

---

## Guten Tag Haupt Benutzer

### Tipps für Schneeschuh-Touren

Schneeschuhwandern ist in. Es ist der ideale Wintersport für Wanderer und Naturliebhaber. Wer wandern kann, kann auch Schneeschuhwanderungen unternehmen. Eine spezielle Ausrüstung ist nicht erforderlich. Und Schneeschuhe kann man in vielen Sportgeschäften ausleihen. Wir haben auf unserer Homepage bei den [Wandertipps](#) Vorschläge unserer Wanderführer/innen für Schneeschuhwandern beschrieben. Die Touren können Sie sich ausdrucken oder auf Ihr Smartphone bzw. GPS-Gerät herunterladen und nachlaufen. Probieren Sie es aus. Viel Spaß dabei. Vielen Dank an unsere Wanderführer/innen für eure Tipps. Gute Tipps für weitere Schneeschuh-Touren nehme ich gerne entgegen. Und irgendwann schneit es auch wieder -:)

### Die Wanderführer/innen warten auf den Neustart des Wanderprogramms

Auch wenn gemeinsame Wanderungen in der Gruppe wegen Corona zurzeit noch nicht möglich sind, sitzen die Wanderführer/innen des Schwarzwaldvereins Denzlingen in den Startlöchern und warten auf den Startschuss der Landesregierung. Die Wanderführer/innen trifft man jetzt überall auf den Wanderwegen des Schwarzwaldgebietes, um Ihre Wanderstrecken abzulaufen, die im neuen Wanderheft zu finden sind. Dabei werden auch gleich Wegweiser überprüft und die Wege auf deren Begehbarkeit oder Sperrungen kontrolliert. Durch den starken Schneefall liegen viele Äste und zum Teil auch umgefallene Baumstämme auf bzw. über den Wegen. Auf den Begehungen werden auch immer wieder für die Wanderführer/innen unbekannte Wege und Pfade entdeckt, die dann in die Wanderungen einfließen werden. So entstehen auch schon die ersten Ideen für neue Wandervorschläge. (Beitrag von Wolfgang Fischer)

### Viel hilft viel

Für die heilsame Wirkung von Sport gibt es keine Obergrenze. Wer regelmäßig Sport treibt, lebt länger, das ist bekannt. Neu und überraschend dagegen ist dies: Es lässt sich kein maximaler Schwellenwert finden, ab dem die heilsame Wirkung der Bewegung kaum noch einen Zusatznutzen bringt. Das berichtet ein Team um Rema Ramakrishnan, Biostatikerin an der britischen University of Oxford. In der sehr aufwendigen [Studie](#) hatten die Forschenden mehr als 90 000 Menschen mit Fitnesstrackern ausgestattet, um deren Bewegungsmuster zu verfolgen. Die körperlich aktiven Teilnehmer/innen wurden seltener mit Herz-Kreislauf-Problemen krank. Unerwartet klar war dabei jedoch die fast linear ansteigende Wirkung des Bewegungsumfangs. Eine Obergrenze, ab der sich der heilsame Effekt sogar ins Gegenteil verkehrt, konnte nicht festgestellt werden. (Quelle: SPIEGEL 2021/5)

### Welttag der Feuchtgebiete

Der [Welttag der Feuchtgebiete](#) wird jährlich am 2. Februar begangen, in diesem Jahr im Gedenken an die [Ramsar-Vereinbarung](#) (Übereinkommen zum Schutz von Feuchtgebieten von internationaler Bedeutung), die von der UNESCO angestoßen wurde. Die Konvention ist nach der Stadt Ramsar im Iran benannt, in der 1971 die Verhandlungen zu dem Abkommen stattfanden. Der Tag soll die öffentliche Wahrnehmung des Wertes und der Vorzüge von Feuchtgebieten verbessern. In Baden-Württemberg liegen drei Feuchtgebiete

von internationaler Bedeutung: Das [Wollmatinger Ried](#) am Bodensee, der [Mindelsee](#) bei Radolfzell und das [Oberrheingebiet](#), das größte über rund 190 km auf beiden Seiten des Rheins von Basel bis nach Karlsruhe. Feuchtgebiete sind Schatzkammern für Mensch und Natur und reich an einzigartigen Lebensräumen und biologischer Vielfalt. Sie dienen als Grundwasserfilter, Trinkwasserspeicher und als Überschwemmungsschutz. Als Naherholungsgebiete werden sie in der aktuellen Pandemie geschätzt. Wir appellieren gerne an andere Staaten (Brasilien-Amazonas, Indien-Ganges, Alaska-Ölförderung, etc.) und mahnen Umwelt- und Naturschutzpflichten an. Wir müssen aber unsere Feuchtgebiete schützen und alles dafür tun, dass solche Naturparadiese nicht weiter durch den Klimawandel, Flächenfraß oder intensive land- und forstwirtschaftliche Nutzung bedroht werden.

## Der Spaziergang

In den ZDF-Nachrichten wurde der Aufenthalt in der Natur während des Lockdowns thematisiert. Dabei wurde der Spaziergang angesprochen. Die Nachrichtensprecherin zitierte ein Gedicht von Rainer Maria Rilke. Weil es so schön ist, noch einmal ...

### *Spaziergang*

*Schon ist mein Blick am Hügel, dem besonnen,  
dem Wege, den ich kaum begann, voran.  
So fasst uns das, was wir nicht fassen konnten,  
voller Erscheinung, aus der Ferne an —*

*und wandelt uns, auch wenn wir's nicht erreichen,  
in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind;  
ein Zeichen weht, erwidern unserm Zeichen ...  
Wir aber spüren nur den Gegenwind.*

Lyrik ist nicht immer leicht zu verstehen, das beschriebene Gefühl für uns aber sehr wohl. Den Spazierwanderer habe ich schon einmal in einem früheren [InfoBrief 2018-21](#) thematisiert. Und heute haben wir tatsächlich mehr kürzere Wanderungen und Spazierwanderungen im Programm.

## Wahl zu Deutschlands schönstem Wanderweg

Die Fachzeitschrift Wandermagazin kürt jährlich „Deutschlands schönste Wanderwege“. In zwei unterschiedlichen Kategorien wurde dieses Jahr für den Bereich des Schwarzwaldes der „[Alde Gott Genießerpfad](#)“ rund um Sasbachwalden (Tagestour) und die „[Murgleiter](#)“ bzw. der „[Albtal.Abenteuer.Track](#)“ (Mehrtagestouren) nominiert. Im Wahlstudio (<https://wandermagazin.de/wahlstudio>) können Sie noch bis zum 30.06.2021 Ihre Stimme für die schönste Tagestour und die schönste Mehrtagestour online abgeben. Übrigens haben Wolfgang Fischer und Sun-He Lee-Fischer den Alde Gott Genießerpfad schon zweimal in früheren Wanderprogrammen angeboten. Wir wissen auch, wo es schön ist.

Bleiben Sie gesund und mit herzlichen Grüßen,

Ihr Klaus Holz

Vorsitzender

Schwarzwaldverein Denzlingen e.V.

Hauptstraße 38-1

79211 Denzlingen

Telefon +49 (07666) 882826

E-Mail [Vorsitzender@Schwarzwaldverein-Denzlingen.de](mailto:Vorsitzender@Schwarzwaldverein-Denzlingen.de)

Homepage [www.schwarzwaldverein-denzlingen.de](http://www.schwarzwaldverein-denzlingen.de)

AG Freiburg VR 260193

Sie erhalten diesen Infobrief weil Sie sich unter "schwarzwaldverein-denzlingen.de" oder in der Beitrittserklärung zu unserem Newsletter angemeldet haben. Der Versand erfolgt entsprechend unserer [Datenschutzerklärung](#). Ihre E-mail-Adresse und Ihr Name werden bei uns für den gelegentlichen Versand von Informationen gespeichert und verarbeitet. **Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn jederzeit [abbestellen](#).**

[webmaster@schwarzwaldverein-denzlingen.de](mailto:webmaster@schwarzwaldverein-denzlingen.de)