

**LernCafe 39** vom 1. September 2007:

**"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"**

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

[www.lerncafe.de](http://www.lerncafe.de)

---

Alfred Weiss

[alfwe@arcor.de](mailto:alfwe@arcor.de)

## Wandern

### Wandern im Verein

Wandern ist ein Volkssport. Hier kann man so richtig „in Bewegung bleiben“. Und man bewegt sich in frischer Luft in der freien Natur. Das ist gerade das Richtige für ältere Leute. Wer darüber hinaus auch noch die Geselligkeit pflegen möchte, geht in einen Wanderverein.

Die Webseite des **Deutschen Wanderverbands** bietet Aktuelles zum Thema.

„**Mitgehen am Mittwoch**“ heißt eine Aktion des Bundesministeriums für Gesundheit mit dem Ziel, überall in Deutschland Menschen mittwochs zu einem 3.000 Schritte Spaziergang zu mobilisieren. Man kann seine eigene Mittwochsguppe gründen.

Auf den **Deutschen Wandertag** in Fulda und der Rhön vom 26. bis 30. Juni 2008 wird hingewiesen.

Wer beim Wandern noch etwas lernen will, kann die **Wanderakademie** des Schwarzwaldvereins und des Schwäbischen Albvereins in Lossburg bei Freudenstadt besuchen.

### Wege

Auf der Seite **Wanderbares Deutschland** öffnet sich eine Deutschlandkarte mit rund 90 Buttons. Klickt man diese an, erhält man eine genaue Beschreibung eines Wanderwegs mit Karte, Kilometerangaben und Höhendifferenzen. Die erforderlichen Wanderkarten kann man auch gleich bestellen.

### Unterkunft

Auch für die erforderliche Unterkunft wird gleich gesorgt. Auf der Seite **Qualitätsgastgeber** klickt man eine Region an und erhält eine Liste von Hotels und Gaststätten, die mit einem umfangreichen Kriterienkatalog auf ihre Wanderfreundlichkeit geprüft sind.

### Tourentipps

Eine feine Sache. Man klickt wieder auf eine Region und erhält eine Reihe von Wandervorschlägen auch von geringer Länge. Ob Rundwanderung oder Streckenwanderung kann man vorgeben. Karte, Wegbeschreibung mit Einkehrmöglichkeiten liefert der Assistent ebenfalls.

### Schwarzwaldverein Hohbuehl

Als konkretes Beispiel für einen Wanderverein sei hier noch der Schwarzwaldverein Hohbuehl angeführt. Interessant ist die Entstehungsgeschichte des Vereins im Zusammenhang mit dem Wunsch nach einem **Wanderheim**. Hingewiesen sei noch auf den umfangreichen **Wanderplan**,

die **Partnerschaft** mit einem Wanderverein in Belfort, die Arbeit des Wegewarts und die Naturschutzarbeiten.

Link

<http://www.wanderverband.de/>

<http://www.freiburg-hohbuehl.de/index1.htm>