

# „Senioren aktiv“ - Sport-Wander-Woche des BLSV Sportkreises Nürnberg 2015 unter dem Motto:

## „Sport trifft auf Geschichte, Kultur und Kunst“

Die diesjährige Sportwoche unter der Leitung von Helga Walchshöfer (Schatzmeisterin) für Senioren und Seniorinnen des Kreises Nürnberg war geprägt von aufeinander folgenden Highlights:

► **Sport:** Begonnen wurde natürlich mit Morgengymnastik. Alle (der eine mehr, der andere etwas moderater) starteten unter der Leitung von „Franzi“ (Franziska Prosch, ÜLin) mit Schwung in den Tag .



Die Gruppe neben dem Hotel

► **Freude + Naturgenuss:** Dann folgten täglich Wanderungen für verschiedene Leistungsklassen, d.h. leichte, mittel-schwere und auch schwierigere Tagestouren. Geführt und vorbereitet wurden diese von Ingeborg und Norbert Dietz (ÜLin sowie Wanderführer/-in).

Unsere Wanderziele waren in diesem Jahr u.a.

- „Astnerberg Alm“: Gemeinsam gewöhnten wir uns mit dieser Tour an die Höhe (schon unser Quartier, das Sporthotel Rasen, befand sich auf 1000 m) , das rhythmische Berggehen sowie an das veränderte Klima. Spkm Dr. Rainer Abendt beschreibt die Tour der etwas stärkeren Gruppe wie folgt: „Die Gruppe um



Norbert Dietz zog nach 1 Std. Pause auf der Astnerberg Alm weiter Richtung Gols. Der Weg führte stetig bergauf mit vielen Ausblicken ins Tal. Blühende Blumen, wie Alpenrosen, Knabekraut, Lupien etc. säumten unseren Weg. Der höchste Punkt ‚Gols‘ ludt mit genügend Bänken und sogar 4 Liegen zur Rast ein. Von hier konnte man das Panorama im Liegen genießen. Der Abstieg führte uns zum Mühlenweg, hier konnten wir 1 in Betrieb befindliche Mühle besichtigen. Auf unserem Weg nach Terenten kamen wir auch noch an den Erdpyramiden vorbei und trafen am Bus wieder auf die ‚etwas gemüthlichere‘ Gruppe.“

- „Fanes Alm/ Vals“: Sie gibt es kein 2. Mal in Südtirol. Dieses urige Almdorf liegt hoch oben im Valsertal, eingebettet in eine einmalige Berg- und Naturkulisse. Die Fanes Alm ist im Mittelalter als Lazarett für Pest-oder Cholera-Kranke entstanden, heute hingegen stellt sie eines der bedeutendsten Ausflugsziele für Familien dar.



Wir erreichten die Alm in 2 Gruppen.  
Gruppe 1 über einen Höhensteig. Spkm Walter Strömsdörfer berichtet: „Mit der Jochberg-Kabinenbahn hinauf auf 2006m. Von hier einem schmalen Höhenweg mit herrlichen Ausblicken folgend, vorbei an der Rotensteinalm, kurz gerastet



am Peuchen Jöchl und weiter bis zum schönsten Hüttendorf Fanes Alm. Zum Schluss mit auf sich warten lassenden Taxis zurück nach Vals.“

Gruppe 2 fuhr gleich mit den Taxis hinauf in dieses wunderschöne Hochtal und genoss mit einer kleinen Wanderung zur Schrammschlucht mit einem brausenden Bach einen herrlichen Hochgebirgstag. Eine kleine Gruppe stieg auf dem Milchsteig ins Tal ab.





- „Rodenecker Alm“: ... mit Maria-Luise Niederstätter-Pallhuber (Stellv. Bürgermeisterin i.R. im Antholzer Tal/ Wirtin Café St. Walburg) – sie kann uns jedes Jahr mit einer Schmankerl-Tour in ihrem Heimatland begeistern. Nach einer „herzanregenden“ Bus-Fahrt auf einer äußerst schmalen und kurvigen Bergstraße erreichten wir den Parkplatz Zumis (1725m). Von dort wanderten wir auf einem Höhenweg neben dem befahrbaren Almweg zur Starckenfeldhütte (1936m).

Nach der Mittagspause ging es den gleichen Weg zurück ... oder auch die gleiche Fahrt (extra organisiert) zusammen mit Maria-Luise. Unser Busfahrer Richard erwartete uns schon mit Kaffee und Kuchen.



► **Geschichte:** Der Monte Piana ist einer der eindrucksvollsten Berge der Dolomiten, dessen Gipfelplateau (2.325m) einen atemberaubenden 360°-Panoramablick Richtung Toblach, Auronzo, Cortina d'Ampezo, 3 Zinnen sowie auf den Misurina See bietet. Dieser Ausflug verdeutlichte uns allerdings auch mit seinen unzähligen Schützengräben die Schrecken des 1. Weltkrieges als Hauptkampflinie zwischen Österreich und Italien.



linie zwischen Österreich und Italien.

Spkmin Hilde Wehrauch erinnert sich: „An einem herrlichen Sommertag fuhren wir mit Bus und Jeep auf den Monte Piana/ Piano. Nach einem kurzen Anstieg kamen wir zu einem großen Plateau, umrahmt von einer atemberaubenden Bergkette. Inge (unsere Wanderführerin) hat uns viel Wissenswertes vermittelt. Das gesamte Plateau ist mit Schützengräben durchzogen. Hier kämpften im 1. Weltkrieg Österreicher gegen Italiener. Es war ein unerbittlicher Kampf, ca. 15.000 Soldaten mussten ihr Leben lassen. Es war ein unvergesslicher Tag!“

lassen. Es war ein unvergesslicher Tag!“

► **Kultur:** Etwas Bildung musste auch sein. Wir versetzten uns im Volkskundemuseum Dietenheim zurück in die Zeit unserer Ahnen. Die Gebäude und Einrichtungen erzählten vom Glauben und Arbeiten. Wir bekamen Vorstellung von der sozialen Schichtung, vom Landadel, vom Alltag der Bauern, der Kleinhäusler und des damaligen Handwerks.



► **Kunst:** Die letzte Wanderung der Woche ging auf den ‚Helm‘. Hier erwarteten uns, neben unseren Wanderungen, 4 Männerchöre und 1 Mixedchor aus Südafrika, die im Rahmen des Internationalen Chorfestivals Alta Pusteria ein 2-stündiges Konzert gaben.



Spkmin Rosita Gabler fasst zusammen: „Wir sind von Innichen mit der Gondel auf den „Helm“ hochgefahren (2060m). Es wurden 2 Wanderungen angeboten. Wir freuten uns aber besonders auf die verschiedenen Chöre, die aus Italien, Südafrika und Deutschland kamen. Es war ein Ohrenschauspiel, den verschiedenen Chören zu lauschen! So endete unsere ‚Sport-Aktiv-Woche‘ mit einem großartigen Erlebnis.“

► **... und immer wieder Sport:** Zur Entspannung nach den Wanderungen täglich ½ Stunde Wassergymnastik oder auch Sauna, Massagen etc. – einfach relaxen.

► **Fazit:** Eine Sportwoche mit vielen Höhepunkten, Sport der begeistern kann und ganz besonders wichtig:

**1 Woche Urlaub mit Gleichgesinnten!**

I. Dietz (ÜLin/ Wanderführerin)

