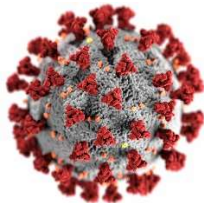


# Der Wanderführer



**Onger ons jesaht: ...** ja, zugegeben, die unselige Corona-Pandemie ist leider noch nicht überwunden. Aber vom Sitzenbleiben auf dem Sofa wird es auch nicht besser. Mit Wandern wird u.a. das Immunsystem gestärkt. Schon ein paar Minuten an frischer Luft bringen das Hirn auf Touren – Schritt für Schritt. Wer behauptet, er hätte die besten Ideen auf dem Klo, sollte mal an die frische Luft gehen! Schon ein kurzer Spaziergang erfrischt Regionen des Hirns, die man im Hocken nie erreicht. Und jetzt schön Schritt für Schritt. Bewegungswissenschaftler haben Hirnscans von Menschen erstellt, während sie Aufmerk-

samkeitstest lösen mussten. Bei denen, die vor dem Test zwanzig Minuten zügig gegangen waren, konnte eine deutliche Hirnaktivität nachgewiesen werden.

Von Johann Wolfgang von Goethe stammt der bewegende Vers: „Ich ging im Wald / so für mich hin / und nichts zu suchen / das war mein Sinn.“ Der alte Goethe hat Recht.

Beim Wandern ist alles noch intensiver, auch in der Gruppe! Wandern ist Bewusstseinsbildung. Gedanken nicht hinterher jagen, sondern kommen lassen.

So – und bevor wir uns zur Wanderung aufmachen, gehen wir noch mal aufs Klo und denken uns: „Hier bleibt das Hirn ein stilles Örtchen.“

Und so sind vom Sitzenbleiber echte Wanderer geworden, die leider vom Corona-Virus ausgebremst wurden.

## Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde

### *30 Jahre SGV macht aktiv – ist attraktiv!*

Das Wanderjahr 2020 und teilweise 2021 ist ganz anders verlaufen, als wir alle gedacht hätten. Und immer noch stellt uns Corona vor gewaltige Herausforderungen. Die unselige Pandemie ist trotz mehrerer Impfstoffe immer noch nicht überwunden. Wanderungen in der Gruppe waren nur sehr eingeschränkt (A-H-A-Regeln) und ab dem 17. Oktober 2020, bis Ende Mai 2021, nicht mehr möglich.

Veranstaltungen mussten abgesagt werden. Einkehrmöglichkeiten und vieles sind immer noch dicht. Für uns Wanderer sind das wahrhaftig harten Zeiten! Nun denn: Es ist wie es ist! Der Wanderplan für das 2. Halbjahr 2021 ist in der Zustellung. Wir sind optimistisch und wir starten mit leichter Verzögerung ins Wanderhalbjahr 2021, in der Hoffnung steigender Impfzahlen, dass ab Sommer die Welt wieder halbwegs in Ordnung sein wird! ... **„Danke, dass alle dabeigeblichen sind!“**

**Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie kann unsere 15. Mitgliederversammlung, am 29. Mai, nicht als Präsenz-Versammlung stattfinden. Als neuer Termin ist der 9. Oktober vorzumerken.**

***Meine Bitte: „Lasst Euch testen /oder impfen!“***

**Für 10-jährige treue Mitgliedschaft** verleihen wir dann als Anerkennung die Urkunde mit „Silberner Nadel“ an: Hans Joachim Fink, Lissy Janke, Klaus-Dieter Jansen, Juliana Kelly, Albert Stein.

**Danke für 20-jährige treue Mitgliedschaft an:** Erwin Hedtke, Ingrid Roß, Helmut Scherner, Monika Schulz. Aber erst zum 25-jährigen gibt es eine Nadel / Urkunde.

**Für 40-jährige treue Mitgliedschaft** verleihen wir als Anerkennung die Urkunde mit „Goldener Nadel“ an: Elisabeth und Heinz Hoffmann.

***„Zusammenbleiben ist ein Fortschritt“***

*Karl-Heinz Hadder  
Abt. Vorsitzender*

## Wir gratulieren zum Geburtstag... \* ...und was sagen die Sterne

### Stier (21.4. – 20.5.)

**Motto:** „Ich habe“ / **Prinzip:** „Harmonie“

Der Stier sammelt und sichert seinen Besitz. Trägheit, Bequemlichkeit, Sinnlichkeit und materielle Genüsse sind sehr ausgeprägt. An erster Stelle steht jedoch das Wohlbefinden, Freude am Leben.

### Zwillinge (21.5. - 21.6.)

**Motto:** „Ich denke“ / **Prinzip:** „Zweckdienlichkeit“

Der Zwillinge liebt die Welt des Denkens, der Sprache und Kommunikation jeglicher Art. Aber auch Oberflächlichkeit und Wissbegierde sind gleich stark ausgeprägt. Das Denken und Handeln orientieren sich an logische Strukturen, an Methodik, Normierung mit Zahlen und Formeln.

### Krebs (22.6. - 22.7.)

**Motto:** „Ich fühle“ / **Prinzip:** „Gefühl“

Der Krebs lebt in einem Gefühlsraum mit Facetten wie, Sensibilität, Zugehörigkeit, Kreativität und Intuition. In diesem Zeichen geht es um tiefe seelische Verwurzelungen. Er bezieht sich auf den Mutterboden, in dem die Wurzeln jedes Menschen zu finden sind.

### Löwe (23.7. - 23.8.)

**Motto:** „Ich will“ / **Prinzip:** „Lebenskraft“

Der Löwe liebt die Selbstverwirklichung und die persönliche Freiheit. Dank seiner Kraft, Würde und Fairness gewährt er den Schwachen großmütigen Schutz. Dadurch kann er aber auch seine Mitmenschen zu Tode lieben. Doch auch Stolz, Eitelkeit und Selbstüberschätzung sind seine Charaktere.

### Jungfrau (24.8. - 23.9.)

**Motto:** „Ich analysiere“ / **Prinzip:** „Zweckdienlichkeit“

Die Jungfrau studiert kritisch und analysiert die reale Welt mit all ihren Bedingungen. Vernunft im Sinne von Anpassung an die Realität steht hier im Vordergrund, um mit geringstem Aufwand alles auf Zweckdienlichkeit und Nutzenwendungen wie Methodik, Normierung mit Zahlen, Apparaten und Technik, ausrichten zu können. Die existentielle Absicherung und die Arbeit sind die wesentlichen Faktoren.

				<i>Ruf doch mal an .....</i>
<u>Mai</u>	<u>Juni</u>	<u>Juli</u>	<u>August</u>	
3.5. Marlies Schilson	9.6. Wolfgang Kube	7.7. Lissy Janke	1.8. Klaus Dieter Jansen	
5.5. Juliane Kelly	14.6. Helga Loeper	7.7. Eberhardt Rompf	1.8. Hermann-J. Roppertz	
7.5. Christian Maeuer	-----	7.7. Karl-Heinz Hadder	7.8. Wolfgang Backfisch	
12.5. Bärbel Gewehr	12.6. Ingrid Roß		11.8. Brigitte Koschinsky	
13.5. Wiltraud Walter	19.6. G. Féaux de Lacroix	11.7. Gabriele Bach	13.8. Monika Schulz	
17.5. Christa Wintzer	-----	-----	15.8. Doris Koch	
25.5. Roswitha Kurtenbach*	19.6. Steffen Lehr		17.8. Mares Bettenworth	
26.5. Norman Schmitt	20.6. Silvia Korth	15.7. Marianne Lehmann*	19.8. Roland Oberste-Hetbl	
	23.6. Hans Neuerburg	-----	19.8. Albert Stein*	
	28.6. Karin Nyunay-May.	23.7. Heike Nagelschmidt	20.8. Brigitte Hadder	
		26.7. Marg. Blumenrath	24.8. Günter Steins	
		31.7. Hannelore Kühbacher		
<b><u>September</u></b>				
5.9. Ursula Fiege				
9.9. Maria Otto				
14.9. Ute Tschampel				
17.9. Wilfried Rinke				
19.9. Bärbel Auer				
19.9. Margret Kendelbacher*				
21.9. Sven Lind				
24.9. Klaus Cemmell				
27.9. Reinhold Bach				
29.9. Brigitte Saban				

Allen Mitgliedern, die wegen Krankheit derzeit nicht an Wanderungen, oder am Vereinsleben teilnehmen können, wünschen wir gute Besserung.

**Aus der SGV-Hauptgeschäftsstelle Arnsberg****Ansprechpartner** in der SGV-Geschäftsstelle sind:Thomas Gemke, SGV-Präsident, Christian Schmitt, Hauptgeschäftsführung, Tel. 02931/5248-13  
Birgit Irre, Mitgliederbetreuung, Tel. 02931/5248-17**SGV-Gebietskonferenz Süd/West, 28. Mai in digitaler Form, als Videokonferenz****SGV-Vorsitzenden-Konferenz, 28. August 2021 in ..... ?****SGV-Delegiertenversammlung, 13. November 2021, in .....?****121. Deutscher Wandertag, 30. Juni bis 5. Juli 2021**

Geschäftsstelle Deutscher Wandertag 2021

Wandertags-Büro: Tel. 05621/96567-41

www.bad-wildungen.de

Internet: [www.deutscher-wandertag-2021.de](http://www.deutscher-wandertag-2021.de)

Unterkunftsverzeichnis / Programmheft / können beim Vorsitzenden angefordert werden.

Der 120. Deutsche Wandertag soll zwar nach derzeitigem Planungsstand stattfinden, allerdings mit eingeschränktem Programm. (kann beim Vorsitzenden angefordert werden)

Aus organisatorischen Gründen können wir als Abteilung keine gemeinsame Teilnahme anbieten. Wer jedoch den Wandertag besuchen möchte, kann mit öffentlichen Verkehrsmitteln, oder mit Privat-PKW in Eigenverantwortung anreisen. Sinnvoll ist, Fahrgemeinschaften zu bilden.

**Aus dem Bezirk, Region Bergisches Land / Rheinland****26. April Mitgliederversammlung wegen Corona abgesagt**

Wolfgang Hilberath, Vorsitzender der Abt. Düsseldorf, sollte zum Vorsitzenden gewählt werden.

**Aus unserer Abteilung****WIR nehmen Abschied** ..... unser Wanderfreund Klaus Cimmel ist im Kreise seiner Familie, in der Nacht zum 2. April, im Alter von 73 Jahren gestorben. Klaus war seit 2015 Mitglied unserer Abteilung. Als Wanderführer, Wegezeichner und im Vorstand hat Klaus ausgezeichnete Vereinsarbeit geleistet. Traurig, aber voll wunderbarer Erinnerungen an viele gemeinsame Wanderungen, nehmen wir Abschied. **Nach Aussage der Familie wünschte sich Klaus eine Seebestattung.****Unsere 15. Mitgliederversammlung** wird nicht am Samstag, den 29. Mai, stattfinden.

Als Ausweichtermin ist der 9. Oktober vorgesehen.

**Anmeldungen: Axel Marik, Erika Klukaß**

Jahr =>	2021 Corona	2020 Corona	2019	2018	2017	2016	2015
Anzahl Mitglieder	117	121	127	131	126	122	115
<b>Wanderungen</b>	<b>z.Zt. 0</b>	<b>37 von 63</b>	61	53	52	53	62
Wander-Std.		168	265	258	250	229	284
Wander-km		524	874	817	764	767	895
Teilnehmer gesamt		447	866	1055	958	1055	1187
davon Gäste		22	77	86	93	70	88
<b>Gesamt Wander-km</b>		<b>6.244</b>	<b>13.041</b>	<b>15.630</b>	<b>14.363</b>	<b>15.145</b>	<b>18.086</b>

**Gesucht** werden motivierte Wanderführer und Wanderführerinnen.

Da Heinz Hoffmann, aus persönlichen Gründen, keine Wanderungen anbieten kann, müssen wir uns breiter aufstellen.

Nur noch 3 aktive Wanderführer/-innen bieten Wanderungen für das 2. Halbjahr 2021 an!!!

Vielen Dank an alle Wanderführer/-innen für ihr Engagement und für die bisher gute Zusammenarbeit.

**Gesucht** werden motivierte Wegezeichner und Wegezeichnerinnen.

Durch den Tod von Klaus Cimmel ist der Posten des stellv. Wegewartes nicht besetzt.

Dem weiblichen Team sollte ein erfahrener Wanderer unterstützen.

Bei Interesse können Lehrgänge, für beide Fachgebiete, in Arnsberg besucht werden.

Kosten werden übernommen. Termine können beim Vorsitzenden angefragt werden.

**Gesucht** werden motivierte Mitglieder-/Mitgliederinnen für den Vorstand.

Ohne seine Idealisten kann unser Verein nicht existieren!!!

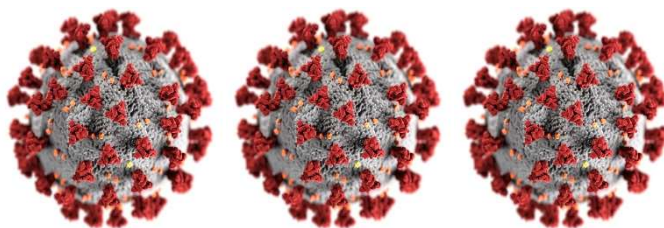


**Fischotter, Tier des Jahres 2021**, leben bereits seit fünf Millionen Jahre auf dieser Erde, doch sie sind vom Aussterben bedroht.

Die Deutsche Wildtierstiftung hat den Fischotter (lutra lutra) zum Tier des Jahres 2021 gewählt, um auf die Bedrohung der heimischen Wassermarder aufmerksam zu machen.

Ein guter Anlass, um sich die faszinierenden Tiere mal genauer anzuschauen. Leider bekommt man sie selten zu Gesicht, da es nur noch wenige Exemplare gibt, die dazu noch nacht- und dämmerungsaktiv sind.

Quelle: Deutsche Wildtier Stiftung



**Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie wurden alle Wanderungen im Januar, Februar, März, April und Mai abgesagt.**

Und wie es weitergeht, wird zeitnah entschieden

**Frühling, Sommer – jetzt erst recht nach draußen**

Durch Wandern wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und dadurch die Lebensqualität erhöht.

---

## SGV-Schlaukopf-Training

### Eselsbrücken

Ihren schlechten Ruf haben Esel wohl ihrer Sturheit zu verdanken – aber genau diese Sturheit ist ein Beweis für Ihre Intelligenz. Bei Tests schneiden Esel unter allen Huftieren oft am besten ab.

Kein Esel betritt einen unsicheren Weg, ohne nachzudenken, wie er ihn bewältigen kann. Hinzu kommt, dass das Tier sehr wasserscheu ist und sich weigert, noch so kleine Wasserflächen zu überqueren, da es deren Tiefe nicht einschätzen kann. Daher mussten die Menschen ihren Lasttieren früher kleine Brücken bauen.

Der Begriff „Eselsbrücke“ geht darauf zurück und beschreibt im übertragenen Sinne einen gedanklichen Umweg, wodurch Zahlen, Daten und Fakten letztendlich aber schneller abgerufen werden können.

Unser Gehirn behält Dinge am besten, wenn wir sie mit bekannten Dingen verknüpfen und Bilder dabei im Kopf haben.

Quelle: simplify Wissen

### Hier einige Eselsbrücken

Wer nämlich mit „h“ schreibt ist dämlich.

„Gar nicht“ wird gar nicht zusammengeschrieben.

„Auf einmal“ schreibt man zweimal.

### Was ist Backbord, was ist Steuerbord?

Wenn Ihnen der Kapitän (ein Rechtshänder) eine Ohrfeige gibt, haben Sie eine rote linke Backe. Daher: Backbord ist links und rot. Steuerbord ist rechts und grün.

### Ist eine gewölbte Fläche, z.B. einer Linse, konkav oder konvex?

Hältst du den Löffel konkav, verhält sich die Suppe brav.

Hältst du ihn konvex, macht sie einen Klecks!

oder

Ist das Mädchen brav, bleibt der Bauch konkav.

Hat das Mädchen Sex, wird der Bauch konvex.

### Planetenreihenfolge von der Sonne aus.

Mein Vater Erklärt Mir Jeden Sonntag Unseren Nachthimmel

Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun

### Abnehmender oder zunehmender Mond?

Klammer auf ( - der Mond nimmt ab - Klammer zu ) – der Mond nimmt zu.

Was sind welche Gesteine in Tropfsteinhöhlen? Stalagnaten, Stalaktiten und Stalagmiten

Und wer kennt noch andere Eselsbrücken?

---

Der nächste Wanderführer erscheint im September 2021  
Karl-Heinz Hadder  
Abt. Vorsitzender