

26.04.2019

## Bericht des Hauptwanderwarts

Wir haben es schon immer gewusst und erfahren es täglich in unseren Wandergruppen: Wandern sorgt rundherum für Gesundheit und Wohlbefinden. Wandern ist das ideale Wohlfühlprogramm für Körper und Psyche. Nachfolgender Text stammt von der Homepage des Deutschen Wanderverbandes und fasst die Ergebnisse vieler Studien zum Thema Wandern zusammen.

- Wandern stärkt das Immunsystem

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, werden seltener krank. Wärme- und Kältereize beim Aufenthalt im Freien trainieren das Immunsystem.

- Wandern ist gut für Herz- und Kreislauf

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Störungen zu erkranken. Wer regelmäßig wandert, verbessert seine Kondition. Dabei ist Wandern sehr gut dosierbar: Man kann mit kurzen Strecken beginnen und die Anforderungen nach Belieben fließend erhöhen.

- Wandern macht schlank

Ca. 350 Kcal pro Stunde verbrennt man bei einer leichten Wanderung, bei einer Wanderung im Gebirge steigt der Verbrauch auf 555 Kcal. Das ist fast genauso viel wie beim Joggen. Regelmäßiges Wandern unterstützt das Abnehmen.

- Wandern stärkt den Bewegungsapparat

Muskeln, Knochen und Bänder werden bei ruhiger, regelmäßiger Bewegung trainiert und aufgebaut. Wandern ist gelenkschonender als andere Laufsportarten, wie z.B. Joggen.

- Wandern regt den Stoffwechsel an

Das betrifft besonders den Fettstoffwechsel. Wandern senkt Blutfett- und Blutzuckerwerte und ist von daher auch für Diabetiker besonders geeignet.

- Wandern tut gut

Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt und entstresst. 90% der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung allgemein fitter, 80 % empfinden sich hinterher als deutlich zufriedener und 50% fühlen sich nach der Tour körperlich fitter.

- Wandern ist Begegnung!

Gemeinsam kleine Abenteuer erleben, neue Wege ausprobieren und die Umgebung erkunden verbindet. Beim Wandern knüpft man neue Kontakte und findet Freunde. Ca. 63% der Wanderer geben an, dass Geselligkeit ein starkes Motiv ist, zu wandern.

- Wandern: ideale Voraussetzung für ein gesundes Altern

Wandern ist ideal für ältere Menschen und wird von Sportärzten empfohlen. Regelmäßige Bewegung unterstützt „erfolgreiches Altern“ und senkt das Risiko, chronisch krank zu werden.

Wanderungen werden heute von vielen Organisationen veranstaltet. Der Vorteil der SGV-

Wanderprogramme ist jedoch, dass diese regelmäßig angeboten werden und wir ein attraktives „Fitnessprogramm“ für Jung und Alt anbieten.

## Wanderstatistik

In unseren Abteilungen werden die durchgeführten Fuß- und Radwanderungen sowie Sportveranstaltungen und sonstige Veranstaltungen zahlenmäßig in Berichtsbögen erfasst. Die Daten werden anschließend von unseren Bezirkswanderwarten verdichtet und von unserer Wanderfreundin Elke Lumpe zu einem Jahresbericht ausgearbeitet, der als **Anlage** eindrucksvoll unsere Wanderaktivitäten dokumentiert. Für das Jahr 2018 haben 199 Abteilungen ihren Bericht abgegeben.

An dieser Stelle möchte ich besonders allen Wanderwarten und Wanderführern für ihr ehrenamtliches Engagement in den Abteilungen und Bezirken danken! Auch im Jahr 2018 wurde wieder ein tolles Wanderprogramm vorbereitet und durchgeführt. Insgesamt wurden 13.967 (Vorjahr 13.952) Veranstaltungen angeboten, die von 182.748 (Vorjahr 189.216) Teilnehmern besucht wurden.

Wie aus den Daten ersichtlich ist, entschieden sich wie im Vorjahr 70% der Teilnehmer für Fußwanderungen (68% der Veranstaltungsangebote), 8% für Radwanderungen und 8% für sportliche Aktivitäten. 21.922 Wanderfreunde nahmen an 895 Veranstaltungen wie Busfahrten, Besichtigungen, Sing- und Tanzkreisen usw. teil. Im Berichtsjahr wurden 61 Gesundheitswanderungen angeboten, die von 1.141 Teilnehmern besucht wurden. Unsere Wanderfreunde nutzten das Fußwanderprogramm zu 47% halbtags, zu 50% ganztags und zu 3% mehrtägig. Im Schnitt werden bei den Halbtagsangeboten 6 km und ganztags 14 km gewandert.

Die Gruppe der Radwanderer nimmt zu 25% an Halbtags-, zu 70% an Ganztagsfahrten und zu 5% an mehrtägigen Touren teil. Halbtags werden dabei durchschnittlich 26 km, ganztags 49 km zurückgelegt.

Bei den sportlichen Veranstaltungen handelt es sich schwerpunktmäßig um Nordic Walking, das 82% aller Veranstaltungen ausmachte und von 73% der Teilnehmer dieses Segments besucht wurde.

Im Berichtsjahr haben 2.229 (VJ 2.105) Wanderführer Wanderungen durchgeführt.

## Wanderstatistik des Deutschen Wanderverbandes

Unsere statistischen Daten werden weiter an den Deutschen Wanderverband gemeldet, der eine Gesamtstatistik über die im DWV organisierten Wandervereine erstellt. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Berichtes lagen erst die Zahlen für 2017 vor, die wie folgt veröffentlicht wurden:

Geführte Wanderungen	95.733
Wanderkilometer	1.397.078
Wanderer	1.470.235
Teilnehmer pro Wanderung	16
Halbtageswanderungen	50,6%
Tageswanderungen	35,5%
Mehrtageswanderungen	13,9%
Wanderführer	21.209

## Wanderführerausbildung

Unsere 2.229 Wanderführer und ca. 200 Wanderwarte sind das Fundament des SGV-Vereinslebens. Qualifizierte Wanderführer bürgen für die Qualität unserer Veranstaltungen. Ihre Ausbildung ist eine Investition in die Zukunft. Bis Ende 2018 wurden seit Einführung der Ausbildung zum zertifizierten Wanderführer im Jahr 1998 insgesamt 985 SGV-Mitglieder zu DWV-, SGV- und Gäste-Wanderführern ausgebildet.

Im Jahr 2018 haben insgesamt 110 SGV-Mitglieder eine Wanderführerausbildung absolviert.

DWV-Wanderführer:	13 aus Abteilungen 26 aus dem Hauptverein
SGV-Wanderführer:	34
Gäste-Wanderführer:	37

### **Ferienwandern**

Zusätzlich zu den vielen Tages- und Mehrtageswanderungen unserer Abteilungen wurden vom Arbeitskreis Ferienwandern auch 2018 wieder interessante Wanderungen über „Kreuz & Quer“ und „Ferienwandern 2018“ des DWV angeboten.

Im Berichtsjahr wurden 28 Mehrtages- und 1 Tageswanderung durchgeführt, an denen 361 Wanderfreunde teilgenommen haben. Unser Programm wird besonders gerne von unseren älteren Wanderfreundinnen und Wanderfreunden gebucht: 65% der Teilnehmer hatten die 65 überschritten, die durchschnittliche Gruppengröße lag bei 13 Personen. Pro Wandertag wurden im Schnitt 12 km gewandert.

Besonders erfreulich sind die aus den Teilnahmegebühren resultierenden Einnahmen von netto 3.246 €, die entsprechend den Vorgaben des AK Wanderferien in die Aus- und Weiterbildung der Wanderführer fließen. So konnte im Berichtsjahr jeder der Teilnehmer an der SGV-Wanderführerausbildung mit einem Zuschuss von 40€ subventioniert werden.

Unser Dank gilt den ehrenamtlichen und kommerziellen Wanderführern des Arbeitskreises, die in aufwendiger Planung und Durchführung der individuellen Wanderfreizeiten den Teilnehmern unvergessliche Wandererlebnisse beschert haben! Für 2019 bieten unsere Ferienwanderführerinnen und Ferienwanderführer 29 mehrtägige Wanderfreizeiten an. Die vielen unterschiedlichen Ziele, die sich unsere Ferienwanderführer ausgesucht haben, sind im Mittelteil von Kreuz & Quer, Ausgabe 04/2018, sowie auf unserer Homepage zu finden.

### **Deutscher Wandertag in Detmold**

An dem Wanderwettbewerb des Deutschen Wanderverbandes in Detmold haben sich jeweils zwei Abteilungen mit Streckenwanderungen und Standortwanderungen beteiligt.

#### **Streckenwanderungen:**

- Abteilung Meggen mit der Wanderführerin Reinhild Oberste und 11 Teilnehmern über ca. 93 km von Bad Salzuflen nach Detmold
- Abteilung Dinslaken mit der Wanderführerin Margot Roschmann und 11 Teilnehmern über ca. 262 km von Dinslaken nach Detmold
- 

#### **Standortwanderungen:**

- Abteilung Dinslaken mit der Wanderführerin Margot Roschmann mit 8 Teilnehmern über ca. 40 km
- Abteilung Moers mit dem Wanderführer Rainer Hartmann mit 7 Teilnehmern über ca. 129 km

Auch 2018 habe ich viele anregende Gespräche über das Wandern in all seinen Facetten führen dürfen, insbesondere mit Teilnehmern aus dem Kreis der Wanderführerlehrgänge. Ich freue mich auf jede Anregung aus Eurem Kreis, damit wir unsere schönste Freizeitbeschäftigung im SGV gemeinsam weiterentwickeln können.

Besondere Unterstützung und viele Anregungen erhalte ich durch die Mitglieder des Lenkungskreises und die Bezirksfachreferenten, die sich jeweils ein Mal bei ihrer Jahrestagung getroffen haben. Ich möchte diesen Wanderfreundinnen und Wanderfreunden für ihr besonderes Engagement im SGV für den Fachbereich Wandern danken!

Mein besonderer Dank gilt unseren Abteilungs- und Bezirkswanderwarten sowie unserer Wanderfreundin Elke Lumpe, die in akribischer Detailarbeit die Wanderstatistik zusammengestellt haben.

Auch 2018 konnten wir einige Projekte auf den Weg bringen. Zur erfolgreichen Umsetzung brauchen wir die Unterstützung aller Wanderfreunde.

Mit herzlichem „Frisch auf“

Dr. Wolfgang Eckel

**Anlage**