



Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Leonberg



Newsletter 06.2024

22. Juli 2024

Die Themen in dieser Ausgabe:

Editorial

- Appell

Wandern

- Sicherheit beim Wandern
- Zertifizierte Wanderführer
- Das Wander-ABC
- Lieblingsplätze
- Wurstbrot kann jeder!

Rückblick

- **Unterwegs auf dem Albschäferweg**

Kultur

- **Strohlände**

Das sagen unsere Mitglieder

- **Patrizia Röckle**

Termine

- **Eltinger Wengerterfescht**
- **Zwei Täler**
- **Stammtisch im Weinhof Illig**
- **Wanderung für Neubürger**
- **Kaffeeklatsch am Marktplatz**

In eigener Sache

- **Wechsel im Redaktionsteam**
- **Umfrage zur Mitgliederversammlung**

Editorial

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

an dieser Stelle wollen wir uns mit einem Appell an Sie wenden!

Zum Hintergrund: Der Vorstandschaft unserer Ortsgruppe ist es stets ein Anliegen, Veranstaltungen so zu planen und zu organisieren, dass möglichst viele Mitglieder teilnehmen und profitieren können. Planung und Organisation erfordern dabei ein hohes Maß an Engagement der Verantwortlichen, das diese auch gerne aufbringen.

Im vergangenen Februar fand unsere Mitgliederversammlung statt, an der 35 Personen teilgenommen haben. Das ist natürlich alles andere als befriedigend für alle, die an der Organisation beteiligt waren. Um die Gründe für die mäßige Beteiligung zu erfahren und um Verbesserungsvorschläge zu erhalten, haben wir in den April-Newsletter eine Umfrage eingefügt. An dieser Umfrage haben sich jedoch nur sechs (!) Personen beteiligt. Auch das ist alles andere als befriedigend und nicht dazu geeignet, künftige Veranstaltungen im Sinne der Mitglieder zu optimieren.

Unser Appell nun an Sie: Bitte nehmen Sie sich die Zeit und nehmen an der Umfrage teil, die Sie am Ende des Newsletters noch einmal finden. Es werden dafür nur wenige Minuten benötigt, aber Sie helfen der Vorstandschaft, künftige Veranstaltungen besser zu machen.

Herzlichen Dank hierfür!

Ihr/Euer Redaktionsteam

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

Sicherheit beim Wandern

In loser Folge wollen wir Ihnen Tipps für sicheres Wandern geben. In der heutigen Ausgabe hat unsere Wanderführerin Birgit Beske wichtige Punkte für das Verhalten bei Gewitter zusammengestellt.



Sicherheit beim Wandern - Verhaltenstipps bei Gewitter während einer Wanderung

Zur umfassenden Planung einer Wandertour gehört auch der Blick auf die Wettervorhersage. Besteht die Gefahr von Gewitter, sollte auf die Wanderung verzichtet werden. Doch was tun, wenn ein Gewitter trotz sorgfältiger Planung unerwartet aufzieht? Wie verhält man sich bei einem **Gewitter auf einer Wanderung** richtig? Diese wichtigen Fragen beantworten wir [►hier](#).

Wanderführerausbildung erfolgreich absolviert!

Zwei unserer Wanderführer, Birgit Beske und Werner Beck, haben die Ausbildung an der Heimat- und Wanderakademie Baden-Württemberg erfolgreich absolviert und sind nun zertifizierte Natur- und Landschaftsführer und DWV-Wanderführer.

Wir gratulieren ganz herzlich!

Falls auch Sie gerne Wanderungen durchführen möchten und Interesse an einer solchen Ausbildung haben, wenden Sie sich gerne an unser [►Vorstandsteam](#).



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.



Heute im Wander-ABC: der Buchstabe C

Heute ist der **Buchstabe C** mit den folgenden Begriffen an der Reihe:

Calcium

Ein Mangel an Calcium kann unter anderem zu Muskelkrämpfen und Herz-Kreislauf-Problemen führen, was beim Wandern problematisch sein kann. Wenn Sie häufiger unter solchen Beschwerden leiden, ist es ratsam, sich vor einer Wanderung über wichtige Vorsichtsmaßnahmen zu informieren. Zusätzliches Calcium oder Magnesium einzunehmen ist in der Regel nicht nötig, wenn der Körper im Alltag ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Hausarzt darüber.

Celsius

Im Sommer zu wandern hat viele Vorzüge, darunter die Möglichkeit, leichtere Kleidung wie Shorts und T-Shirts zu tragen. Dadurch spart man viel Platz im Rucksack, da dicke Jacken, Mützen oder Handschuhe nicht benötigt werden. Doch in höheren Lagen ist Vorsicht geboten. Dort können die Temperaturen schnell sinken und Wetterumschwünge sind oft unvorhersehbar. Pro 1.000 Höhenmetern nimmt die Temperatur um etwa 6 Grad Celsius ab. Daher ist es ratsam, immer auch für kühlere Temperaturen, Regen oder allgemeine Wetteränderungen gerüstet zu sein. Hier bewährt sich nach wie vor das altbekannte "Zwiebelprinzip".

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 Inge Reichart über ihren Lieblingsplatz. Inge ist Wanderführerin und Beisitzerin im Ausschuss unserer Ortsgruppe und sie gehört dem Newsletter-Redaktionsteam an. Ihr Lieblingsplatz ist der Katzenbacher Hof.

Lesen Sie ihre Geschichte auf unserer [►Homepage](#).

Wurstbrot kann jeder!

Der Verpflegungstipp von unserer Wanderführerin Brigitte

Kässpätzle-Muffins

„Was hast du denn dabei?“ wurde Birgit Höschele bei einer Wanderpause gefragt und alle Blicke richteten sich auf ihr mitgebrachtes Vesper. „Spätzle-Muffins“ - war die Antwort. Aha! Also schwäbisches Fingerfood – kalt und warm zu genießen.

Sie hat uns die Quelle des Rezeptes verraten: Der Ulmer Verlag mit seinem Kochbuch Schwäbisches Fingerfood sowie auch Settele Spätzle hat es ebenfalls auf der Homepage stehen. Ich habe beide Rezepte - die nahezu identisch sind - mit meinen Erfahrungen gemixt. Folgendes ist dabei herausgekommen:

Zutaten für vier Personen

- 500 g fertige Spätzle oder Knöpfle aus dem Kühlregal/Päckles-Spätzle gekocht oder selbst gemacht, Hauptsache 500 g.
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Reichlich Butter



- ½ Bund Schnittlauch
- 50 g Bergkäse
- 1 Ei (M)
- 1EL Crème Fraîche oder Schmand
- 1 TL Dijonsenf/mittelscharfer Senf ist auch gut
- 1,5 EL Mehl
- Salz/Pfeffer/Muskatnuss nach Geschmack
- 12er - Muffinblech
- Wenn man mag – gewürfelter Speck oder Schinken.

Zubereitung

- Spätzle in der Pfanne ca. 2 min. mit Butter anrösten.
- Zwiebel und Knoblauch kleinscheiden und ebenfalls goldbraun braten.
- Schnittlauch waschen und kleinschneiden
- Käse reiben
- Alles zusammen mit Ei, Crème Fraîche, Senf, Mehl, evtl. Schinken und Gewürze in einer großen Schüssel mischen.
- Das Muffinblech mit reichlich Butter einfetten und die Masse einfüllen.
- Im vorgeheizten Backofen 20 Min. bei 180° Ober/Unterhitze goldgelb backen.

Birgit hatte dazu noch einen Rohkostsalat dabei...

Kohlrabi-Mairübchen-Salat

- 1 Stück Kohlrabi
- 1 Mairübchen
- 1 kleiner Apfel
- Petersilie
- ggf. ein paar Sonnenblumenkerne/ gehackte Walnüsse
- Kohlrabi/Mairübchen schälen, raspeln
- Apfel raspeln
- Petersilie klein schneiden
- In Schüssel gut vermischen, Kerne/Nüsse dazu
- Marinade aus Zitronensaft/Apfelessig, Oliven-/Lein- oder anderes Öl, 1/2 EL Honig, Salz und Pfeffer
- Schmeckt sehr erfrischend!

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Rückblick



10 Tage unterwegs auf dem Albschäferweg, Teil 1

Der Albschäferweg ist ein 158 km langer Qualitätswanderweg. In 10 Etappen führt der Weg durch die Heidenheimer Brenzregion, durch idyllische Täler und Wacholderheiden zu geschichtlichen, geologischen und landschaftlichen Besonderheiten der Brenzregion und folgt dabei den Spuren der Wanderschäfer. Start- und Endpunkt ist Giengen.

Den ersten Teil absolvierten unsere Wanderfreundinnen und Wanderfreunde vom 27.04. - 02.05.2024. Inge Reisch hat hierzu einen Bericht verfasst, den ihr auf unserer

► [Homepage](#) nachlesen könnt.



Das sagen unsere Mitglieder



Patrizia Röckle - ein Jahr Mitglied in unserer Ortsgruppe

Patrizia ist nun seit einem Jahr Mitglied bei uns. Über diese Zeit hat sie einen überaus lesenswerten Beitrag geschrieben, den Sie auf unserer [►Homepage](#) nachlesen können.

Falls Sie Ihre Erfahrungen im SAV mit unserer Leserschaft teilen möchten, wir freuen uns auf Ihre Beiträge.

Kultur

Strohländle[©]

Strohländle auf dem Engelberg

Auch in diesem Jahr findet das Strohländle auf dem Engelberg statt. Vom 2. August bis zum 1. September wird wieder ein abwechslungsreiches Programm geboten. Musik, Literatur, Comedy und vieles mehr steht auf dem Programm. Und an Familien wird natürlich auch gedacht.

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

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](#).

Wanderstammtisch beim Eltinger Wengerterfescht

Freitag, 26.07.2024, ab 17:00 Uhr

Schon traditionell treffen wir uns wieder in der Laube von Fritz Röckle (Wengert Nr. 3, der erste von unten). Hier sind an diesem Tag ab 17 Uhr 2 Tische reserviert für die OG Leonberg des Schwäbischen Albvereins. Treffpunkt ist in der Laube.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Zwei Täler und ein paar Berge (Hügel)!

Sonntag, 28.07.2024, Bahnhof Leonberg, 9:00 Uhr

Der Höhenzauber der Feen muss warten. Der Premiumweg Höhenzauber ist aufgrund der Hochwasserschäden bis auf Weiteres gesperrt. Stattdessen bieten wir diese Rundwanderung zwischen Weissach und Mönshheim an.

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

Wanderstammtisch im Weinhof Illig, Leonberg

Freitag, 09.08.2024, 18:00

Treffen in fröhlicher und geselliger Runde beim Wanderstammtisch im Weinhof Illig. Hier sind zwei Tische für den Schwäbischen Albverein OG Leonberg reserviert! Wir freuen uns auf diesen netten und seit langem Tradition gewordenen Abend mit Euch.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Wanderung rund um Leonberg – für Neubürger und interessierte Gäste

Sonntag, 06.10.2024, Neues Rathaus, 10:00 Uhr

Großen Anklang fand die Wanderung für Neubürger im vergangenen Jahr und schreit deshalb nach Wiederholung! Die diesjährige Wanderung für Neubürger rund um Leonberg findet im Oktober statt. Ziel ist es, unseren neuen Mitbürgern, aber natürlich auch allen anderen Interessierten, Leonberg aus der Perspektive des Wanderers näher zu bringen.

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

Kaffeeklatsch am Marktplatz

Donnerstag, 10.10.2024, 14:00 Uhr

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.

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

Die Treffen finden vierteljährlich statt, kommt einfach vorbei.

In eigener Sache

Wechsel im Newsletter-Redaktionsteam

Thomas Hackspacher wird aufgrund seiner zeitlichen und beruflichen Situation unser Redaktionsteam vorübergehend verlassen. Wir danken ihm an dieser Stelle ganz herzlich für sein Mitwirken im Redaktionsteam und freuen uns, wenn er wieder Zeit für ein aktives Mitwirken hat.

Gleichzeitig freuen wir uns, ein neues Teammitglied begrüßen zu können. Es ist **Inge Reisch**. Schön, dass du im Team bist, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.



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!

Hier geht's zur [►Umfrage](#).

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](#)