



Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Leonberg



Newsletter 03.2025

22. April 2025

Die Themen in dieser Ausgabe:

Editorial

- Neue Wege

Neue Projekte

- Unsere OG in Social Media

- Radwandergruppe

Aus der Ortsgruppe

- Gerhard Hieber: Aller guten Dinge sind drei!

Wandern

- Das Wander-ABC
- Wurstbrot kann jeder!

Rückblicke

- Zur Kapelle goat's do nuff
- Seitentäler der Rems – Teil 5: Im Wieslauftal

Termine

- Tour nach Sigmaringen - noch freie Plätze
- Kreuzbachtal - Terminänderung
- Gäurandweg Etappe 6
- Erste Radwanderung
- Zum Felsenmeer
- Natur und Kultur auf der Alb
- Unterwegs auf vier Rädern

Editorial

Unser Leben ist ein Weg

WANDERN

sich aufmachen
soviel Neues erleben
anderen Menschen begegnen
die weite Welt sich erschließen
auch müde werden
sich verirren
unlustig dahintrotten
in ein Unwetter geraten
auch zu guter Letzt - ankommen!

(Aus Karl Kassing - Versuch über Wellen zu gehen.)

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

es wurde schon bei unserer Jahresmitgliederversammlung angesprochen, unsere Ortsgruppe leidet an Mitgliederschwund. Dem versuchen wir mit neuen Projekten und Aktionen entgegenzuwirken. Zwei dieser Projekte, die Präsenz in **Social Media** und die neue **Radgruppe**, sind bereits gestartet und werden nach und nach mit Leben gefüllt. Diese wollen wir hier kurz vorstellen. Eine weitere Aktion, die **Leonberger Wandertage**, soll im Oktober stattfinden. Hier sind wir noch in einer sehr frühen Phase, sobald es konkreter wird, werden wir über Homepage, Newsletter und die Social Media-Kanäle informieren.

Falls Sie Anmerkungen oder Fragen zu diesen Projekten haben, oder Hilfe beim Zugang zu den Social Media-Kanälen benötigen, schreiben Sie uns gerne eine **►E-Mail**. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Ihr Redaktionsteam

Neue Projekte



Unsere Ortsgruppe in Social Media!

Unsere Ortsgruppe in Social Media? Warum machen wir das?

Ziel ist es, die Sichtbarkeit unserer Ortsgruppe zu erhöhen und im Idealfall neue Mitglieder zu gewinnen. Dabei sind wir nicht die erste Ortsgruppe, die in Social Media präsent ist. 85 weitere Ortsgruppen sind dort bereits aktiv (Quelle: Artikel von Ute Dilg in den **Blättern des Schwäbischen Albvereins 4/2024**). Auf allen diesen Kanälen wollen wir über Neuigkeiten, Termine und was sonst noch wichtig und interessant ist, informieren. Die Social Media-Kanäle ergänzen dabei unser Informationsangebot von Homepage und Newsletter. **Die primäre Informationsquelle bleibt aber immer unsere Homepage.**

Hier sind die Links zu unseren Social Media-Kanälen. **Unser WhatsApp-Kanal ist nur über diesen Link zu erreichen, nicht jedoch über die Kanal-Suche in WhatsApp.** Um die Kanal-Suche in WhatsApp zu ermöglichen, wären weitere, mit Kosten verbundene Schritte notwendig. Darauf haben wir vorerst verzichtet.



Neue Radwander-Gruppe in unserer Ortsgruppe – macht mit!

Im April starten wir eine Radwander-Gruppe! Wir möchten gemeinsam die Schönheit unserer Gegend und der Schwäbischen Alb auf zwei Rädern entdecken – ganz entspannt, in netter Gesellschaft und mit viel Freude an der Natur.

Egal, ob Sie bereits sehr erfahren sind auf dem Rad oder einfach die Freude an entspannten Ausfahrten teilen möchten: Sie sind herzlich willkommen! Unsere Touren führen uns durch malerische Landschaften, zu historischen Sehenswürdigkeiten und versteckten idyllischen Orten.

Anfangen wollen wir mit Abend-Touren von 1-2 Stunden Dauer und einer geselligen Einkehr. Da E-Bikes und „Bio-Bikes“ erfahrungsgemäß auf Touren nicht sehr gut harmonieren, haben wir uns entschieden, uns ganz auf E-Bikes zu fokussieren.

Wann?

Die erste Tour startet am 29. April. **►Hier** sind die Details zu unserer ersten Ausfahrt.

Was brauchen Sie?

Nur ein gut funktionierendes e-Bike, bequeme Kleidung und gute Laune. Eine Einladung zur ersten Ausfahrt folgt demnächst – also halten Sie Ausschau nach weiteren Infos! Lust auf eine entspannte und gesellige Ausfahrt? Dann seien Sie dabei! Wir freuen uns auf viele interessierte Radfahrerinnen und Radfahrer, die mit uns die Natur auf zwei Rädern genießen möchten.

Mit radelnden Grüßen
Das neue Radwander-Team
(Inge, Lothar, Volker und Werner)
(Kontakt: via [►E-Mail](#))



Aus unserer Ortsgruppe



Gerhard Hieber: Aller guten Dinge sind drei!!

150. Newsletter-Abonnent – 70. Geburtstag – 60 Jahre Mitgliedschaft SAV

So könnte man sagen, wenn der Name Gerhard Hieber in diesem Jahr gleich dreimal in unseren Vereinsunterlagen auftaucht.

Gründe genug, Gerhard Hieber zu besuchen. In gemütlicher Runde, zusammen mit seiner Frau Renate, haben sich Lothar Hahn und Brigitte Brosch mit ihm über den Schwäbischen Albverein unterhalten.

Auf den Newsletter ist er aufgrund unserer Anfrage, ob er weiterhin eine Wanderkarte haben möchte, aufmerksam geworden. Er habe diesen gerne abonniert, um immer auf dem Laufenden zu sein, welche Aktionen in der Ortsgruppe Leonberg stattfinden.

Einen runden Geburtstag feiert er im Sommer – ein weiterer Meilenstein in seinem Leben.

60 Jahre ist er schon Mitglied im Schwäbischen Albverein. Im Rahmen der Ortsgruppenfeier im Herbst wird Gerhard Hieber geehrt. Zu den vergangenen 60 Jahren SAV erzählte er doch so einiges.

Man kann es fast nicht glauben – er war 11 Jahre alt – als er Mitglied wurde. Wie passierte das? Die Eltern – selbst aktiv im Verein – meldeten ihn an.

Er fühlte sich wohl in der Gruppe der Ortsgruppe Süssen bei Göppingen. Die Leute waren für ihn damals zwar „alt“ – durchschnittlich 40 Jahre. Er wurde vom Vater – der Wegewart in der Ortsgruppe war – mitgenommen, Wege am Wasserberg zu bauen. Auch die anderen Mitglieder banden ihn ein. Stolz war er auf ein Foto, dass man von ihm auf dem Breitenstein gemacht habe. Er posierte dort mit einem Stock. Gewandert wurde jeden Sonntag – was ihm gefallen habe. Mit 16 Jahren machte er sich allerdings alleine auf den Weg. Privat wanderte er in späteren Jahren gerne in Südtirol.

1983 zog es ihn dann nach Leonberg – den Ortsgruppenwechsel veranlasste seine Mutter – und er blieb weiterhin Mitglied im Schwäbischen Albverein – in der Ortsgruppe Leonberg.



Das Wander-ABC

Mit unserem **Wander-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 F

F

Heute ist der **Buchstabe F** an der Reihe:

Fitness beim Wandern: Bewegung in der Natur für Körper und Geist

Wandern ist weit mehr als nur ein Spaziergang in der Natur - es ist eine der besten Möglichkeiten, die eigene Fitness zu verbessern und gleichzeitig Geist und Seele zu entspannen. Wandern kombiniert körperliche Aktivität mit der Schönheit der Natur. Doch welche Vorteile hat Wandern konkret für die Fitness und wie kann man das Beste aus einer Wanderung herausholen?

Die gesundheitlichen Vorteile des Wanderns

Wandern bietet zahlreiche positive Effekte für die Gesundheit:

- **Herz-Kreislauf-System stärken:** Regelmäßiges Wandern senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es das Herz trainiert und die Durchblutung verbessert.
- **Muskelaufbau und Gelenkschonung:** Anders als beim Laufen ist Wandern gelenkschonend, während es gleichzeitig Beine, Gesäß, Rücken und Rumpf kräftigt.
- **Kalorienverbrauch steigern:** Eine Wanderung kann je nach Intensität bis zu 500 Kalorien pro Stunde verbrennen.
- **Stressabbau und mentale Entspannung:** Bewegung in der Natur fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und kann Stress abbauen.

Wandern als Fitness-Training

Um das Wandern als effektives Fitness-Training zu nutzen, kann man einige Anpassungen vornehmen:

- **Steigung nutzen:** Bergaufgehen fordert die Muskulatur stärker und erhöht den Kalorienverbrauch.
- **Intervalltraining einbauen:** Abwechselndes schnelleres und langsames Gehen verbessert die Ausdauer.
- **Zusätzliche Gewichte tragen:** Ein schwererer Rucksack intensiviert das Training für Rücken- und Beinmuskulatur.
- **Stöcke verwenden:** Wanderstöcke helfen nicht nur beim Gleichgewicht, sondern trainieren auch die Armmuskulatur.

Die richtige Vorbereitung

Damit eine Wanderung auch wirklich zum Fitnessstraining wird, sollte man einige Dinge beachten:

- **Passendes Schuhwerk wählen:** Gutes Profil und Stabilität sind essenziell.
- **Ausreichend Flüssigkeit mitnehmen:** Hydration ist besonders wichtig.
- **Auf die richtige Ernährung achten:** Gesunde Snacks wie Nüsse oder Trockenfrüchte liefern Energie.
- **Die Route dem Fitnesslevel anpassen:** Anfänger sollten mit einfachen Wegen beginnen und sich steigern.

Fazit

Wandern ist eine der vielseitigsten und angenehmsten Methoden, um fit zu bleiben. Es stärkt den Körper, entspannt den Geist und bringt uns der Natur näher. Mit der richtigen Vorbereitung und Technik kann jeder das Wandern als effektives Fitness-Training nutzen und dabei langfristig seine Gesundheit verbessern. Also schnüre deine Wanderschuhe und entdecke die gesundheitlichen Vorteile dieser wunderbaren Aktivität!

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



Wurstbrot kann jeder!

Der Verpflegungstipp von unserer Wanderführerin Brigitte Brosch

Wiederum habe ich ein Rezept aus dem Kochbuch von Anna Plumbaum als gut befunden. Die Bratlinge haben den "Familientest" mit "gut" bestanden, das Rhabarber-Chutney wurde als interessant bezeichnet. Also - ran an den Herd!

Übrigens - ich verrate schon mal was - am **Mittwoch, 15. Oktober 2025** veranstalten wir - die Ortsgruppe Leonberg des Schwäbischen Albvereins - im Rahmen unserer **Leonberger Wandertage** einen **Kochabend** - an dem wir einige der Rezepte aus der Rubrik „Wurstbrot kann jeder“ - nachkochen und genießen werden.

Also: Termin vormerken oder wie man so schön sagt - **save the date!**

Hirsebratlinge mit Rhabarber-Chutney

Zubereitung ca. 1 Stunde / Rezept für 2 Personen

Bratlinge

250 g Hirse
1 Karotte
Salz
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Bratöl
50 g Sonnenblumenkerne
1EI
2 EL Kichererbsenmehl
1 TL getrockneter Thymian
½ edelsüßes Paprikapulver

- Die Karotte schälen und in 1 cm große Stücke würfeln. Hirse, Karottenwürfel, Salz, Lorbeerblatt und 700 ml Wasser (ich habe Gemüsebrühe genommen) in einen Topf geben und 20 min. abgedeckt bei geringer bis mittlerer Temperatur köcheln und anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 20 min. ausquellen lassen. Die Hirse verliert hier den „Vogelfutter-Charakter“ und wird breiig – optimal für einen Bratlings-Teig. Lorbeerblatt entfernen.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides 3 min. anschwitzen.
- Zwiebel-Mix, Sonnenblumenkerne, Hirse-Mix, Ei, Kichererbsenmehl, Thymian und Paprika in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Acht Bratlinge formen (bei mir wurden es ein paar mehr) und mit dem restlichen Öl (auch hier habe ich mehr als 2EL benötigt) goldbraun braten.

Rhabarber-Chutney

500 g Rhabarber

1 Zwiebel

1 walnussgroßes Stück Ingwer

Je ½ TL Senf- und Koriandersamen

Je 1 Prise Zimt, Chili und Kreuzkümmel

4 EL Weißweinessig

50 ml Rote-Bete-Saft

- Rhabarber waschen, putzen, grob würfeln. Zwiebeln abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Alles mit 100 ml Wasser und den übrigen Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur aufgedeckt etwa 30 min. kochen, dabei ab und zu umrühren. Evtl. grob pürieren, heiß in ein Schraubglas füllen und auskühlen lassen.

Wem das Chutney ebenfalls zu "interessant" ist – es passt dazu auch ein

Kohlrabi Salat

1 Kohlrabi in feine Juliennestreifen schneiden

½ Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und zugeben.

Für die Vinaigrette

2 EL Rapsöl mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Alles mischen.

Wem das auch nicht genügt – **ein klassischer Quark Dip** passt ebenfalls, also Quark mit Sahne oder Sauerrahm vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern evtl. Schalotte oder Knoblauch würzen.

Gutes Gelingen wünscht

Brigitte

Rückblicke

An dieser Stelle wollen wir auf einige unserer Wanderungen zurückblicken. Wir würden uns freuen, wenn Sie durch diese Berichte inspiriert werden, bei einer der nächsten Wanderungen dabei zu sein.

Stöbern Sie doch schon einmal im Jahresprogramm auf unserer **►Homepage**, dort finden Sie auch weitere Berichte über unsere Wanderungen.



Zur Kapelle goat's do nuff

Zwischen mystischen Seen, alten Steinbrüchen und versteckten Kapellen: Unsere Wanderung rund um Pfäffingen bot mit 19 Teilnehmern eine abwechslungsreiche Tour voller Natur, Geschichte und Überraschungen. Highlights waren der märchenhaft gelegene Märchensee, die Tannenrainkapelle zur Mittagsrast, das Wasserschloss in Poltringen sowie das idyllische Naturschutzgebiet Kochartgraben mit seiner mäandernden Bachlandschaft.

Auch wenn uns die Küchenschelle diesmal leider verwehrt blieb, entschädigten abwechslungsreiche Wege, weite Ausblicke und ein charmantes Bergcafé mit Kittelschürzen-Flair. Nach einem gelungenen Ausklang beim Italiener trübte nur der S-Bahn-Ausfall leicht die Rückfahrt.

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



Seitentäler der Rems – Teil 5: Im Wieslaufstal

Geschichte zum Anfassen und Natur pur: Bei frischen Temperaturen startete unsere Wandergruppe mit 20 Teilnehmern im Foyer des Schorndorfer Rathauses – genau dort, wo einst Barbara Künkelin 1688 mit Mut und Weitblick die Stadt verteidigte.

Im Fokus der diesjährigen Tour: der Bauernkrieg von 1525, dessen 500. Jahrestag aktuell mit spannenden Ausstellungen – etwa im Landesmuseum Stuttgart – gewürdigt wird. Auf unserer Route erlebten wir nicht nur Streuobstwiesen, Weinberge und weite Blicke ins Wieslaufstal, sondern auch interessante Fakten zur Wieslauf, dem Ebnisee und der Flößerei im 18. Jahrhundert.

Den ganzen Bericht finden Sie auf unserer [►Homepage](#).

Termine

An dieser Stelle informieren wir Sie wieder über einige unserer bevorstehenden Wanderungen. 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](#).



Noch freie Plätze!

Kultur- und Wander-Busfahrt nach Sigmaringen

Samstag, 17.05.2025

Auch für dieses Jahr haben wir uns einen Busausflug überlegt. Unser Ziel ist Sigmaringen an der Donau, die ehemalige Residenzstadt der Fürsten von Hohenlohe-Sigmaringen. Nach der Besichtigung des Schlosses geht es - aufgeteilt in zwei Gruppen - weiter in den Fürstlichen Park Inzigkofen, eine Gruppe auf Schusters Rappen, die andere Gruppe fährt mit dem Bus.

Details zu diesem Ausflug, einschließlich der Informationen zur Anmeldung lesen Sie bitte auf unserer [►Homepage](#)

Terminänderung!

Zwischen Aurich und Iptingen im ruhigen Kreuzbachtal

Samstag, 21.06.2025

Die für den **24. Mai 2025** geplante Wanderung "**Zwischen Aurich und Iptingen im ruhigen Kreuzbachtal**" muss verschoben werden, der neue Termin ist der **21. Juni 2025**.



Gäurandweg Etappe 6: von Beihingen nach Salzstetten

Samstag, 26.04.2025, Bahnhof Leonberg, 09:10 Uhr

Die sechste Etappe unserer Wanderung auf dem Gäurandweg führt uns über ca. 14 km von Beihingen, durch das Haiterbacher Heckengäu nach Haiterbach, den Altheimer Berg nach Salzstetten.

Die Details finden Sie wie immer auf unserer [►Homepage](#).

Erste Radwanderung unserer Ortsgruppe

Dienstag, 29.04.2025, ►ALDI-Kreisel Leonberg, 17:00 Uhr

Wir freuen uns sehr, Sie zur ersten Radtour unserer neu gegründeten Radwander-Gruppe der Ortsgruppe Leonberg einzuladen!

Die Tour ist für alle geeignet, die Freude am Radfahren haben und ein E-Bike besitzen. Wir nehmen Rücksicht aufeinander, genießen die Landschaft und lassen den Tag bei einer gemeinsamen Einkehr gemütlich ausklingen.

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

Über die Klinge zum Felsenmeer

Samstag, 03.05.2025, Bahnhof Leonberg, 08:00 Uhr

Sportliche und anspruchsvolle Wanderung. Gute Grundkondition, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind notwendig. Die Runde über 18 km startet in Murrhardt. Wir gehen über die Franzenklinge, den Grenzsteinweg, den Riesbergturm und das Felsenmeer zurück nach Murrhardt.

Achtung:

Sollte es zuvor sehr stark geregnet haben, werden wir die Tour auf nächstes Jahr verschieben, da die Wege zu rutschig sein könnten. In diesem Fall bieten wir eine Ersatzwanderung an (Schönbuchtrauf II). Bitte achten Sie im Regenfall unbedingt auf die Ankündigungen auf unserer Homepage, unserem WhatsApp-Kanal und in den anderen sozialen Medien!

Alles weitere zu dieser Wanderung finden Sie auf unserer [►Homepage](#)

Natur und Kultur – die Alb hat davon viel zu bieten!

Samstag, 10.05.2025, Bahnhof Leonberg, 07:40 Uhr

Es sind nur 16 km – aber die haben es in sich. Nach einem „Aufwärm-Spaziergang“ hinaus aus Pfullingen, geht es steil hinauf zur Pfullinger „Onderhos“, dem Schönbergturm. Wer noch Puste hat, kann hier noch 26,4 m weiter hinauf auf den Turm und von dort oben eine sensationelle Aussicht genießen.

Trittsicherheit unbedingt erforderlich, gutes Schuhwerk, Stöcke empfohlen, überwiegend Naturwege.

Achtung:

Bei Regenwetter wird eine Ersatztour angeboten, bitte achten Sie daher auf die Ankündigungen auf unserer Homepage, unserem WhatsApp-Kanal und in den anderen Sozialen Medien.

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

Unterwegs auf vier Rädern – Kinderwagenwanderung am Nachmittag

Sonntag, 25.05.2025, Warmbronn, 14:00 Uhr

Bei dieser ca. 6 km langen Runde wandern wir von Warmbronn, Hauptstraße 77, zum Kleintierzüchterverein, der 500 Jahre alten Steinbogenbrücke, weiter zum Renninger See, den „Warmbronner Hohlwegen“, zum keltischen Grabhügel und wieder zurück nach Warmbronn.

Alle Details zu diesem Ausflug lesen Sie bitte auf unserer [►Homepage](#)

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](#)