



Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Leonberg



Newsletter 05.2023

19. Juli 2023

Die Themen in dieser Ausgabe:

Editorial

- **Es ist Hochsommer**

Tipps fürs Wandern

- **Wandern im Hochsommer**
- **Lieblingsplätze**
- **Wurstbrot kann jeder!**

Termine

- **Wanderstammtisch beim Eltinger Wengerterfest**
- **panoramaMUSIKVesper auf dem Fernsehturm**

Kultur in Leonberg

- **Leonpalooza**

Berichte

- **Unterwegs auf dem Donauberglandweg**

- **Auf dem E1**

Aufruf

- **Aktion**

In eigener Sache

- **Neuer Name unseres Newsletter-Dienstleisters**

Zu guter Letzt...

Editorial

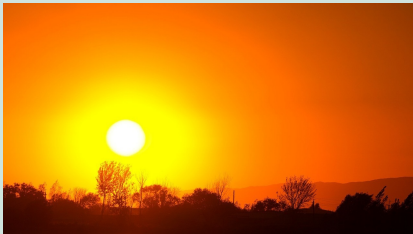
Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

30 Grad, die Sonne brennt. Hitze, Dürre, heftige Unwetter, so zeigt sich der Sommer bisher. Die letzten Wochen haben deutlich gemacht, welche Auswirkungen der Klimawandel hat. Auch wir als Wanderinnen und Wanderer werden vor neue Herausforderungen gestellt, vieles gilt es bei der Planung und Durchführung von Wanderungen bei Hitze zu bedenken. Ein paar Tipps hierzu wollen wir Ihnen in diesem Newsletter geben.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie bei Ihren Wanderungen durch die sommerliche, mitunter geplagte Natur gute und eindruckliche Zeiten haben.

Ihr Redaktionsteam

Tipps fürs Wandern



Wandern im Hochsommer

Das Wandern bei großer Hitze, wie sie derzeit herrscht, stellt uns vor besondere Herausforderungen. Wir möchten deshalb an dieser Stelle ein paar kurze Tipps für eine entspannte Wanderung geben.

- **Planung**

Entgehen Sie der prallen Sonne. Wählen Sie sommertaugliche, schattige Routen. Waldreiche Touren sind angesagt. Sportliche Wanderungen sollten Sie vermeiden.

- **Kleidung**

Einmal so richtig ins Schwitzen kommen ist ja generell nicht schlecht. Deshalb ist aber die Materialwahl wichtig, zumal bei hohen Temperaturen. Achten Sie dabei auf atmungsaktive Kleidung, die den Schweiß gut nach außen transportiert und schnell trocknet. Baumwolle und Synthetik sind weniger ideal.

- **Schuhe**

Auch bei hohen Temperaturen sollten Sie nicht auf gutes Schuhwerk verzichten, um stets einen guten Halt auf unebenen Wegen zu haben.

- **Sonnenschutz**

Kopfbedeckung und Sonnencreme sind obligatorisch. Aber auch der Schutz der Augen ist wichtig, da im Sommer eine höhere UV-Strahlung herrscht. Eine Sonnenbrille sollte Wellenlängen bis 400 Nanometer ausfiltern, dadurch werden UV-A- und UV-B-Strahlung absorbiert. Derartige Sonnenbrillen sind in der Regel mit "UV400" gekennzeichnet.

- **Trinken, trinken, trinken...**

Vergessen Sie nicht, reichlich zu trinken! Dabei ist es wichtig, kein Durstgefühl aufkommen zu lassen. Trinken Sie stattdessen regelmäßig, am besten Wasser oder isotonische Getränke.



Lieblingsplätze

An dieser Stelle wollen wir Ihnen in lockerer Folge Lieblingsplätze unserer Mitglieder und Freundinnen und Freunden unserer Ortsgruppe vorstellen. In dieser Ausgabe schreibt Brigitte Brosch aus dem Vorstandsteam über ihren Lieblingsplatz. Es ist ein Bänke auf dem Buigenkopf in ihrem Heimatort Mönshaus. Bitte lesen Sie die ganze Beschreibung auf unserer [Homepage](#).



Wurstbrot kann jeder!

In dieser Rubrik stellt uns Brigitte leckere Alternativen zum klassischen Wurstbrot als Rucksackvesper vor. In der heutigen Ausgabe geht es um Spinat-Muffins, die sich bestens für unterwegs eignen. Die Zutatenliste und das Rezept finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Termine



An dieser Stelle wollen wir Sie wieder über einige unserer bevorstehenden Wanderungen informieren. Die vollständige Terminübersicht können Sie auf unserer [Homepage](#) einsehen.

Wanderstammtisch beim Eltinger Wengertfest Freitag, 28.07.2023, 18:00 Uhr

Auch dieses Jahr treffen wir uns wieder in der Laube von Fritz Röckle (zweiter Wengert von unten, etwa 200 m oberhalb vom ersten Wengert). Hier sind 12 Plätze für die OG Leonberg des Schwäbischen Albvereins reserviert.

Mitglieder und Gäste sind herzlich eingeladen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Neu und kurzfristig im Programm!

panoramaMUSIKVesper auf dem Stuttgarter Fernsehturm

Donnerstag, 31.08.2023, 17:00 Uhr, Bahnhof Leonberg

Konzert mit dem Salon-Ensemble „Stuttgarter Saloniker“.

Hier spielt die Musik: Serenade, Havanna, Reggae, Salsa, Tango.

Die Kosten inkl. Aufzugfahrt und einem Vesperteller betragen **33,00 Euro** pro Person. Die ganzen Einzelheiten finden Sie auf unserer

[Homepage](#)

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist der 28.07.2023

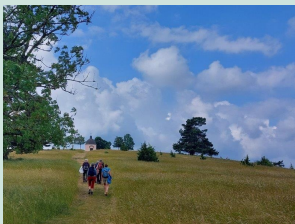
In lockerer Folge wollen wir Sie auch über interessante Veranstaltungen in Leonberg informieren. In dieser Ausgabe haben wir eine Veranstaltung ausgesucht, die wir Ihnen ans Herz legen wollen.



Leonpalooza

Dieses Festival ist in vollem Gange. Noch bis zum 23.07.2023 finden auf dem Bürgerplatz Leonberg Konzerte mit hochkarätigen Künstlern und Bands statt. Alle Infos lesen Sie bitte auf der Seite von [►Leonpalooza](#) nach.

Berichte



Unterwegs auf dem Donaueglandweg

Vom 21. bis 25. Juni war eine Gruppe von Wanderinnen und Wanderern unterwegs auf dem Donaueglandweg. Dabei wurden insgesamt 72 km zurückgelegt und über 2.100 Höhenmeter überwunden. Bitte lesen Sie die ganze Geschichte unserer [►Homepage](#).



Auf dem Europäischen Fernwanderweg E1

Unser Wanderführer Werner Beck war unterwegs auf dem E1. Dieser führt vom Nordkap über Genua bis nach Sizilien. Der deutsche Teil des E1 führt über 1.800 km von Flensburg nach Kontanz. Werner hat über seine bisherigen Etappen auf dem E1 einen Aufsatz geschrieben. Er ist auf unserer [►Homepage](#) zu finden. Eine lohnenswerte Lektüre.

Ländle leben lassen



Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde

Wir möchten Sie auf eine Unterschriftenaktion aufmerksam machen und Sie zur Teilnahme ermuntern.

Die Versiegelung von Flächen in Baden-Württemberg lag in den letzten Jahren bei über fünf Hektar pro Tag. Ziel des Volksantrags ist es, zu erreichen, den Flächenfraß gesetzlich zu beschränken. Ins Leben gerufen wurde die Aktion von 20 Umwelt-, Naturschutz- und Landwirtschaftsverbänden, wie etwa dem NABU und BUND.

Die Homepage der Aktion ist www.laendle-leben-lassen.de Hier finden Sie viele weitere Informationen und Downloads zur Unterschriftenaktion.

In eigener Sache

Brevo

Newsletter-Dienstleister hat neuen Namen

Wie Sie sicherlich bemerkt haben, erscheint am Ende jedes Newsletter das Logo unseres Dienstleisters. Wir möchten Sie nun kurz darüber informieren, dass sich der Firmenname geändert hat. Die Firma hieß bisher sendinblue und heißt nun Brevo. Für uns ändert sich, außer dem Logo am Ende des Newsletters, dadurch nichts.

Zu guter Letzt...

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

haben Sie auch interessante, spannende Wandergeschichten? Haben Sie Lieblingsplätze, zu denen Sie immer wieder wandern? Gerne würden wir Geschichten, Berichte oder Beschreibungen von Ihnen erfahren und unserer Leserschaft vorstellen. Bitte benutzen Sie hierzu die unten angezeigte E-Mail-Adresse, wir würden uns sehr freuen, von Ihnen zu hören.

Oder wollen Sie gar selbst Wanderungen führen, sich zur Wanderführerin bzw. zum Wanderführer ausbilden lassen? Dann nehmen Sie gerne Kontakt zu unserem Team auf. Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer [►Homepage](#). Auch hierüber würden wir uns sehr freuen.

Ihr Redaktionsteam

SAV Ortsgruppe Leonberg

Diese E-Mail wurde an **{{ contact.EMAIL }}** versandt

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich beim Newsletter der Ortsgruppe Leonberg des Schwäbischen Albvereins angemeldet haben.

Besuchen Sie gerne auch unsere [►Homepage](#)

Sie haben Fragen, Anregungen, Kritik? Bitte schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:
newsletter@sav-og-leonberg.de

Sie wollen den Newsletter nicht weiter beziehen? Sie können sich hier [abmelden](#)

Impressum



