, und wie viele Teilnehmer bei Dir mitfahren können.
WhatsApp-Gruppe: Für die Planung mit den Fahrzeugen möchte ich eine WhatsApp-Gruppe einrichten. Bitte schreibe mir Deine Handynummer mit in die Anmeldung.
Strecke: rund 14 km bei rund 700 Höhenmetern
Schwierigkeitsgrad: schwer
Wegbeschaffenheiten: von Asphalt bis Pfad alles dabei
Zeitaufwand: reine Gehzeit rund 4 Stunden
Rückkunft in Karlsruhe: Je nach Pausenzeiten und Gruppendynamik etwa 19.30 Uhr

Wir starten in Leinsweiler am Slevogthof und erreichen nach einigen Höhenmetern den ersten Aussichtspunkt, der uns in die Rheinebene blicken lässt und die südliche Weinstraße von oben zeigt – die Burgruine Neukastel. Weiter zum Hexentanzplatz, dann ist unser nächstes Ziel der Aussichtspunkt Wettereck mit Blick auf die drei Burgen, die wir noch von Nahem sehen werden. Ab hier gehen wir durch eine Senke hinüber zum Annweiler Burgenweg und wandern auf schmalen Pfaden vorbei an einem mächtigen Sandsteinmassiv über die Burgruine Anebos zur Reichsburg Trifels. Hier werden wir die große Pause machen und können die Burg besichtigen.
Nach einem Abstieg gehen wir unterhalb der letzten beiden Burgen zurück und besteigen die Burg Scharfenberg auch „Münz“ genannt mit einem tollen Ausblick in alle Richtungen des Pfälzer Waldes. Nun kommen wir am Slevogtfelsen vorbei und kreuzen alsbald wieder den Hexentanzplatz und kommen von oben herab wieder zurück nach Leinsweiler. Dort kehren wir im Weinrestaurant Schunk ein. Danach haben wir noch einen Aufstieg von etwa 1,5 km bis zu den Autos.

10.04.: Karfreitag: Nordschwarzwald – Wiesensteig bei Bad Griesbach (Heike)

Ziel: Wiesensteig Griesbach im Renchtal
Länge: 13 km (gefühlt 15 km) Rundwanderung
Schwierigkeit: mittel, 540 Höhenmeter aufwärts, und 540 Höhenmeter abwärts
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: oder direkt am Startpunkt im Schwarzwald um 11.15 Uhr beim Wanderparkplatz Weiherplatz am Einstieg zum Wiesensteig

Verpflegung: Unterwegs Rucksackvesper, und am Ende der Tour Einkehr im Restaurant
Anmeldung: per E-Mail bis zum Vortag 12.00 Uhr an wandern@uferloska.info

Organisatorisches zur Fahrt ab Karlsruhe:
Damit nicht jeder einzeln mit seinem Auto in den Schwarzwald fahren muss, möchten wir Fahrgemeinschaften bilden. Darum wäre es schön, wenn du selbst schon im Voraus abklären könntest, wer mit wessen Auto gemeinsam fährt und wer noch Plätze frei hat, um jemanden mitzunehmen. Wer noch Sitzplätze in seinem Auto frei hat, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Für die Organisation der Fahrt möchte ich eine Whatsapp Gruppe bilden. Bitte bei der Anmeldung auch die Handynummer mitteilen.

Infos zur Anfahrt mit dem Pkw direkt an den Startpunkt in Griesbach:
Treffpunkt ist am Parkplatz Weiherplatz in Bad Peterstal, Ortsteil Griesbach.
Im Ortsteil Griesbach der schmalen Straße „Wilde Rench“ für ca. 3 km folgen. Der Parkplatz ist ausgeschildert.

Wander-Beschreibung:
Rund um das Tal der „Wilden Rench“ schlängelt sich der Wiesensteig entlang der Griesbacher Wiesen und Talhänge. Auf ca. 13 Kilometern Länge prägen wunderschöne Landschaftsformationen, Bergwiesen, Wald und Wasser den Rundweg. Der Premiumweg ermöglicht eine Natursinfonie für alle Sinne. Vom Rauschen der Bäche über vielfältige landschaftliche Eindrücke bis zu geschmacklichen Gaumenfreuden entlang des Weges ist alles dabei.
Die zahlreichen Rastplätze und Himmelsbänke mit wundervollen Aussichten laden zu einer kleinen Pause ein. Die Getränkebrunnen entlang des Weges bieten eine wohlverdiente Erfrischung. Der Wiesensteig startet am Weiherplatz in Bad Griesbach auf 650 Metern Höhe. Von dort aus geht es entlang der Wilden Rench bis zur Renchtalhütte, bevor es über eindrucksvolle Bergwiesenpfade, über den Breitenberg und entlang der Haberer Hütte wieder abwärts geht. Über die Höhen der „Wilden Rench“ führt der letzte Abschnitt vorbei am Höhengasthaus Herbstwasen wieder zurück zum Weiherplatz.

26.04.: Freundschaftswanderung mit den Stuttgartern zu den Baumriesen bei Freudenstadt (Reinhard)

Reinhards leichte Wanderung zu den Tannenriesen zwischen Ost- und Mittelweg südlich von Freudenstadt, gleichzeitig Freundschaftswanderung mit den Stuttgartern…

Treffen am Hbf KA: 9:50 Uhr
Abfahrt mit Eil-S-Bahn 81: 10:13 Uhr
Nach Ankunft in Freudenstadt-Hauptbahnhof (!) um 11:37 Uhr warten wir wenige Minuten bis zum Eintreffen der Stuttgarter um 11:44 Uhr.
Start der Wanderung: 11:50 Uhr Hauptbahnhof Freudenstadt

Es geht über den geplanten Campus FDS Maschinenbau der Uni Stuttgart und ein Wohnviertel am Hotel Palmenwald (Drehort der Serie Schwarzwaldhof) auf den Freudenstädter Hausberg Kienberg mit Möglichkeit, den Friedrichtsturm mit je nach Wetter hoffentlich schöner Aussicht zu besteigen. Weiter geht es über die mächtigste Tanne im Schwarzwald, die Großvatertanne und ihre Kolleg(inn)en auf Gemeindegebiet Lossburg und dem Ostweg bis zur Siedlung Ödenwald mit erster Einkehr, wahrscheinlich auf der Südterrasse der Tannstub‘.
Im weiteren Verlauf berühren wir, ein wenig über „Stock und Stein“ den Mittelweg bzw. die alte badisch-württembergische Grenze, um nach insgesamt etwa 14 km am Spätnachmittag die Schlusseinkehr nach Station Langbrunnenweiher entweder am (Hotel) Langenwaldsee oder etwas näher zu den Rückfahrten ab Freudenstädter Stadtbahnhof (!) im Turmbräu auf dem größten Marktplatz Deutschlands einzunehmen. Für alle Fälle trotz zweier geplanter Einkehren werden wie immer Wassermitnahme und Rucksackvesper empfohlen.

Mehrtägige Wanderausflüge im Sommer:

03.-05.07.: Wanderwochenende im Oberallgäu – Grünten und Starzlachklamm (Wolfgang und Michael)

Wenn man ans Allgäu denkt, sieht man das Oberallgäu vor sich: Malerische Landschaften mit Wiesen, hübschen Orten und grasendem Vieh – und vor allem hohen Bergen.
An diesem Wochenende soll der Grünten (1738m), der Wächter des Allgäus, bezwungen werden!
Anreise ist am Freitag, den 3. Juli mit PKW (Fahrgemeinschaften) nach Burgberg i.Allgäu (einfache Strecke 272 Km), wo wir im Gasthof Löwen übernachten (DZ mit ÜF €150.-/Nacht+ Kurtaxe €1,50 p.P. u. Nacht) und abends à la carte essen können.

Am Samstag um 9:00 Uhr bringt uns ein Sammeltaxi (für alle ca € 40) über Kranzegg zum Parkplatz der Alpe Kammeregg. Von dort wandern wir in ca 2,5 Stunden zum Jägerdenkmal auf dem Grünten, einem der schönsten Aussichtspunkte des Allgäus. Weiter geht es vorbei am Sendemast des BR (daran erkennt man den Grünten von weitem) und alpenländischer Landschaftskunstein Stück abwärts zum Grüntenhaus, wo wir gegen 13:00 Uhr Mittagsrast machen. Dort können wir uns je nach Temperatur (Hitzesommer?) und Verfassung für einen recht steilen, großenteils im Wald verlaufenden oder einen weniger steilen auch durch Wiesen und an der Schwandalpe vorbei führenden Abstieg entscheiden. Beide führen später zur Hütte Alpenblick, wo wir eine Kaffeepause einlegen können, bevor wir nach weiteren 2 Km wieder das Hotel erreichen und das Abendessen einnehmen.

Am Sonntag steht eine spannende Halbtageswanderung (ca. 2,5 Std) durch die Starzlachklamm (Eintritt € 3,50 p.P.) auf dem Programm. Der Ausgangspunkt liegt nicht weit vom Hotel und ist gut erreichbar mit den eigenen Autos.
Einkehr nochmal im Alpenblick und Rückweg zum Parkplatz, alternativ vor der Heimreise Stärkung im Hotel.

Bitte meldet euch an unter wandern@uferloska.info bis spätestens zum **15. Mai**.
Bei Anmeldung ist sofortige Überweisung einer Anzahlung von 100 € mit dem Hinweis „Allgäu 2020“ auf das Vereinskonto IBAN DE 07 6605 0101 0022 3114 01 bei der Sparkasse Karlsruhe erforderlich.

27.-30.08.: Wanderwochenende ins Ruhrgebiet (Christoph)

Ruhrpott - grüner und hügliger als man denkt

Zahlreiche erwanderbare Highlights machen eine Reise nach Nordrhein-Westfalen in den Ruhrpott lohnenswert. Zum Beispiel: Gipfelstürmen – Haldenerlebnisse bei Tag und Nacht, Landschaftsparks, Industriekultur – Zechen, Kokereien, Hütten und Hochöfen (z.B. Unesco Welterbe Zollverein), Ruhrtalwanderwege, Museen, Ausstellungen und Besucherzentren etc.
Selbst bei Regenwetter gibt es genügend Ausflugsziele und Unterhaltungsmöglichkeiten.

Unterkunft:
Naturfreundehaus Fritz Bohne Gelsenkirchen, Holbeinstr. 25, 45879 Gelsenkirchen
www.naturfreundehaus-gelsenkirchen.net/
Ein Selbstversorgungshaus für max. 18 Personen mit einem Einzelzimmer, zwei Doppelzimmer, drei Dreibettzimmer und einem Vierbettzimmer. Für die Zimmer gibt es gemeinschaftliche Duschen und WCs.

Selbstverpflegung:
Das Frühstück wird gemeinsam im Aufenthaltsraum zubereitet. Dazu stehen uns Kaffeemaschine, Wasserkochen, Toaster, Kühlschrank und Mikrowelle zur Verfügung. Geschirr ist ebenfalls ausreichend vorhanden. Die Zutaten für das Frühstück und Vesper zum Mitnehmen werden wir größtenteils zuvor in Karlsruhe besorgen bzw. vor Ort frisch einkaufen.
Sollten wir die Unterkunft für uns alleine haben, besteht auch die Option abends zu grillen. Dies entscheiden wir dann wetterabhängig vor Ort. Die Organisation der weiteren Verpflegung (z.B. Kaffee und Kuchen oder der Ruhrpott-typischen Curry-Wurst sowie dem Abendessen) erfolgt vor Ort.

Kosten:
Der Übernachtungspreis liegt zwischen 75 und 120 € je Person für drei Übernachtungen (abhängig von der Anzahl an Teilnehmenden). Dazu kommen noch die Kosten für das Frühstück (inkl. Vesper-Paket), die Anreise (siehe unten) und weitere Verpflegung unterwegs.

Anreise:
Mit PKW (Entfernung Karlsruhe - Gelsenkirchen ca. 380 km und ca. 4 h).
Die Fahrtkostenwerden anteilig umgelegt. Ich werde bei Stadtmobil einen Bus für 9 Personen ausleihen für ca. 60 € je Person (bei 9 Personen).
Vielleicht hat eine weitere Person ebenfalls eine Carsharing-Möglichkeit oder stellt das eigene Auto für die Bildung von Fahrgemeinschaften zur Verfügung.

Abfahrt:
am Donnerstag, 27. Aug. 2020 gegen 10:00 Uhr (Treffpunkt wird später mit der Gruppe vereinbart)

Anforderungen/Ausrüstung:

- Hausschuhe
- ausreichend Handtücher (Bettwäsche wird von der Unterkunft gestellt)
- Sonnen- und Regenschutz
- (knöchelhohe) Wander-/Treckingschuhe
- Wanderstöcke (je nach Bedarf)
- Badesachen
- Fernglas
- persönliche Utensilien und Medikamente
- Spiele und Musikinstrumente
- etc.

Anmeldung und Anzahlung:

Verbindliche Anmeldung bis **31. Mai 2020 (Pfingsten)** per E-Mail an: wandern@uferlos.info
Bei der Anmeldung bitte angeben, ob eine Mitnahme benötigt wird oder eine weitere Carsharing-Möglichkeit besteht bzw. ein Auto für die Bildung von Fahrgemeinschaften zur Verfügung steht. Bitte ebenfalls angeben, falls hinsichtlich der Verpflegung auf bestimmte Ernährungsbedürfnisse Rücksicht genommen werden muss.
Die Überweisung der **Anzahlung von 75 €** erfolgt sofort nach der Anmeldebestätigung mit dem Hinweis: „Ruhrpott 2020“ auf das Vereinskonto: IBAN DE 07 6605 0101 0022 3114 01 bei der Sparkasse Karlsruhe-Ettlingen.
Voraussichtlich wird es dann im Juni 2020 ein Planungstreffen mit allen Teilnehmenden geben.

Berichte von durchgeführten Wanderungen:

14.-16.2.: Sonnig-mildes Winterwochenende am Kniebis (Andre)

Das gemeinsame Winterwochenende von Wander- und Skiabteilung am Kniebis verlief angesichts einer vorfrühlingshaften Witterung zwar ganz anders als geplant, bleibt bei den Teilnehmern aber dennoch in äußerst positiver Erinnerung! Auf Grund des fast völlig fehlenden Schnees verlegten sich die Gruppenaktivitäten von den Brett'ln auf die Wanderschuhe. Am Samstag genossen ein Großteil der Gruppe die sonnige Wetterlage bei einer 17 km langen Kammwanderung entlang des Westwegs vom Ruhestein über den Schliffkopf und die Alexanderschanze bis zum Naturfreundehaus, unserem Domizil am Kniebis. Milde Temperaturen und herrliche Ausblicke bis zu den Alpen konnten mit dem Umstand versöhnen, dass die Wegequalität in manchen Abschnitten als etwas "glitschig" zu bezeichnen war...
Nachmittags lud Frank aus Anlass seines Geburtstags alle Frau und Mann noch zum gemütlichen Kaffee im Naturfreundehaus ein. Eine schöne Idee! Der Sonntag blieb zwar weitgehend trocken, dennoch schickte ein herannahendes Tiefdruckgebiet vom Atlantik einige stürmische Böen über die Höhen des Nordschwarzwalds, so dass sich die Wanderung am Griesba-

cher Wiesensteig in etwas geschützter Lage als hervorragende Alternative angeboten hatte. Aus den angekündigten 7 wurden dann doch 13 km, was einige Teilnehmer bei stetem Auf und Ab an die Grenze der Belastungsfähigkeit brachte...
Die Abschlusseinkehr im Gasthaus "Herbstwasen" wurde sich also redlich verdient... Insgesamt trotz schlechter Schneelage ein schönes Uferlos-Winterwochenende!

22.02.: Wanderung und Faschingsumzug in Schöllbronn (Heike)

Am Faschingssamstag machten sich 7 gut gelaunte Uferlose mit Bahn und Bus auf den Weg nach Spessart, um zuerst den Walderlebnispfad mit seinen zahlreichen Stationen zu erkunden. Viel Spaß bereite die Suche des „Mittelpunktes" im großen Labyrinth. Bei den Windwiesen wurde eine ausgiebige Rast eingelegt, bevor wir uns auf die letzte Etappe nach Schöllbronn machten.
Dort bestaunten wir bei strahlendem Sonnenschein das närrische Treiben der 79 Gruppen mit Schabernack-treibenden Hexen, stimmungsvollen Guggenmusikern und furchteinflößenden skurillen Monsterköpfen.

Yoga-Abteilung

In 2020 wird in jedem Monat eine Yogastunde unter ein besonderes Motto gestellt. Am 31. März wird Frajo eine Einheit mit Faszienyoga anbieten und hierbei die neu angeschafften Faszienbälle erstmals zum Einsatz bringen.

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