







Angebote des Odenwaldklubs	02
	02.03.01
<p>„Neue“ Angebote – Was muss ich beachten</p> <p><i>Kanu-Wandern</i></p> <p><i>Auf dem „Wasser zu wandern“ ist eine weitere Art der Fortbewegung. Der Wechsel zwischen fast lautlosem Dahingleiten und rasanten Fahrabschnitten ist faszinierend.</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Suchen von Gleichgesinnten, auch über unser Wander-Magazin „Die Dorflinde“ • Bootswandern mit Zeltübernachtungen in Gruppen • Fortbewegen mit Kanu, Paddel- oder Schlauchboot • Uferlandschaften an Flüssen und Seen mit ihrer eigenen Flora und Fauna kennen lernen • Paddeln durch Auwälder als besonderes Biotop 	

Angebote des Odenwaldklubs	02
	02.03.02
<p>Nordic Walking</p> <p><i>Sport und Bewegung im Odenwaldklub</i></p> <p>Diese „Ganzjahres-Outdoor-Sportart“ ist schonender und deutlich effektiver als Joggen oder Walken und eignet sich für Jung und Alt sowie für Frauen und Männer für •Training, •Fitness, •Wellness und •REHA.</p> <p>Nordic Walking ist modern und deshalb sehr gut als Mitgliederwerbung geeignet, setzt jedoch geeignete Ausrüstung und Technik voraus.</p>	
<p>Nordic Walking ist seit Anfang des 20. Jhd. in Finnland bekannt. Im Laufe der Jahre entstand daraus eine Form des Sommertrainings für Skilangläufer. NW in der heutigen Form entstand Mitte der 90er Jahre durch die Zusammenarbeit von finnischen Profisportlern, Medizinern und der Sportindustrie.</p> <p>Was ist „Nordic Walking“ ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Walken mit speziellen Stöcken ❖ Walken mit aktiver Oberkörper- und Armarbeit ❖ Walken mit höherer physiologischer Gesamtbelastung <p>Walken mit intensivem diagonalen Bewegungsablauf (Kreuzkoordination).</p> <p>Die Effektivität von NORDIC-WALKING beruht darauf, dass die Bewegungen natürlich sind und fast alle 650 Muskeln des menschlichen Körpers mit beansprucht werden.</p> <p>Ausrüstung Stöcke, Kleidung, Schuhe</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Schultern: locker und entspannt ❖ Oberkörper: leichte Vorlage ❖ Rumpf: gestreckt mit Spannung ❖ Bein: beim Fußaufsatz gebeugt und beim Fußabdruck gestreckt ❖ Fuß: Fußaufsatz auf der Ferse und Fußabdruck auf dem Fußballen 	
<p>Nordic Walking ist mehr als Gehen mit Stöcken. Gerade am Anfang sollte darauf geachtet werden, dass ein ausgebildeter „Übungsleiter“ die notwendige Technik vermittelt. Diese Technik kann auch bei einem OWK-Lehrgang erlernt werden</p>	

Angebote des Odenwaldklubs	02 02.03.03
„Neue“ Angebote	
Radwandern	
Gemütliches Radfahren mit Blick für die Natur	
<i>Nicht die Distanz sieht im Vordergrund sondern die Bewegung, das Erfahren der durchradelten Natur sowie Land und Leute.</i>	
<p>Radwandern bietet sich besonders in ebenem Gelände, wie z. B. dem Rhein-Main-Gebiet, dem Ried, dem Rodgau und Bachgau, der Rheinebene, Bergstraße, dem Neckartal sowie den Odenwaldtälern, an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Durchschnittstempo soll so angelegt sein, dass sowohl Kinder und Jugendliche als auch Senioren mithalten können. • Spaß steht im Vordergrund, nicht Leistung. • Die Tageskilometerleistung kann, je nach Gelände und Teilnehmerkon- dition variieren. • Pausen und Erklärungen auf der Radstrecke gehören ebenso wie eine Einkehr zum Programm. • Als Jahreszeit sind die Monate April bis Oktober geeignet. • Radwandern zählt aus sportmedizinisch-orthopädischer Sicht zu den empfehlenswerten Sportarten, da das Sitzen im Sattel Wirbelsäule und Gelenke schont. • Ein wenig geübt sollten die Teilnehmer schon sein und das Fahrrad muss verkehrsicher sein. <p>Es gibt speziell ausgeschilderte Radwanderstrecken, bei deren Ausarbeitung und Markierung der Odenwaldklub aktiv mitgearbeitet hat.</p>	 <p>© DWV</p>
Anhängend einige "Regeln" für Radfahrer (02.03.04) Information auch in der DWJ-Broschüre „Auf Tour“ (Seite 36-38)	

Angebote des Odenwaldklubs	02 02.03.04
„Neue“ Angebote	
Radwandern	
Zehn nützliche „Regeln“	
<i>Die Beachtung dieser Hinweise schützt vor Schaden und sorgt dafür, dass die Radwanderung zu einem Erlebnis wird.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Der Radwanderer beachtet grundsätzlich die Regeln der Straßenverkehrsordnung. • Das Fahrrad muss vorschriftsmäßig ausgerüstet und verkehrssicher sein. • Radwanderer üben gegenseitige Toleranz. • Vom Radfahrer ist größere Rücksicht erforderlich als vom Fußgänger. • Der Radwanderer verhält sich umweltbewusst. Er fährt nur auf zugelassenen, genügend breiten Wegen und nicht quer durch das Gelände. • Das Radwandern sollte nicht als Hochleistungssport missbraucht werden. • Kinder fahren grundsätzlich in der Mitte der Gruppe. • Beim Radwandern sollte der Erlebniswert im Vordergrund stehen. • Radwanderungen sind sorgfältiger zu planen als Fußwanderungen. • Und zum Schluss immer daran denken: Weder das Fahrrad noch der Radfahrer haben eine Knautschzone (Helm deshalb empfehlenswert)! 	

Angebote des Odenwaldklubs	02
	02.03.05
<p>Marathonwanderung</p> <p><i>Sportliche Angebote zur Leistungskontrolle und als Fitnessbeweis</i></p> <p><i>Das „normale“ Wandern in den Ortsgruppen reicht vielen Menschen nicht aus. Sie möchten sich „sportlicher“ betätigen. Das Leistungsspektrum sollte – nach Möglichkeit - also auch solche Angebote enthalten. Das „Ankommen“ ist hierbei ein besonderer Leistungsanreiz bzw. eine Bestätigung für die Teilnehmer.</i></p>	
<p>Wandern ist eine Ausdauersportart. Ein Marathonlauf ist Leistungssport. Auch die Marathonwanderung hat eine Länge von mehr als 40 km, sie wird aber unter weniger Zeitdruck ausgeübt.</p> <p>Die Organisation einer solchen Wanderung setzt einige Vorbereitungen / Überlegungen voraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Eine solche Strecke sollte nur ein geübter Mensch mit entsprechender Kondition ausführen ❖ Verpflegungsstationen sollten eingeplant sein ❖ Abkürzungen sollten für diejenigen möglich sein, die an diesem Tag Probleme bekommen ❖ Die Gesundheit der Teilnehmer ist auch hier oberstes Gebot ❖ Ein Leistungsnachweis (z.B. Urkunde) / ein kleines Präsent kann die erbrachte Leistung besonders anerkennen ❖ Eine „Startgebühr“ kann die Kosten decken. <p>Die Teilnehmer werden zumindest beim ersten Mal nicht alle aus der jeweiligen Ortsgruppe kommen. Es ist deshalb eine gezielte Werbung notwendig. Bewährt hat sich dabei auch, dass hierbei nicht unbedingt der OWK als Veranstalter deutlich herausgehoben werden muss (der Wanderführer wirbt z.B. mit „Wer will mit mir vonnach laufen?“ Die km-Angabe und die vorgenannten Überlegungen sollten dann auch genannt werden.</p>	

Angebote des Odenwaldklubs	02
	02.03.06
<p>Geocaching</p> <p><i>Sport und Bewegung im Odenwaldklub</i></p> <p>Geocaching (von <u>griech.</u> <i>geo</i> „Erde“ und <u>engl.</u> <i>cache</i> „geheimes Lager“) könnte in deutsch mit GPS-Schnitzeljagd beschreiben. Es ist eine Art elektronische Schatzsuche mit Hilfe eines GPS-Gerätes.</p> <p><i>Für die Werbung neuer Mitglieder sehr gut geeignet.</i></p>	
<p>Die Verstecke („Geocaches“, kurz „Caches“) werden anhand <u>geographischer Koordinaten</u> im <u>Internet</u> veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines <u>GPS</u>-Empfängers gesucht werden.</p> <p>Ein Geocache ist in der Regel ein wasserdichter Behälter, in dem sich ein <u>Logbuch</u> sowie verschiedene <u>Tauschgegenstände</u> befinden. Jeder Besucher trägt sich in das Logbuch ein, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocache wieder an der Stelle versteckt, an der er zuvor gefunden wurde. Der Fund wird im Internet auf der zugehörigen Seite vermerkt und gegebenenfalls durch Fotos ergänzt. So können auch andere Personen – insbesondere der Verstecker („Owner“) – die Geschehnisse rund um den Geocache verfolgen.</p> <p>Bei dem Geocaching werden neue Technik (Umgang mit GPS) und Bewegung in der freien Landschaft kombiniert und damit neue Anreize geschaffen.</p> <p>Geocaching wird nicht nur von Kindern ausgeübt, sondern wird auch von älteren „gespielt“. Der Vorteil ist, dass auch solche Menschen in die Natur gelockt werden, die dies evtl. sonst nicht tun würden.</p>	
<p>Die Besonderheiten sind in der Anlage der Deutschen Wanderjugend beschrieben (02.03.07).</p>	

Geocaching

Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderner Schatzsuche und Schnitzeljagd beschreiben. Kurz und generalisiert gefasst: Es gibt Leute, die verstecken irgendwo Dosen voller kleiner netter Dinge sowie einem Notizbüchlein, dem Logbuch. Und veröffentlichen das Versteck in Form von Koordinaten im Internet.

Dies lesen andere, merken sich die Koordinaten und nutzen ihr GPS-Gerät, um diese Schätze zu finden. Dann wird eine Kleinigkeit aus dem Inhalt der Dose ausgetauscht, der Besuch geloggt und die Dose wieder an derselben Stelle versteckt - für den nächsten...

Soweit zu den Grundregeln. Natürlich steckt viel mehr dahinter. Beispielsweise gibt es unterschiedlichste Cache-Arten, vom einfachen Cache, bei dem man praktisch fast mit dem Auto vorfahren kann über Caches, die nur mit speziellem Equipment erreichbar sind (z.B. mit Bergsteiger- oder Schnorchelausrüstung) bis hin zu Rätselcaches, die vor Ort oder sogar schon im Vorfeld Recherche und Knochelei erfordern.

Aber eine Gemeinsamkeit gibt es immer: Der mit dem Geocaching verbundene Spass. Spass am unterwegs sein, am draussen sein. Spass an der Suche und der Knochelei. Spass an der Herausforderung. Und Spass am Austausch mit anderen Geocachern - über die Logbucheinträge, über die einschlägigen Websites oder Foren oder auch bei Treffen, sogenannten Event-Caches.

Die Faszination Geocaching ist schwierig auf den Punkt zu bringen, denn so unterschiedlich wie die Cachetypen, so abwechslungsreich wie die Landschaften, in denen Caches versteckt sind, so verschieden sind auch die Geocacher-Typen: Während die einen Geocaching als Zusatzreiz beim sportlichen Wandern betreiben, nutzen andere den Reiz der Schatzsuche einfach, um ihre Kinder (oder sich selbst ;-) zu Ausflügen zu bewegen. Die einen reizt besonders die Knochelei und das Suchen, andere hassen genau dies, denn für sie liegt der Spass eher darin, sich durch unwegsames Gelände zu kämpfen oder einfach nur schöne Touren zu machen und die reine Schatzsuche dabei nur als kleine Nebenfreude 'mitzunehmen'.

Das klingt alles völlig übertrieben und viel zu schwärmerisch? Na, probiert es einfach aus - dann sprechen wir uns wieder...

.... auf [Geocaching.de](http://www.geocaching.de) - den deutschen Geocaching-Seiten.

Die Internetseite www.geocaching.de ist eine Startseite für deutschsprachige Geocacher. Sie gibt eine Einführung in das Hobby Geocaching und beschäftigt sich mit spezifisch deutschen Geocaching-Aspekten. Diese Website dient als zentrale Informationsplattform der deutschsprachigen Geocaching-Gemeinde. Viele aktive Geocacher beteiligen sich in ihrer Freizeit an dieser Internetseite und unterstützen das Projekt nunmehr seit über fünf Jahren.

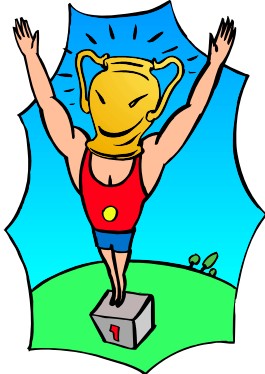
Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines "Schatzes" aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Hier wird erklärt, wie man diese sog. "Caches" findet oder einen eigenen "Stash" versteckt. Außerdem gibt es Informationen, wie man mit diesem aufregenden und lustigen Hobby anfängt.


Diese Internetseite soll nicht die datenbankführenden Geocaching-Seiten wie z.B. Opencaching.de, Geocaching.com oder Navicache.com ersetzen, sondern durch seine interaktive Karte sinnvoll ergänzen.


Viele Links zeigen auf die Originalseiten www.opencaching.de, sowie die englischsprachigen Internetseiten www.geocaching.com und www.navicache.com.

Geocaching.de ist ein Freiwilligen-Projekt vom Team Geocaching.de

Das Geocaching-Portal www.geocaching.de wird als reines Freiwilligen-Projekt betrieben. Zahlreiche helfende Hände im Hintergrund sorgen dafür, dass diese Internetplattform mit selbstentwickeltem Kartenserver 365 Tage im Jahr mit möglichst aktuellen Daten der Geocaching-Listing-Dienste zur kostenfreien Nutzung zur Verfügung steht. Eine Leute-Datenbank ermöglicht außerdem die Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten unseres Hobbys aus ganz Deutschland.

Angebote des Odenwaldklubs	02 02.03.08
„Neue“ Angebote – Was muss ich beachten	
<i>Events / Besondere Veranstaltungen</i>	
<i>Besondere Aktivitäten sollen das breite Spektrum der OWK-Arbeit in der Öffentlichkeit bekannt machen und so mithelfen, das Image des Odenwaldklubs als „nur Wanderverein“ verbessern.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftliche Zusammenkünfte, wie z.B. Tanz in den Mai • Grillfeste mit besonderem Thema, z.B. bayerisch, italienisch o.a. • Aktivitäten, wie „auf den Spuren des Osterhasen“, Sonnwendfeier, Weinlagenwanderung, Kartoffelfeuer, Waldweihnacht • sportliche Unternehmungen, z. B. Draisine fahren, Floßfahrt, Skiwanderung, Segeln, Klettern, Hausbootfahrten • Gemarkungs-Rundgänge mit der Stadt/Gemeinde • Bildung von Vereinsringen auf Gemeinde- oder Kreisebene: Zusammenschluss kulturtreibender Vereine mit vergleichbaren Interessen, mit oder ohne Bildung eines Vorstandes • Teilnahme an Festumzügen der Heimatgemeinde aus besonderem Anlass, z.B. Stadtjubiläen o. ä. • Angebote zur Freizeitgestaltung: Erhaltung der Gesundheit – evtl. auch mit Krankenkassen, zur Geselligkeit 	
<p>Tipp: Bei der Herstellung von Handzetteln oder Plakaten hat die Barmer Ersatzkasse ihre Hilfe angeboten! Mit regionaler Geschäftsstelle Kontakt aufnehmen und auf Angebot von November 2006 (Vorsitzendrunde in Miltenberg) verweisen.</p>	

Angebote des Odenwaldklubs	02
	02.03.09
Wander-Fitness-Pass und Deutsches Wanderabzeichen	
<p>Das Deutsche Wanderabzeichen (DWA) und der Wander-Fitness-Pass (WFP) wurden vom Deutschen Wanderverband eingeführt. Es ist ein großer Erfolg und eine gute Möglichkeit, damit für unsere Wandervereine zu werben.</p> <p>Im Wander-Fitness-Pass können die dort vorgesehenen Aktivitäten eingetragen werden. Der jeweilige Wanderführer bestätigt die Angaben mit seiner Unterschrift. Nur die im Auftrag der Ortsgruppe (des OWK) durchgeführten Wanderungen zählen. Vortouren oder „private“ Wanderungen können nicht berücksichtigt werden.</p> <p>Der /die Vorsitzende oder Wanderwart/in der Ortsgruppe kontrolliert am Ende des Jahres die Einhaltung der vorgegebenen Kriterien aufgrund der erbrachten Leistungen, die im Wander-Fitness-Pass nachgewiesen sind.</p> <p>Die Ortsgruppe meldet die Personen, die die Voraussetzungen für das Deutsche Wanderabzeichen erfüllen, an die Geschäftsstelle des OWK und gibt dabei an</p> <p style="text-align: center;">Vor- und Zuname, Anschrift, Geburtsdatum sowie Anzahl der nachgewiesenen Kilometer.</p> <p>Die Geschäftsstelle gibt dann die eingegangenen Meldungen an den Deutschen Wanderverband weiter, der die Urkunden erstellt und die Abzeichen verschickt.</p> <p>Jedes Wanderabzeichen wird mit einer Urkunde ausgehändigt. Die Urkunden können als Leistungsnachweis für die Bonusprogramme der Krankenkassen verwendet werden. Die Verleihung des Deutschen Wanderabzeichens soll pressewirksam erfolgen.</p> <p>Das Deutsche Wanderabzeichen ist das Gegenstück zum Deutschen Sportabzeichen der Sportvereine. Sie sind ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zu den Wanderangeboten anderer Vereine. Die Wanderabzeichen werden Bronze, Silber und Gold verliehen.</p>	<div style="text-align: right;">  </div> <div style="text-align: right;"> <p>Odenwaldklub e.V.</p> </div>

Angebote des Odenwaldklubs	02
	02.03.10
Gesundheitswandern – Natur- und Landschaftsführer	
<p>Der Deutsche Wanderverband zertifiziert verschiedene Ausbildungsgänge für Wanderführer. Neben der bereits seit Jahren durchgeführten Ausbildung zum Wanderführer nach den für alle Wandervereine gültigen Ausbildungsrahmenplan, bestimmt nun auch die Möglichkeit unter bestimmten Voraussetzungen ein Zertifikat als</p> <p style="padding-left: 40px;">Natur- und Landschaftsführer</p> <p style="padding-left: 40px;">Jugendwanderführer</p> <p style="padding-left: 40px;">Gesundheitswanderführer</p> <p>zu erhalten.</p> <p>Die Voraussetzungen sind im Internet eingestellt. Bei Fragen steht natürlich auch der Vorstand für Auskünfte zur Verfügung.</p> <p>Mit den Anregungen und Inhalten bei der Zusatzausbildung können die Wanderungen noch besser zu einem Erlebnis gemacht und damit neue Teilnehmer / Mitglieder gewonnen werden.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Odenwaldklub e.V.</p>