



Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Leonberg



Newsletter 03.2024

20. April 2024

Die Themen in dieser Ausgabe:

Editorial

- Frühling

Wandern

- Das Wander-ABC
- Lieblingsplätze
- Wurstbrot kann jeder!

Rückblick

- **Mitgliederversammlung 2024**

Kultur

- **Mundartfestival**
- **Leonberger Theatertage**

Termine

- **Staffeln – Schluchten – Felsen**
- **Gäurandweg Etappe 2: von Friolzheim nach Simmozheim**
- **Stimmungsvolle Gratwanderung entlang des Schönbuchtraufs**
- **Kaffeeklatsch am Marktplatz**

In eigener Sache

- **Umfrage zur Mitgliederversammlung**

Editorial

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*

Eduard Mörike

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

endlich Frühling, die Natur erwacht zu neuem Leben. Blühende Bäume, bunte Blumen, grüne Wiesen, der Frühling geizt nicht mit seinen Reizen. Spätestens jetzt ist es Zeit, die Wanderschuhe zu schnüren und das Frühlingserwachen zu genießen. Obwohl viele von Ihnen, von Euch beim derzeitigen Frühlingswetter das Anwandern sicherlich längst absolviert haben.

Wir wollen aber, gerade am Beginn der Wandersaison, dazu animieren, besondere Sorgfalt bei der Vorbereitung einer Wanderung walten zu lassen. Planung, notwendige Ausrüstung und Selbsteinschätzung sind hier wichtige Punkte.

Wir wünschen Ihnen/Euch nun eine spannende, erlebnisreiche Wandersaison.

Ihr/Euer Redaktionsteam

PS: Das Titelbild für den Newsletter wurde uns von unserer Wanderfreundin Brigitte Brosch zur Verfügung gestellt.

Wandern

Das Wander-ABC

Mit unserem **Wandern-ABC** wollen wir einen Überblick zu Definitionen, Begriffen, Infos und vielem mehr geben. Wie immer – was uns so einfällt. Gerne nehmen wir in dieses ABC auch Anregungen unserer Leserinnen und Leser auf. Also: Bei Ideen – E-Mail an newsletter@sav-og-leonberg.de

Viele von Ihnen sind bestimmt geübte Wanderer und nicht für jeden ist alles neu im ABC. Aber vielleicht ergibt sich nach so viel Routine ein Impuls, Gewohntes zu hinterfragen oder man bekommt einfach die Bestätigung, es richtig zu handhaben.

B

Heute im Wander-ABC: der Buchstabe B

Heute ist der Buchstabe B mit folgendem Begriff an der Reihe:

Blasen

Blasen - Blasen an Fersen, Ballen oder Zehen entstehen durch Reibung auf der Haut. Dadurch lösen sich Verzahnungen zwischen den Hautschichten lösen und es bildet sich ein Hohlraum, in den Gewebsflüssigkeit fließt. Was helfen kann: beanspruchte Stellen an den Füßen vor der Wanderung mit Vaseline einreiben oder mit einem Blasenpflaster abkleben. Die beste Blasen-Prophylaxe: das richtige Schuhwerk und die richtigen Socken; zweilagige Socken scheinen die Reibung von der Haut wegzunehmen, statt dessen verrutschen die zwei Lagen der Socken gegeneinander.

Was hat es mit diesen Begriffen auf sich? Bitte lesen Sie die Erklärungen zu den bisherigen Buchstaben auf unserer [►Homepage](#).



Lieblingsplätze

An dieser Stelle wollen wir Ihnen in lockerer Folge Lieblingsplätze unserer Mitglieder, Freundinnen und Freunde unserer Ortsgruppe vorstellen. In dieser Ausgabe schreibt Lothar Hahn über seinen Lieblingsplatz. Er ist Wanderführer und Fachwart für Datenschutz in unserer Ortsgruppe. Einer seiner Lieblingsplätze ist das **Zeller Horn** auf der Schwäbischen Alb.

Lesen Sie seinen Bericht auf unserer [►Homepage](#).



Wurstbrot kann jeder!

Der Verpflegungstipp von unserer Wanderführerin Brigitte

Alblinsen-Falafel – das regionale Superfood!

Alblinsen-Falafel! Was ist denn das? Das habe ich mich auch gefragt, als ich auf der CMT am Stand Schmeck den Süden stand. Von dort stammt das Rezept – und wie immer habe ich es ausprobiert – meine Testpersonen haben es als gut bewertet. Wer sich die Zubereitung im Video anschauen will: www.schmeck-den-Sueden.de

ALBLINSEN-FALAFEL

Zutaten für vier Personen – ich find das ein bisschen knapp berechnet!

120 g Kichererbsen, gegart (Dose)

80 g Alblinsen oder andere – 12 Stunden eingeweicht

40 g Haselnussmus

20 g Walnussöl

20 g Blütenpollen

(das ist dafür, dass es ein Superfood wird – ich hatte keine daheim – geht auch ohne)

60 g Haferflocken, fein/zart
1 Ei
½ TL Salz
1TL Ras el Hanout oder Curry
Saft und Abrieb ½ Bio-Zitrone
Öl zum Braten
Wer möchte: Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma

Zubereitung

Kichererbsen, eingeweichte Linsen, Haselnussmus und Walnussöl mittelfein pürieren. Mit den restlichen Zutaten vermengen, abschmecken und 30 Minuten quellen lassen. Aus der Masse kleine Taler oder Bällchen formen. Falafelbällchen bei mittlerer Hitze in Öl goldgelb braten.

Auf Salat serviert, Bohnen-Hummus oder Kräuterquark dazu essen.

Eignet sich bestens für die Vesperdose – aber unbedingt einen Dip oder Rohkost dazu.

Sonst wird es ein bisschen trocken. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Rückblick



Schwäbischer
Albverein

Ortsgruppe Leonberg

Mitgliederversammlung vom 23. Februar 2024

Die Mitgliederversammlung fand in der Steinturnhalle statt. Die Resonanz war nicht so wie erhofft, nur 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden gezählt. Es stellt sich deshalb die Frage, was die Gründe für die geringe Teilnahme waren. Wir haben deshalb eine Umfrage erstellt, um zu erfahren, was wir besser machen können, um wieder mehr Mitglieder zur Teilnahme an der MGV zu animieren. Die Umfrage ist am Ende dieses Newsletters zu finden. Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen, oder schicken Sie eine E-Mail mit Ihren Anregungen zur MGV an b.brosch.sav.leonberg@gmx.de

Den Bericht zur Mitgliederversammlung 2024 gibt es auf unserer [►Homepage](#).

Kultur



Schwäbischer
Albverein

Mundartfestival, 26.04.2024, Stuttgart

Mundartfestival mit Barde, Band und Bruddelei. Unter diesem Motto lädt der Schwäbische Albverein zu Kabarett-Schmankerln in die Stuttgarter Liederhalle ein.

- **Wolfgang Wulz** bruddelt seit Jahren als Zeitungskolumnist für die Sindelfinger und Böblinger Zeitung unter dem Titel „Heidenei..., moint der Sell“.
- **Pius Jauch** singt lyrische Text in seinem schwäbischen Dialekt.
- Die Band **Waschbrett** verspricht Schwabenrock, modern und voller Groove.

Mehr Informationen gibt es auf der [►Homepage](#) des Schwäbischen Albvereins.



Leonberger Theatertage

Noch bis zum 28. April finden die dritten **Leonberger Theatertage** statt. Dabei kann man die ganze Vielfalt des Theaters erleben - Schauspiel, Tanz, Puppenspiel, um nur einige zu nennen.

Details gibt es auf der [►Homepage](#) der Theatertage.

Termine



An dieser Stelle wollen wir Sie wieder über einige unserer bevorstehenden Wanderungen informieren. Die vollständige Terminübersicht finden Sie auf unserer [►Homepage](#) oder abonnieren Sie doch einfach den Kalender unserer Ortsgruppe. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Die Anleitung finden Sie [►hier](#).

Staffeln – Schluchten – Felsen

Samstag, 04.05.2024, 7:55 Uhr, Bahnhof Leonberg

Die sportliche Wanderung führt uns von Bad Teinach über die Mathildenstaffeln (600 Stufen!) nach Zavelstein, weiter zum Stubenfelsen und durch das Rötelbachtal nach Calw. Wir gehen auf anspruchsvollen Wegen, deshalb sind gutes, festes Schuhwerk und Trittsicherheit unabdingbar! Bäche werden auf Steinen überquert, Wurzelwege, steile Pfade, Wanderstöcke sind empfehlenswert.

Bitte Rucksackvesper und ausreichend zu trinken mitnehmen. Eine Kaffeepause ist im Wanderheim Zavelstein vorgesehen.

Details sind wie immer auf unserer [►Homepage](#) zu finden.

Gäurandweg Etappe 2: von Friolzheim nach Simmozheim

Samstag, 11.05.2024

Der Gäurandweg ist ein sehr schöner und abwechslungsreicher Wanderweg durch das „Heckengäu“ an den Osthängen des Schwarzwalds. Viele unterschiedliche Naturräume erwarten den Wanderer aber auch viel kulturelles und historisches. Der Weg ist in fünf Etappen eingeteilt. Der Weg kann jedoch auch ganz individuell eingeteilt werden.

Einzelheiten finden Sie auf unserer [►Homepage](#).

Stimmungsvolle Gratwanderung entlang des Schönbuchtraufs

Samstag, 01.06.2024, Bahnhof Leonberg

Es eröffnen sich immer wieder atemberaubende Blicke ins weite Ammertal und auf den Rand der Schwäbischen Alb. Wir starten am Waldfriedhof Herrenberg, wandern über den

Schönbuchturn und weiter durch den Wald zum Schönbuchtrauf. Unser Weg verläuft zunächst unterhalb der Traufkante, mit viel freier Aussicht und dem Blick auf weite Teile der Streuobstwiesen. Weiter geht es über den Grafenberg oberhalb von Kayh in Richtung Breitenholz. Auf größtenteils naturbelassenen Wegen und Waldpfaden führt der Weg über die Breitenholzer Weinberge und den Schönbuchspitz hinab nach Entringen. In Entringen ist eine Schlusseinkehr vorgesehen bevor wir mit der Bahn zurück über Herrenberg fahren.

Lesen Sie die Details auf unserer [►Homepage](#).

Tipp: Kaffeeklatsch am Marktplatz

Ein Angebot für unsere Seniorinnen und Senioren und all jene, die sich vielleicht noch nicht als Senior fühlen, aber dennoch einfach mal einen Kaffee in gemütlicher Runde trinken wollen – ohne zu wandern.

Um 14 Uhr ist im Café Trölsch am Marktplatz in Leonberg im Obergeschoss ein Tisch für uns reserviert.

Unsere Wanderfreundin Inge schreibt:

„Seit einem Jahr findet nun unser Kaffeeklatsch am Marktplatz statt. Ohne Anmeldung kann ein jeder kommen, der gerne bei leckerem Kaffee und Kuchen, ganz ungezwungen ein paar Stunden in netter Gesellschaft mit uns verbringen möchte.“

Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei 10 Personen, d.h. mal mehr, mal weniger. Das Interesse an der Fortführung dieses Treffens ist groß, die Stimmung ist immer gelöst und alle Teilnehmer freuen sich schon auf das nächste Treffen“.
Inge Schmidt

Die Treffen finden vierteljährlich statt, der nächste Kaffeeklatsch ist am **Donnerstag, 11. Juli 2024**, kommen Sie einfach vorbei.

In eigener Sache

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie eingangs schon erwähnt, sind wir bestrebt, die künftigen Mitgliederversammlungen zu verbessern, um mehr Mitglieder zu animieren, an den Mitgliederversammlungen teilzunehmen. Deshalb ist uns Ihre Meinung sehr wichtig. Aus diesem Grund haben wir eine kurze Umfrage erstellt, wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an dieser Umfrage teilnehmen.

Für die Umfrage nutzen wir ein Google-Formular. Wir fragen dabei keine persönlichen Daten ab, Ihre Antworten bleiben anonym. Ihre Daten werden nur für die Arbeit im Vorstand verwendet und nicht weitergegeben.

Besten Dank für Ihre Mithilfe bei der Verbesserung unserer Mitgliederversammlungen !

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](#)