

Raus in die Natur. Rein ins Erlebnis.



[www.sgv-witten.de](http://www.sgv-witten.de)

## Eine Seniorenwanderung durch den **Schwesternpark**

*Wittener SGV Blätter*

Ausgabe 1. Halbjahr 2024

# Ooh, ist das gemütlich!



Ihr **W**ohn-Spezialist bei  
allen Einrichtungsfragen!

Über  
**120.000**  
Artikel  
auf [ostermann.de](https://www.ostermann.de)  
im Online-Shop

# **OSTERMANN.de**

## Das Zuhause des Wohnens

**WITTEN**

A44, Abf. Witten-Annen  Gewerbegebiet Annon  
Fredri-Ostermann-Straße 1 • 58454 Witten • Telefon 02302.9850

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredri-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr

# Vorstand und Infos

## 1. Vorsitzende:

Annemarie Korte                      Tel.:            02302 83194  
Augustastr. 22                      Mobil:           015128875015  
58452 Witten                        E-Mail:        vorstand@sgv-witten.de

**Stellv. Vorsitzender:** Volker Westheider                      Tel.: 02302 5893975  
**Schriftführerin:**            Monika Brunkow                      Tel.: 02302 9787059  
**Kassenwart:**                Martin Hintelmann                    Tel.: 02302 85799  
**Wanderwartin:**            Ilse-Dore Brodmann                    Tel.: 02302 9640690  
**Wegewart:**                Maximilian Leschinsky                Tel.: 02302 24984  
**Pressesprecher:**        Martin Hintelmann                    Tel.: 02302 85799  
**Digitale Medien:**        Uwe Walther                          Tel.: 0160 6537858  
**Beisitzer:**                 Rüdiger Busch                        Tel.: 02302 30476

**Internetseite: [www.sgv-witten.de](http://www.sgv-witten.de)**

## Geschäftsstelle:

Annemarie Korte                      Tel.: 02302 83194  
Augustastr. 22                      E-Mail: vorstand@sgv-witten.de  
58452 Witten

## Bankverbindung:

Sparkasse Witten  
IBAN:                                  DE83 452500350000004770  
BIC:                                    WELADED1WTN

## Mitgliedsbeitrag:

Vollmitglieder	30 €	Familienmitglieder	18 €
Mitglieder bis 27 Jahre	15 €	Kinder bis 18 Jahre	frei

# Mitgliederinfos

**Ein herzliches Willkommen unserem neuen Mitglied**

Hannelore Fiebig      Sabine Plempe   Karin Röhl  
Charlotte Howe   Holger Behrent   Ranja Jaiser

**Von den Vereinsmitgliedern haben in diesem Jahr Jubiläum:**

## **10 Jahre**

Bärbel Klaffke    Thekla Montag    Stefan Pahlke

**Wir gratulieren allen Geburtstagskindern und wünschen noch viele gesunde Jahre mit den Wanderfreunden der SGV-Abteilung Witen e.V.**

In diesem Jahr werden:

## **über 100 Jahre**

Elli Migas

## **über 90 Jahre**

Thekla Montag    Hannelore Stöber  
Erika Maus    Heinz Lamotte

## **85 Jahre**

Harmine Baum    Hannelore Fiebig    Anita Kroos    Luise Szernus  
Ulrike und Martin Hintelmann    Karl Schade

## **80 Jahre**

Helga Glogowski    Helga Sabin    Johannes Elmar Clemont

## **75 Jahre**

Monika Brunkow    Christa Kathagen    Irmgard Sanewski  
Maximilian Leschinsky    Rüdiger Busch

**Unserem verstorbenen Wanderfreund**

**Horst Heinrichs  
ein letztes "Frisch Auf"**

## Einladung des Abteilungsvorstandes der SGV - Abteilung Witten e.V.

Ort: Gaststätte "ZUR DRITTEN HALBZEIT"  
Haldenweg 2 / Witten ( Heven )

**Sonntag 25. Februar 2024**

**Beginn: 14:00 Uhr**

Nach der Versammlung Kaffee, Kuchen und Singen

**Versammlungsleiterin: Annemarie Korte**

## Tagesordnung

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Beschlussfähigkeit der Versammlung
3. Eingegangene Anträge zur Ergänzung der Tagesordnung
4. Totenehrung
5. Ehrung der Jubilare
6. Verlesung des Protokolls der Jahreshauptversammlung 2023
7. Bericht der Vorsitzenden
8. Bericht der Fachwarte:  
Kassenwart, Wanderwart, Wegewart
9. Kassenprüfbericht
10. Entlastung des Kassenwarts und des Vorstandes
11. Wahl des 3. Kassenprüfers
12. Beschlussfassung über eingegangene Anträge
13. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung müssen der Vorsitzenden mindestens  
14 Tage vor der Jahreshauptversammlung schriftlich vorliegen.  
§ 6 Nr. 3 der Satzung

Um zahlreiche und rege Beteiligung wird gebeten.

1. Vorsitzende



# Regelmäßige Veranstaltungen

## Vorstandssitzungen

Finden nach Absprache statt.

## Singekreis

Der Veranstaltungsort ist jetzt geklärt!

**Wir treffen uns zu den folgenden Terminen**

13. Januar

03. Februar

09. März

13. April

11. Mai

08. Juni

**auf \* Zeche Theresia \***

Wanderfreunde und Gäste - auch mit eigenen Musikinstrumenten –  
sind uns immer herzlich willkommen.

## Mitgliederstammtisch im " Bistro B "

der Boecker-Stiftung / Breitestraße

Termin ist immer der 1. Dienstag im Monat ab 14 Uhr

## Mittwochswanderungen

Normaler Treffpunkt: 13:30 Uhr am Böckchen / Zugang Stadtpark, Ruhrstraße

Der genaue Treffpunkt und das Ziel dieser Wanderungen werden monatlich  
durch Handzettel und auf unserer Homepage bekannt gegeben.

**Die Wanderführer bei diesen Wanderungen sind:**

<b>Januar</b>	Martin Hintelmann	Tel.: 02302 85799
<b>Februar</b>	Maximilian Leschinsky	Tel.: 02302 24984
<b>März</b>	Annelie Busch	Tel.: 02302 30476
<b>April</b>	Annelie Busch	Tel.: 02302 30476
<b>Mai</b>	Martin Hintelmann	Tel.: 02302 85799
<b>Juni</b>	Maximilian Leschinsky	Tel.: 02302 24984

# Auszug aus der Wanderordnung

Die im Wanderplan angegebenen Wanderungen versuchen wir bei jeder Witterung durchzuführen, jedoch bleiben Änderungen vorbehalten. Bei vorhersehbaren kritischen Straßenverhältnissen fällt die Fahrt mit PKW aus. Es findet dafür dann eventuell, ersatzweise eine örtliche Fußwanderung statt.

Den genauen Wanderweg, sowie Pausen und Einkehrstätten, bestimmen die Wanderführerin bzw. der Wanderführer. Je nach Wetterlage wird Rast im Freien bevorzugt.

Zweckmäßige Kleidung und gutes Schuhwerk sind bei allen Wanderungen erforderlich, da zum Teil auch Wege begangen werden, die im üblichen Sinne nicht als begehbar zu bezeichnen sind.

## Gäste sind zu allen Wanderungen und Veranstaltungen immer herzlich willkommen.

Lernen Sie so unser Vereinsleben unverbindlich kennen und schätzen. Nach einer akzeptablen Zeit würden wir uns freuen, Sie als neues Mitglied in unserem Verein begrüßen zu können.

**Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SGV auf eigene Gefahr und eigenes Risiko erfolgt.**

**Ein Rechtsanspruch bei etwaigen Schäden besteht nicht.**

Für Mitglieder des SGV besteht eine nachrangig wirkende kombinierte Haftpflicht- und Unfallversicherung.

Bei Anfahrt mit dem PKW ist die Wanderführerin bzw. der Wanderführer verpflichtet, einen schriftlichen Anfahrtsplan zu verteilen.

Da es in der Vergangenheit gelegentlich zu größeren Verschmutzungen des Fahrzeuginnenen gekommen ist, bitten wir die Mitfahrer ein Paar Ersatzschuhe mitzubringen.

**Mit der Teilnahme an unseren Veranstaltungen erklären Sie ihr Einverständnis zur Veröffentlichung von Fotos, die bei dieser Veranstaltung aufgenommen werden.**



## Praxis für Krankengymnastik und Massage

**Gerd Appuhn**

Manuelle Therapie, Osteopathie, med. Trainigstherapie,  
Bobath, Brügger, manuelle Lymphdrainage, Massage.

Prävention • Therapie • Wiederherstellung

*Bewegung ist Leben*

Termine und Hausbesuche nach Vereinbarung  
Auf dem Brenchen 17 • Witten-Bommern

**Tel. 02302 - 399 390**

**JETZT  
BEWERBEN!**

**AUS  
BILDUNG  
WIRD ZUKUNFT!**



**Lars, Elektroniker für Betriebstechnik im #teamstadtwerke**

Wir brauchen **#deineenergie!** Sorg auch du für die **#power** in Witten und **#bewirbdichjetzt** für deinen **#ausbildungsplatz** in einem spannenden **#ausbildungsberuf** mit **#zukunft**.

# Termine im Januar 2024

## Datum / Infos Einzelheiten

- 07.01.24 Sonntag Anwandern und Grünskohl essen**  
Eine leichte Wanderung durch Feld & Wald von der Damaschkestrasse über Hevener Mark, Papenholz zum Haldenweg.
- Wanderstrecke :** ca.7,0 km  
**Verpflegung :** Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr " Zur Dritten Halbzeit "  
**Treffpunkt :** 09:30 Uhr, Platz der Gedächtniskirche  
**Anfahrt :** PKW  
**Wanderführer :** Martin Hintelmann / Tel.: 02302 85799
- 14.01.24 Sonntag Hohenstein**  
Wir wandern rund um den Hohenstein
- Wanderstrecke:** ca. 8 km  
**Verpflegung:** Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im " Athen Restaurant "  
**Treffpunkt:** 10:00 Uhr am Bökkchen / Zugang Stadtpark, Ruhrstraße  
**Wanderführerin:** Annelie Busch / Tel.: 02302 30476
- 21.01.24 Sonntag Rund um Stockum**  
Wir wandern in Stockum auf dem beliebten Rundweg S1.
- Wanderstrecke:** 9 km mit wenigen Steigungen  
**Verpflegung:** Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im Restaurant " Hong Kong "  
**Treffpunkt:** 9:15 Uhr / Haltestelle Rathaus  
**Anfahrt:** Bus 371  
**Wanderführung:** Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 9640690
- 28.01.24 Sonntag Es findet keine Wanderung statt.**

# Termine im Februar 2024

## Datum / Infos Einzelheiten

- 04.02.24 Sonntag** **Rundweg Wengern**  
Wie wandern ab Platz Henriette Davidis durch das schöne Elbschebachtal  
ca. 10 km  
**Wanderstrecke:**  
**Verpflegung:** Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im " Taverna Grill "  
**Treffpunkt:** 09:30 Uhr / Platz der Gedächtniskirche  
**Anfahrt:** PKW  
**Wanderführerin:** Annelie Busch / Tel.: 02302 30476
- 11.02.24 Sonntag** **Es findet keine Wanderung statt.**
- 18.02.24 Sonntag** **Durch Rüdinghausen auf den Schnee**  
Wir wandern vom Buchenholz durchs Herrenholz auf den Schnee  
nur 9 km, aber oft steil  
**Wanderstrecke:**  
**Verpflegung:** Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im Restaurant  
" Athos im Haus Maise "  
**Treffpunkt:** 9:50 Uhr Haltestelle Rathaus / Bus 376 Ticket Preisstufe A  
**Wanderführerin:** Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 9640690
- 25.02.24 Sonntag** **Jahreshauptversammlung** ( Siehe Seite 5 )



# KÖNIG

## Bestattungshaus

### Wir begleiten Sie.

Seit über 40 Jahren

- Erledigung aller Formalitäten
- Bestattung auf allen Friedhöfen
- Auf Wunsch Hausbesuch

Tag und Nacht erreichbar: 02302 5 66 15  
Crengeldanzstraße 34 • 58455 Witten  
koenig-bestattungshaus.de

# Termine im März 2024

<b>Datum / Infos</b>	<b>Einzelheiten</b>
<b>03.03.24 Sonntag</b>	<b>Runde von Deilinghofen und durchs Felsenmeer.</b> Unsere Wanderung beginnt in Deilinghofen am Wiesenweg und führt durch Feld & Wald und durchs Felsenmeer.
<b>Wanderstrecke :</b>	ca. 10 km
<b>Verpflegung :</b>	Rucksackverpflegung, Einkehr im "Ristorante Alessandro" möglich
<b>Treffpunkt :</b>	09:00 Uhr, Platz der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt :</b>	PKW
<b>Wanderführer :</b>	Martin Hintelmann / Tel.: 02302 85799
<b>10.03.24 Sonntag</b>	<b>Wanderung von der Ardeystraße durchs Buchen- und Herrenholz</b> Es geht ständig bergauf und bergab
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 10 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung, Einkehr in Pizzeria " La Casa Rustica " möglich
<b>Treffpunkt:</b>	9:30 Uhr / Platz an der Gedächtniskirche
<b>Wanderführung:</b>	Annelie Busch / Tel.: 02302 30476
<b>17.03.24 Sonntag</b>	<b>Vom Hammertal zur Friesenstraße</b> Wir wandern durch Kämpen und den Stadforst Vormholz, über Rauendahl nach Bommern
<b>Wanderstrecke:</b>	10 km bergauf und ab
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung; Einkehr im Gasthaus "Knezevic"
<b>Treffpunkt:</b>	10:00 Uhr Haltestelle Rathaus
<b>Anfahrt:</b>	Bus 320 / Ticket Preisstufe A
<b>Wanderführer:</b>	Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 9640690
<b>24.03.24 Sonntag</b>	<b>Dürener Schweiz und Tal der Dünnebecke</b> Eine Streckenwanderung über den Annener Berg und Stockum durch Dürener Schweiz und das Tal der Dünnebecke nach Langendreer
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 9 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung, anschließend Möglichkeit zur Einkehr
<b>Treffpunkt:</b>	9:55 Uhr Witten Hbf (Haupteingang)
<b>Hin-/Rückfahrt:</b>	ÖPNV (Linien 310, 320) / Ticket Preisstufe A
<b>Wanderführer:</b>	Uwe Walther / Tel.: 0160 6537858

# Termine im April 2024

<b>Datum / Infos</b>	<b>Einzelheiten</b>
<b>01.04.24</b> <b>Ostermontag</b>	<b>Von Stockum auf den Schnee</b> Von Stockum durch viele Felder auf meist befestigten Wegen, hinauf zum Schnee
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 8 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im Restaurant " Athos im Haus Maise "
<b>Treffpunkt:</b>	9:15 Uhr / Haltestelle Rathaus
<b>Anfahrt:</b>	Bus 371 / Ticket Preisstufe A
<b>Wanderführer:</b>	Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 96 40 690
<b>07.04.24 Sonntag</b>	<b>Rund um Albringhausen</b> Es geht ständig bergauf und bergab
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 9 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im " Landhaus zum alten Bahnhof Albringhausen "
<b>Treffpunkt:</b>	09:30 Uhr Platz an der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt:</b>	Pkw
<b>Wanderführung:</b>	Anneliese Busch / Tel.: 02302 30476
<b>14.04.24 Sonntag</b>	<b>Es findet keine Wanderung statt.</b>
<b>21.04.24 Sonntag</b>	<b>Durch Bommern und Trienendorf</b> Vom Böckchen nach Trienendorf und nach Bommern zurück
<b>Wanderstrecke:</b>	10 km teilweise steil
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im " Gasthaus Knezevic "
<b>Treffpunkt:</b>	10 Uhr Böckchen
<b>Wanderführung:</b>	Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 9640690
<b>28.04.24 Sonntag</b>	<b>Es findet keine Wanderung statt</b>

# Termine im Mai 2024

<b>Datum / Infos</b>	<b>Einzelheiten</b>
<b>05.05.24 Sonntag</b>	<b>Herbeder Berge</b> Wir wandern von Bommern nach Vormholz und durchs Muttental
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 10 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im " Taverna Grill "
<b>Treffpunkt:</b>	10:00 Uhr / Platz an der Gedächtniskirche
<b>Wanderführung:</b>	Annelie Busch / Tel.: 02302 30476
<b>12.05.24 Sonntag</b>	<b>Es findet keine Wanderung statt</b>
<b>20.05.24</b>	<b>Isenberg und Winzer Mark</b>
<b>Pfingstmontag</b>	Wir wandern über den Isenberg und den Kressenberg durch die Winzer Mark hinab ins Ruhrtal.
<b>Wanderstrecke:</b>	10 km bergauf und bergab
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr bei " Tum Bur "
<b>Treffpunkt:</b>	09:30 Uhr / Platz der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt:</b>	PKW
<b>Wanderführung:</b>	Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 9640690
<b>26.05.24 Sonntag</b>	<b>Wanderung im Schwerter Süden</b>
	Wir wandern ab Bhf. Ergste vorbei am Else Bad Richtung Villigst durch Feld und Wald in flachem Gelände.
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 11,0 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im " Ellinikon " möglich
<b>Treffpunkt:</b>	09:00 Uhr, Platz der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt:</b>	PKW
<b>Wanderführer:</b>	Martin Hintelmann / Tel.: 02302 85799

# Termine im Juni 2024

<b>Datum / Infos</b>	<b>Einzelheiten</b>
<b>02.06.24 Sonntag</b>	<b>5-Bäche-Runde um den Campus Süd der TU Dortmund</b> Eine leichte Rundwanderung, die uns an fünf Bachläufen der Dortmunder Ortsteile Barop und Eichlinghofen vorbeiführt: Baroper Bach, Rüpingsbach, Tiefenbach, Breddegraben und Rahmkebach.
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 8 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung, anschließend Möglichkeit zur Einkehr
<b>Treffpunkt:</b>	10:00 Uhr / Platz der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt:</b>	PKW
<b>Wanderführer:</b>	Uwe Walther / Tel.: 0160 6537858
<b>09.06.24 Sonntag</b>	<b>Es findet keine Wanderung statt</b>
<b>16.06.24 Sonntag</b>	<b>Hohe Mark</b> Wir wandern durch Felder und Wälder der Hohen Mark durch fast ebenes Gelände
<b>Wanderstrecke:</b>	10 km
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im "Waldgasthof Hohe Mark"
<b>Treffpunkt:</b>	9:30 Uhr Platz an der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt:</b>	Pkw
<b>Wanderführung:</b>	Ilse-Dore Brodmann / Tel.: 02302 9640690
<b>23.06.24 Sonntag</b>	<b>Rund um das schöne Wengern</b> Wir wandern auf teilweise gut ausgebauten Wegen um Wengern.
<b>Wanderstrecke:</b>	bergauf und bergab
<b>Verpflegung:</b>	Rucksackverpflegung, Schlusseinkehr eventuell möglich
<b>Treffpunkt:</b>	09:30 Uhr / Platz an der Gedächtniskirche
<b>Wanderführung:</b>	Karin Dvorak / Tel.: 02335 7500
<b>30.06.24 Sonntag</b>	<b>Schiffshebewerk Henrichenburg.</b> Wir wandern ab "Schiffshebewerk" in Henrichenburg durch die umliegenden Gemarkungen in leichtem Gelände.
<b>Wanderstrecke:</b>	ca. 12,0 km
<b>Verpflegung :</b>	Rucksackverpflegung und Schlusseinkehr im Restaurant " Papachristos "
<b>Treffpunkt:</b>	09:00 Uhr, Platz der Gedächtniskirche
<b>Anfahrt:</b>	PKW
<b>Wanderführer:</b>	Martin Hintelmann / Tel.: 02302 85799



## Zeichenhaus Herberholz Erntedank – Gottesdienst

Ihre Bommeraner  Apotheken

**Bei jedem Schritt mit der Natur  
bekommt jemand weit mehr als er sucht**

" John Muri "

Wir helfen Ihnen gerne dabei, jeden Schritt genießen zu können und freuen uns auf Ihren Besuch

Apotheke am Bodenborn  
Bodenborn 29  
58452 Witten  
Tel.:02302 3415

Apotheke am Ring  
Bommerfelder Ring 110  
58452 Witten  
Tel.:02302 9642828

[www.bommeraner-apotheken.de](http://www.bommeraner-apotheken.de)

## Aktuelles

Annemarie Korte und Ulrike Hintelmann haben im Namen des SGV Elli Migas zu Ihrem 100 Geburtstag gratuliert und ihr für die Zukunft alles Gute gewünscht!



Unser ehemaliges Vereinsgelände damals und heute



# Veranstaltung

## Unser Singekreis im Café von Zeche Theresia



## MEHR ALS EIN DACH ÜBER DEM KOPF

Attraktives Wohnen in Witten-Annen



Wohnungsgenossenschaft  
Witten-Ost eG

*Einziehen & wohlfühlen!*

☎ 02302 93368-0

✉ kontakt@wwo-witten.de

Informationen & Wohnungsangebote  
finden Sie unter

[www.wwo-witten.de](http://www.wwo-witten.de)

# INTERSPORT® GUEVENC

im UG

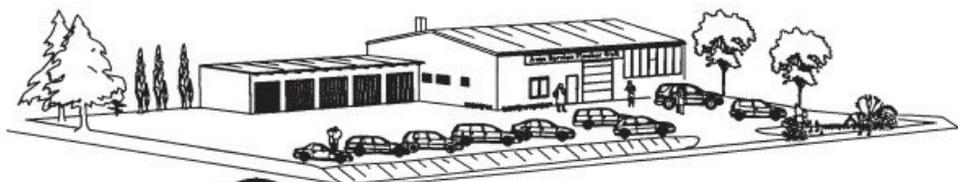
Stadt  
Galerie  
Witten

[www.intersport-guevenc.de](http://www.intersport-guevenc.de)

[info@intersport-guevenc.de](mailto:info@intersport-guevenc.de)

Tel.: 02302 4009952 

*Aus Liebe zum Sport*



**Gebrauchtwagen**

Mit Qualität und Sicherheit

## Auto - Service Fischer GbR

Heiner Fischer, Kfz-Meister

Niklas Fischer, Kfz-Techniker-Meister

Reparatur aller Fabrikate

-  AU sofort
-  HU Prüfstelle
- tägliche Termine
- Inspektion - Unfallbeseitigung
- Auspuff - Bremsen - Kupplung - Stossdämpfer
- Reifen - Räder - Achsvermessung
- Klima-Service

58454 Witten • Mewer Ring 5

Tel. 02302 / 42 00 50 • Fax. 02302 / 42 00 52





# Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

## Der Sparkassen- Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren – direkt in Ihrer Filiale oder online unter: [sparkasse-witten.de](https://www.sparkasse-witten.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Witten