



Martina Guthmann aus Starnberg leitet den neuen Fachbereich Sport

Bayerischer Wanderverband tagt in Windischeschenbach

Neuer Fachbereich Sport wird vorgestellt

Windischeschenbach. Vorstand und Fachwarte des Wanderverbands Bayern trafen sich am 12./13. September im Oberpfälzer Wald zur jährlichen Vertreterversammlung, um die aktuellen Entwicklungen zu besprechen und einen Ausblick auf das kommende Jahr zu geben.

Eigentlich sollte die Sitzung bereits im März stattfinden. Die Corona-Pandemie hatte die Mitglieder gezwungen, den Termin in den Herbst zu verschieben. Verbandspräsident Dr. Gerhard Ermischer (Spessartbund) hob die Aktivitäten der Heimat- und Wanderakademie lobend hervor. »Wir haben trotz Corona relativ viele Angebote durchführen können«, so Dr. Ermischer, »dank der Initiative und Flexibilität aller Beteiligten.« Die Ausbildungen zum DWV-Wanderführer® und ZNL sind zunehmend gefragt. Ganz neu sei die Ausbildung zum/r LeiterIn für Aqua Walking in Kooperation mit dem Europäischen Wanderverband, die erstmalig im Sommer am Starnberger See angeboten wurde. Das Programm soll fortgesetzt werden. Der Wanderverband möchte künftig mehr sportbegeisterte Menschen anziehen und hat eigens dafür den Fachbereich Sport gegründet. Neue Leiterin dieses Fachbereichs ist Martina Guthmann, die seit vielen Jahren das Wasserwandern selbst praktiziert. *Text und Foto Susanne Engelke / BWV*



Die angehenden Gesundheits-Wanderführer*innen erhielten das notwendige Know-how zur Planung und Anleitung von gesundheitsvorsorgenden Übungen während kurzer Wanderungen. Foto: Sven Hähle

Rausgehen zum Runterkommen

7 Wanderführer*innen aus dem Spessartbund haben sich zum Gesundheitswanderführer qualifiziert

Oberelsbach (Rhön). Die meisten Menschen bewegen sich bekanntermaßen zu wenig. Um wieder in Bewegung zu kommen und dabei an Kraft, Kondition, Koordinationsfähigkeit und psychischer Stärke zu gewinnen, bietet das Gesundheitswandern einen sanften Ansatz – eine Mischung aus Naturerlebnis und Bewegung. Jede Gesundheitswanderung ist einem Thema gewidmet, dem sich die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung im Rahmen von praktischen Trainingseinheiten und ergänzenden theoretischen Hintergrundinformationen nähern. Sowohl die Übungen aus dem Repertoire des Fitnessbereiches und der Physiotherapie als auch die Wanderrouten werden je nach Fitness der Teilnehmenden ausgewählt – im Mittel beträgt die Wanderstrecke 3 bis 5 km, man ist inklusive der Übungsphasen eine, maximal zwei Stunden unterwegs.

Laut verschiedener Studien trägt gerade die Kopplung von Bewegung mit praktischen sowie theoretischen Übungseinheiten in der Natur zu einer effektiven ganzheitlichen Gesundheitsförderung bei. Dies haben viele Krankenkassen erkannt und das Gesundheitswandern deshalb in ihre Bonusprogramme aufgenommen, was zusätzlich zu den positiven Auswirkungen auf Blutdruck, Bauchumfang und Muskelmasse

eine Motivation sein könnte, sich für das vielfältige Programm der qualifizierten Gesundheitswanderführer*innen des Spessartbundes zu interessieren. Die Wanderführer*innen aus dem Spessartbund Uwe Brüggmann, Angelika Beyer, Gabi Freund, Corinna Krug, Regina Timper-Richter, Sabine Wiegand und Theresia Wöltche haben an einer entsprechenden, vom Landesverband Bayern angebotenen Ausbildung zum/zur Gesundheitswanderführer*in teilgenommen und nach zwei Kurswochenenden am 26. Juli 2020 in Oberelsbach (Rhön) die letzten beiden von insgesamt drei Prüfungsteilen erfolgreich absolviert.

Informationen über das zukünftige Angebot an mehrwöchigen Kursen und einzelnen Gesundheitswanderungen entnehmen Sie bitte der Homepage des Spessartbundes. Für das Jahr 2021 plant die Heimat- und Wanderakademie Bayern eine erneute Gesundheitswanderführer-Ausbildung. Sie wird in Wertach im Allgäu stattfinden. *Text: Sabine Wiegand*



Infos unter: www.wanderverband-bayern.de/akademie

Pollaschfeier

Sonntag, 11. Oktober 2020, Beginn 14.00 Uhr

Programm:

Musikalische Gestaltung:

Zupfensemble der Natur- und Wanderfreunde Rottenberg e.V., unter der Leitung von Wanda Jung

1. Musikstück

2. Begrüßung

Wolfgang Beyer, Vorstandssprecher / Vorstand Kultur

3. Musikstück

4. Gedenkrede

Judith Gerlach, MdL, Bayer. Staatsministerin für Digitales

5. Musikstück

6. Totengedenken

Verlesen der im vergangenen Jahr verstorbenen Wanderfreundinnen und Wanderfreunde

7. Gebet

»Vaterunser«

8. Kranzniederlegung

begleitet von Musikstück durch den Vorstand des Spessartbundes
Wir sind nur Gast auf Erden

9. Spessartbundeslied

zum Mitsingen

Ende der Veranstaltung gegen 15 Uhr

Bitte beachten Sie: Diese Feier wird digital per Video-Stream übertragen. Zur direkten Teilnahme benötigen Sie eine bestätigte Anmeldung.

Änderungen vorbehalten!

Die Spessart-Touristen auf dem Binger Rochusberg



Zwischen Bismarckturm und Mäuseturm

Spessart-Touristen-Verein Hanau erkundet Rheinhessen

Hanau. Nachdem Busreisen zurzeit recht kompliziert sind und jedes Bundesland, ja jede Stadt und jeder Landkreis seine eigenen Bestimmungen zur Corona-Pandemie hat, wagten wir dennoch den Versuch die geplante Fahrt in den Rheingau mit 25 Teilnehmern zu realisieren. Der Reisebus wurde durch die vordere Tür mit Maske und vorheriger Händedesinfektion betreten. Die hintere Tür und die Toilette blieben verschlossen. Der Bus brachte uns nach Ingelheim am Rhein, wo eine Gruppe am Marktplatz zur Stadter-

kundung aufbrach. Die zweite Gruppe wurde zum Bismarckturm gefahren und brach von dort zu einer ca. 5 km langen Rundwanderung auf. Dank Sonnenschein genossen wir herrliche Ausblicke in den Rheingau, das Nahetal und nach Rheinhessen. Der kulturelle Aspekt wurde durch die Besichtigung alter Befestigungen des 1. Weltkrieges abgedeckt. Kaum einer wusste, dass die Stadt Mainz durch Laufgräben, Stellungen und Waffenstände gesichert werden sollte. Auch das benachbarte Naturschutzgebiet kam zur Geltung.

Bei der Mittagsrast in der Winzerhalle in Ockenheim würdigten wir den rheinhessischen Wein. Danach folgte die Besichtigung der Rochuskapelle auf dem Binger Rochusberg mit herrlicher Aussicht auf den Rhein. Zum Abschluss wurde das Gelände der ehemaligen Bundesgartenschau in Bingen, dem jetzigen Kulturpark am Mäuseturm, besucht. So verbrachten wir miteinander unter der Führung von Lotte und Günter Peter einen schönen Tag am Rhein.

Text und Foto:

Spessart-Touristen-Verein 1879 e.V. Hanau

Forelle TO-GO ein Erfolgsrezept

Einfallreicher Ersatz für ausgefallenes Forellenfest

Schollbrunn. Die Aktion »Forelle-TO-GO« des Wandervereins als Ersatz für das wegen Corona ausgefallene traditionellen Forellenfestes fand großen Anklang. Mit einem genauen Zeitplan zur Abholung der frisch gebackenen Forellen unter den aktuellen Corona-Auflagen wurde diese Aktion ein schöner Erfolg. Der hausgemachte Kartoffelsalat und die köstlich gewürzten und gebackenen Forellen begeisterten in diesem Jahr wieder viele Genießer. Auch die Kuchenbar mit gespendeten Kuchen und Torten, alle liebevoll hausgemacht, versüßten den Sonntagmittag. Die Wandermäuse freuten sich über die Gaben im Spendentopf. So wurde in der

Coronazeit doch bisschen »Fast-Normalität« in Schollbrunn gelebt. Der Vorstand bedankt sich herzlich bei allen Helfern*innen und wünscht weiterhin »Bleibt bitte alle gesund«!

Text und Foto: Wanderverein Schollbrunn



Alles gut organisiert: Wenn die Gäste nicht zur Forelle können, holen sie sich die Forelle nach Hause.

OG Reichenbach: Rund um Sailauf

Wanderung unter besonderen Umständen

Reichenbach. Am 12. Juli startete der Wanderverein Spessartfreunde Reichenbach in die erste Wanderung nach mehrwöchiger Pause mit 24 Teilnehmern und einer Länge von ca. 10 km. Vor dem Start mussten sich die Teilnehmer anmelden und bescheinigen, dass sie nicht unter Corona-Symptomen litten, bzw. zu keinen Personen mit Corona-Symptomen Kontakt hatten oder sich in keinem Risikogebiet aufgehalten hatten. Außerdem durfte während der Wanderung keine Verpflegung geteilt werden.

Zunächst lief die Gruppe bei herrlichem Sommerwetter vom Wanderheim Sailauf bis zur Rast am Waldfriedhof mit einem tollen Ausblick Richtung Steinbruch. Hierauf folgte nach einem Stück durch den Wald der Sailauer Ortskern mit dem Landgasthof »Zur Traube« als Ziel. Dort erwartete uns ein leckeres Mittagessen. Natürlich fehlte auch beim



Die Reichenbacher Wanderer unterwegs im Sailauer Wald

Ein- und Austritt nicht die persönliche Nasen-Mund-Maske, um sich und seine Mitmenschen zu schützen. Danach liefen die Wanderfreunde eine kürzere Route zurück zum Startpunkt.

Trotz der Vorgaben und Maßnahmen hatten alle Beteiligten einen wunderschönen Tag und eine erholsame Zeit. Auch in Zukunft wird der Wanderverein

Spessartfreunde Reichenbach solche Wanderungen anbieten, da die Beschränkungen nicht verhindern, zusammen an der frischen Luft die Natur des Spessarts zu genießen und die schöne Landschaft bei netten Gesprächen in geselliger Wanderrunde zu bestaunen.

Text: Katharina Stenger,

Foto: Wanderverein Reichenbach

Versammlung der Hösbacher Wanderer nachgeholt

Hösbach. Die für den 28. März 2020 geplante Jahreshauptversammlung musste wegen den Corona-Pandemie Bestimmungen auf den 17. Juli verschoben werden. Im großen Saal des Pfarreizentrums St. Michael Hösbach konnte der 1. Vorsitzende Günther Reising 47 Wanderfreundinnen und Wanderfreunde begrüßen. Sein besonderer Gruß galt dem Vorstandsmitglied des Spessartbundes für Kommunikation, Gerrit Himmelsbach. Die Versammlung fand unter Einhaltung der gesetzlichen Corona-Pandemiebestimmungen (Hygiene- und Abstandsregelungen) statt.

Nach dem Gedenken für die im abgelaufenen Wanderjahr verstorbenen zehn Mitglieder verfolgten die Anwesenden mit großem Interesse die Berichte des Vorstandes durch den 2. Vorsitzenden Erich Lippert sowie der Fachwarte. Nach der Entlastung des Vorstandes fanden die Wahlen statt.

Vorsitzende blieben Günther Reising und Erich Lippert. Neu gewählt wurden Kassenwart: Robert Hoerner und Schriftführerin: Gerlinde Vogt. Dem bisherigen Kassenwart Otto Ernst Fichtel, 21 Jahre, und der bisherigen Schriftführerin Monika Rettinger, 10 Jahre im Amt, wurde für ihr langjähriges erfolgreiches Wirken gedankt.

Spessartbund-Vorstand Gerrit Himmelsbach würdigte in einer kurzen Ansprache die Arbeit des Vereins, besonders im Festjahr 2019, bot Hilfe der Vorstände des Spessartbundes und sprach konkrete Aktionen an.

Unter Punkt Verschiedenes wurde bei der Aussprache mit Recht darauf hingewiesen, dass wir uns verstärkt um Jugendliche und junge Familien bemühen sollen, damit unser Verein auch weiterhin eine Zukunft hat.

Text: Erich Lippert