



Brilon



Olsberg



Willingen



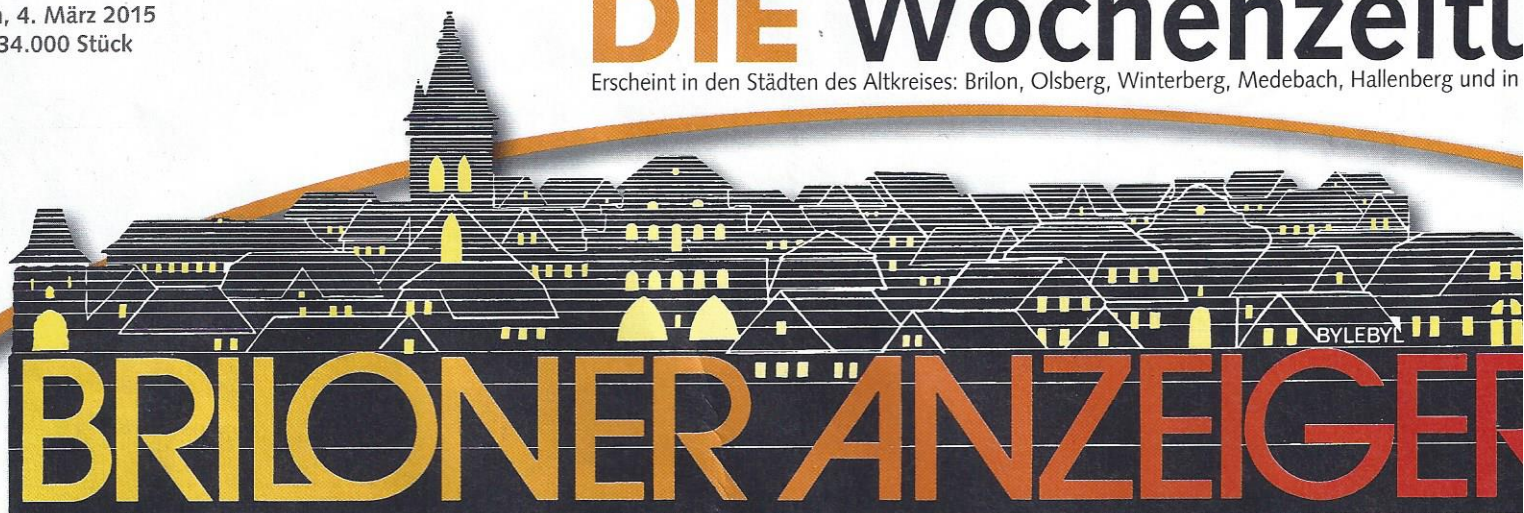
Winterberg



Medebach

DIE Wochenzeitung

Erscheint in den Städten des Altkreises: Brilon, Olsberg, Winterberg, Medebach, Hallenberg und in



Deutsche Wanderabzeichen beim SGV erwerben

Altkreis. Das Deutsche Wanderabzeichen ist beliebt. Seit dem Jahr 2010 sind fast 10.000 Menschen mit dem Deutschen Wanderabzeichen dafür belohnt worden, dass sie in einem Kalenderjahr mindestens 200 Kilometer gewandert sind. Bei Gehandicapten (ab 30%) und Kindern sind es 100 und bei Jugendlichen 150 Kilometer.

Das Deutsche Wanderabzeichen in Bronze gibt es, wenn die Anforderungen das erste Mal erfüllt werden. Beim dritten Mal wird das Deutsche Wanderabzeichen in Silber verliehen, nach dem fünften Mal das Deutsche Wanderabzeichen in Gold. Pro Kalenderjahr kann die Leistung einmal erbracht werden.

Über das gesamte Jahr stattfindende Aktivitäten stärken die Gesundheit mehr, als wenige Gewalttouren. Deswegen müssen die für das Abzeichen absolvierten Kilometer über das Jahr auf mindestens zehn Touren verteilt sein. Aber auch 30 kurze Touren können die Summe der Wanderkilometer bringen.

Auch unter den gesetzlichen Krankenkassen hat sich herumgesprochen, wie sehr die Initiative vom Deutschen Wanderverband der Gesundheit dient: Das Deutsche Wanderabzeichen wird in den Bonusprogrammen von über 60 Kran-

kenversicherungen berücksichtigt. Wie sich das niederschlägt, variiert von Kasse zu Kasse und reicht von Bonuspunkten bis zu Sach- und Geldprämien.

Wandern ist Vielfalt, deshalb können im Wander-Fitness-Pass neben klassisch geführten Wanderungen auch Nordic Walking und Geocaching-Touren, Gesundheitswanderungen, Familien- und Schulwanderungen, Radwanderungen sowie Skilanglauf-Touren und Schneeschuhwanderungen eingetragen werden.

Bei Mehrtageswanderungen, den sogenannten Ferienwanderungen, werden jeweils höchstens drei Tagesetappen gezählt. Gesundheits- oder Familienwanderungen schlagen pauschal mit jeweils zehn Kilometern zu Buche.

Eine Besonderheit gibt es zudem bei Bergwanderungen, für die lediglich Gehzeiten ausgeschrieben sind. Hier werden pro Wanderstunde drei Kilometer gewertet.

Schulwanderungen lassen sich für das Deutsche Wanderabzeichen anrechnen, wenn sie in Kooperation mit einem dem DWV angeschlossenen Wanderverein durchgeführt werden. Skilanglauf und Schneeschuhwandern zählen mit höchstens drei Tagen pro Jahr.

Selbstverständlich punkten auch alle Gesundheitswanderungen, sonstige Wanderungen und auch Schneeschuhwanderungen des SGV.

Die Auswahl ist groß: Jedes der über 100.000 Angebote der unter dem Dach des DWV organisierten Wandervereine oder von zertifizierten Gesundheitswanderführern, welches öffentlich zugänglich ist, zählt. Ob der Aspirant für ein Wanderabzeichen Mitglied eines Vereins ist, ist egal. Mitmachen kann jeder.

Bereits ab 17. März bietet der SGV Olsberg in Kooperation mit dem zertifizierten Gesundheitswanderführer des DWV, Ingobert Balkenhol, wieder die beliebten Gesundheitswanderungen kostenfrei für Jedermann an. Die insgesamt 40 Wanderungen erfolgen dann jeweils dienstags um 14 Uhr (Gelenkschonende Gesundheitswanderungen in moderatem Tempo durch die Ruhrauen für Einsteiger, Ältere und Bewegungsunsichere mit verringerter Belastungsfähigkeit) und um 16 Uhr (Gelenkschonende Gesundheitswanderungen mit leichten Anstiegen für sportlich Aktive mit normaler Belastungsfähigkeit). Beide Wanderungen zählen mit je 10 km für das Deutsche Wanderabzeichen.