

# DAS WÄREILLE



**Bote des Rennsteigvereins**  
**Begründet 1897 von Ludwig Hertel**

29 Jahre - Neue Folge

Suhl, Februar 2023

30. Jahrgang Nr. 1



120 Jahre Steinerner Rennsteigwanderer

\* \* \* \* \*

Rennsteigverein 1896 e.V., gegründet am 24. Mai 1896 auf dem Waldhaus „Weidmannsheil“ bei Steinbach am Wald, Mitglied des Deutschen Wanderverbandes e.V., Sitz Kassel, ausgezeichnet mit der Eichendorff-Plakette

*Liebe Rennerinnen und Renner,*

*wir wünschen Euch alles Gute für das Jahr 2023. Mögen Euere Wünsche in Erfüllung gehen und das Wanderjahr wieder ein gutes Wanderjahr sein.*

*Die Vorstandschaft des Rennsteigvereins 1896 e.V. & die Redaktion*

## **Inhaltsverzeichnis „Das Mareile“ / Hefte 1-4 des Jahres 2022**

<b><u>Beitrag</u></b>	<b><u>Heft-Nr. / Seite</u></b>
<b>Der Vorstand informiert</b>	
Einladung zur Jahreshauptsippung an alle Mitglieder am 30.04.2022	1 / 5
Einladung zum 14. Kreiswandertag und zum 21. Rennertreffen	1 / 5f
100 Jahre „Ehrenmal des Rennsteigvereins“ am Glöckner	1 / 6f
Einladung zur Gedenkfeier 100 Jahre „Ehrenmal des Rennsteigvereins“ am Glöckner	2 / 3
Jahreshauptsippung des Rennsteigvereins 1896 e.V. am 30.04.2022	2 / 4
Glöckner-Gedenkfeier zum 100. Jahrestag des Ehrenmals	3 / 2f
100 Jahre Ehrenmal des Rennsteigvereins 1896 e.V. am Glöckner	3 / 3fff
Jahreshauptsippung des Rennsteigvereins 1896 e.V. am 30.04.2022	3 / 8f
Jahreshauptsippung am 22.04.2023	4 / 2f
Zentrale Termine 2023 bis 2024	4 / 3
Thüringer Wanderfreunde zu Gast auf dem 121. Deutschen Wandertag in Fellbach	4 / 3ff
Wanderfreund Lutz Hähner neu als Beisitzer im Deutschen Wanderverband gewählt	4 / 5ff
<b>Aus den Ortsgruppen</b>	
<i>OG Suhl</i>	
Eröffnung des Wanderjahres 2022	1 / 13f
Das Wanderjahr 2021	1 / 14f
182 Tage	2 / 12f
<i>OG Steinbach am Wald</i>	
„Kunst am Rennsteig“ in Steinbach am Wald	1 / 11
Jubelt-Gedenkstein	3 / 19
<i>OG Ruhla</i>	
Der Nebestein beim Glöckner	3 / 16f
Rast am ehemaligen Jagdschloss „Ruhlaer Häuschen“	3 / 18
Wanderfahrt nach Niederrasen in Südtirol	4 / 14ff
<i>OG Hörschel-Eisenach</i>	
Mitglieder des Rennsteigvereins engagieren sich als Wanderwegepaten	2 / 8f
Wanderung Göringer Stein	2 / 9f
Glühweinwanderung	2 / 10f
Frühling auf dem Adolfsburgstiege	3 / 19f

**Beitrag****Heft-Nr. / Seite****Aus den Ortsgruppen***OG Hörschel-Eisenach*

Wieder eine gemeinsame Wanderung der OG Hörschel-Eisenach  
mit Eisenacher Wanderfreunden 4 / 13f

*OG Harthgemeinde*

Wanderurlaub in Bayerisch Eisenstein 2 / 11f

21. Rennertreffen und 14. Kreiswandertag 3 / 15f

Wanderwoche zum Deutschen Wandertag in Fellbach 4 / 11f

*OG Hainich-Rennstieg*

Kurzer Jahresrückblick der OG Hainich-Rennstieg 1 / 12

Zum 180. Geburtstag von Hermann Gutbier - Heimatforscher und Chronist 2 / 5f

Vereinsleben trotz Corona 2 / 6f

*OG Neuenhof*

Das „Wanderjahr“ 2021 1 / 12f

*OG Weida*

Walfried Schubert zum Ehrenvorsitzenden der OG Weida gewählt 3 / 14

Weidaer Wandertag am 24.09.2022 4 / 16f

*OG Zapfendorf*

Karpfenwanderung im Itzgrund 4 / 17

**Historisches**

Frauenwald 1 / 16

Monument in Frauenwald  
zu den Frauen auf dem Wald 1 / 16f

Der Frauen Wald 1 / 17

Zur Zukunft der Teufelsbuche - Gemeinschaftsaktion des Thüringer  
Rennsteigvereins e.V. Neustadt am Rennsteig und des Rennsteigvereins  
1896 e.V., OG Suhl im Jahre 2021 1 / 18ff

Eiserne Hand oder Eiserne Hände (Teil 1) 2 / 14

150. Geburtstag unseres Ehrenfürstehers Paul Clingstein 2 / 15ff

Der Rennsteigabschnitt zwischen dem Dreiherrenstein „Am Saarzipfel“  
und dem Dreiherrenstein „Hohe Heide“ 2 / 17fff

Eiserne Hand oder Eiserne Hände (Teil 2) 4 / 18fff

**Runsten**

Herbstrunst des RV 1896 Hörschel-Blankenstein v. 20. - 25.09.2021,  
125 Jahre Rennsteigverein 1896 und 70 Jahre Rennsteigglied 1 / 7fff

Pfingstrunst vom 05. bis 12. Juni 2022, Sonderrunst in 8 Tagen 3 / 10fff

Quadratrunst des Rennsteigvereins vom 13. bis 17. Juni 2022 4 / 7fff

## Mit einem kräftigen „Gut Runst“ begrüßen wir im Rennsteigverein

### OG Hainich-Rennstieg

Ilona Hellbach, Nottertal  
Heidemarie Böhm, Oberdorla  
Jürgen Worms, Grammetal-Daasdorf  
Carola und Siegmar Horn, Niederdorla  
Regina Hochhaus, Eisenach  
Ingrid Zimmermann, Mühlhausen  
Martina Stützer, Mühlhausen  
Nick Denner, Gotha

### OG Zapfendorf

Christa Otmar, Hallstadt



### OG Harthgemeinde

Dagmar Lachmund, Bad Langensalza  
Doris Bach, Bad Langensalza  
Günter Stetefeldt, Bad Landensalza  
Heide Untermark, Bad Langensalza

### OG Weida

Gisela u. Dietmar Knoch,  
Zeulenroda-Triebes

Bildquelle: [http://smilies-world.de/  
template/image/world\\_smilie.png](http://smilies-world.de/template/image/world_smilie.png)

## Der Rennsteigverein gratuliert seinen Jubilaren

### Zum 60. Geburtstag:

Monika Busch, OG Hörschel 09.02.  
Bärbel Jahn, OG Hörschel 09.02.  
Bianca Nüchem, OG Waltershausen 15.03.  
Thomas Rauch, OG Ruhla 20.03.  
Gabriele Lailach-Behrend,  
OG Hainich 16.04.  
Norbert Nirsberger, OG Suhl 22.04.  
Andrea Jakob, OG Suhl 30.04.

### Zum 65. Geburtstag:

Karsten Gerlach, OG Hörschel 17.03.  
Maria Haas, OG Zapfendorf 04.04.

### Zum 70. Geburtstag:

Gerda Bernhauser, OG Zapfendorf 09.02.  
Konrad Ruß, OG Steinbach 12.02.  
Marion Gräf, OG Suhl 21.02.  
Knut-Hannes Wettig, Hauptverein 28.02.  
Ortrun Stöpel, OG Harthgemeinde 10.03.  
Hannelore Saalfeld,  
OG Harthgemeinde 18.03.  
Annemarie Tremel, OG Zapfendorf 20.04.  
Volker Griebel, OG Neuenhof 21.04.

### Zum 75. Geburtstag:

Peter Baldauf, OG Hörschel 12.02.  
Rosemarie Fricke, OG Hainich 16.02.  
Margitta Eickelberg, OG Suhl 16.02.  
Hubert Michalski, OG Hörschel 18.02.  
Marianne Hahn, OG Zapfendorf 24.03.  
Waltraud Wöllner, Hauptverein 11.04.

### Zum 75. Geburtstag:

Maria Korn, OG Steinbach 16.04.  
Brita Harder, OG Hainich 19.04.

### Zum 80. Geburtstag:

Klaus Fiedler, OG Hainich 19.02.  
Marlene Buhr, OG Suhl 27.02.  
Waltraud Löffler, OG Steinbach 04.03.  
Inge Düwert, OG Harthgemeinde 18.03.  
Helma Brans, OG Hainich 19.03.  
Ingrid Abbe, OG Hainich 20.03.  
Marianne Marsch, OG Suhl 27.03.  
Alfred Griebel, OG Zapfendorf 18.04.  
Bernd Lehmann, OG Ruhla 18.04.

### Zum 85. Geburtstag:

Lina Eiermann, OG Zapfendorf 12.02.  
Günter Rudloff, OG Ruhla 12.02.  
Liesbeth Müller, OG Stedtfeld 24.02.  
Ludwig Braun, OG Hörschel 26.02.  
Hilde Bruckner, OG Suhl 27.02.  
Josef Mayer, Hauptverein 07.03.  
Marie-Luise Furch, OG Suhl 26.04.

### Zum 90. Geburtstag:

Konrad Roth, OG Neuenhof 02.02.  
Herbert Müller, OG Stedtfeld 22.02.  
Helga Höfer, OG Suhl 01.03.  
Irene Sauerschell, OG Steinbach 21.03.

### Zum 95. Geburtstag:

Lotte König, OG Suhl 02.02.

Unser Ehrenmitglied Ministerpräsident a.D. Prof. Dr. Bernhard Vogel feierte am 19.12.2022 seinen 90. Geburtstag.

Angelika Kuhles (OG Harthgemeinde) beging am 31.10.2022 ihren 70. Geburtstag. Dazu gratulieren wir beiden nachträglich recht herzlich.

Wir bitten um Entschuldigung, dass dies im letzten MAREILE vergessen wurde.

## **Der Vorstand informiert**

**Herzliche Einladung zur Jahreshauptsippung des Rennsteigvereins 1896 e.V. in Blankenstein am 22. April 2023**

**Ort:** 07366 Rosenthal am Rennsteig, OT Blankenstein

**Treffpunkt:** Blankenstein, Selbitzplatz – Drehkreuz des Wanderns

### **Ablauf:**

10:00 - 12:20 Uhr: Rundwanderung in der Ortslage von Blankenstein

12:30 - 13:00 Uhr: Gedenkfeier am Steinernen Rennsteigwanderer  
zum 120-jährigen Jubiläum

13:00 - 14:00 Uhr: Mittagessen im Rennsteigsaal

**14:00 Uhr: Beginn der Jahreshauptsippung im Rennsteigsaal**

### **Tagesordnung:**

**Erster Teil:**

- Begrüßung durch den Fürsteher
- Grußworte der OG Blankenstein
- Ehrungen
- Totengedenken

**Zweiter Teil:**

- Feststellung der stimmberechtigten Ortsgruppen und Vorstände
- Bericht des Fürstehers
- Bericht des Säckelwartes
- Bericht der Kassenprüfung
- Entlastung der Vorstandschaft
- Bericht der Hauptwarte
- Festlegung von Termin und Ort der nächsten Jahreshauptsippung
- Wünsche und Anträge

**Bitte Wimpel mitbringen!**

**Anträge sind bis einschließlich 21.03.2023 beim Fürsteher einzureichen.**

*Lutz Hähner* - stellv. Fürsteher

**Die OG Neuenhof lädt zum 22. Rennertreffen nach Wartha ein**

Das 22. Rennertreffen findet am **01. Juli 2023 um 10:00 Uhr** in Wartha statt.

**Start und Zielort:** Warthaer Stüb'l

**Adresse:** Warthaer Stüb'l, Unterdorf 2, 99817 Eisenach

### **Programmablauf:**

10:00 Uhr: Wanderung nach Herleshausen Grenzpark, ca. 8 km

13:00 Uhr: Mittagessen

14:00 Uhr: Eröffnung mit Grußworten

Im Anschluss gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen und Ausgabe der Wimpelbänder.

**Bitte Wimpel mitbringen!**

*Lutz Hähner* - stellv. Fürsteher

## Runsten

### Herbstrunst des Rennsteigvereins 1896 e.V. vom 28.08. bis 03.09.2022 von Blankenstein nach Hörschel

Der Rennsteig, den wir von vergangenen Runsten kennen, ist anders. Die Probleme der Forstwirtschaft mit Trockenheit und Borkenkäfer verfolgen uns auf seiner gesamten Länge. Hinzu kommt bei aller Hektik der Aufarbeitung der Forstschäden der zum Teil sorglose Umgang mit dem Denkmal Rennsteig.

Neun wanderfreudige Frauen und Männer trafen sich am 27. August abends wie gewohnt im Hotel Rennsteig in Steinbach zur Abendsippung vor der Runst. Drei Jungrenner und 6 Altrenner waren angetreten, den Rennsteig, wie in geraden Jahren üblich, von Blankenstein nach Hörschel, zu bezwingen. Sylvia Rüger, eine der 6 Altrenner, übernahm den Gepäcktransport und versorgte uns mit Getränken während der Runst. Nachdem



alles Wichtige besprochen war und die Aufgaben verteilt waren, starteten wir am 28. August um 08:45 Uhr in Blankenstein am Selbitzufer unsere Runst:

#### **1. Etappe, Blankenstein bis Steinbach am Wald**

Nach dem Frühstück in Steinbach brachte uns wie gewohnt der Bus nach Blankenstein an das Selbitzufer. Wir kamen an diesem Tag gut voran. Einen ersten Stopp legten wir an den Rennsteigeichen ein, um auf Altrenner „Böhlersmännchen“ Wolfgang Nüchter zu warten, der als Stempelverantwortlicher in Blankenstein noch Stempel besorgen musste.

Dieser Platz oberhalb von Blankenstein wurde am 20. Mai 1934 anlässlich der Pfingstrunst eingeweiht. Altrenner Stephan, Bürgermeister von Blankenstein und der Grundstücksbesitzer Weber, der den Platz bereitstellte, hatten einen Rastplatz geschaffen. Damals nannte man ihn: *Die Eichen am Rennsteig-Stephanseck*.

Gegenwärtig haben wir auf der ersten Etappe ein Problem mit der gastronomischen Versorgung. Die Gaststätten in Kießling und Schlegel sind geschlossen. Das MaReile in Rodacherbrunn öffnet aller Voraussicht nach erst wieder im Jahre 2023. Deshalb hatten wir uns bei der Planung der Runst mit Mendy Ziemann aus Brennersgrün in Verbindung gesetzt, die uns im Rennsteighaus in der alten Schule am Nachmittag mit Kaffee und Kuchen versorgte.

Es ist Tradition, dass wir bei der Laufrichtung von Blankenstein nach Hörschel am Kurfürstenstein von 1513 unsere Jungrenner zu „Altrenneranwärtern“ schlagen: Kathrin Walter, Ute Acker, Christian Siller.

Wir kamen am Abend wie geplant um 18 Uhr in Steinbach am Wald an, wo wir den ersten Tag unserer Runst in gemütlicher Runde ausklingen ließen.

## **2. Etappe, Steinbach am Wald bis Dreistromstein**

Wir folgten dem Originalverlauf des Rennsteiges entlang der Frankenwaldhochstraße vom Ortsausgang in Steinbach nach Kleintettau, obwohl dieser Weg durch seinen Asphaltbelag eine Zumutung für jeden Wanderer darstellt. Natürlich besuchten wir auch die ehemalige Gründungsstätte des Rennsteigvereins Weidmannsheil und die dort befindlichen Erinnerungstafeln für Julius Kober und Reinhold Jubelt. Zum Mittag hatten wir uns bei Dolores in Spechtsbrunn angemeldet. Frisch gestärkt ging es dann an den Aufstieg zur Clemens-Major-Hütte. Major wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts bekannt durch die Herausgabe der 5-teiligen Rennsteigkarte, die mit einer einzigartigen Vielfalt an Informationen noch heute das Vorbild für alle nachfolgenden Rennsteigkarten bildet. Zu Ehren von Clemens Major wurde vor einigen Jahren auch ein 70 km langer Rundwanderweg um den Landkreis Sonneberg angelegt, der hier an der Aussicht oberhalb von Spechtsbrunn einen von mehreren Berührungspunkten mit dem Rennsteig hat.

Wir erreichten am späten Nachmittag den Dreistromstein, wo am Sonntag, dem 28. August 2022 eine Feierstunde anlässlich der Sanierung des Denkmals stattfand, bei der auch eine Tafel mit einem Mundartgedicht zur Bedeutung des Dreistromsteines enthüllt wurde.

Vom Dreistromstein brachte uns Sylvia (Altrennerin „Thüringer Madle“) zu unserer Unterkunft nach Friedrichshöhe. Dort begrüßte uns Thomas Lutz wie immer mit einem Gläschen Sekt.

## **3. Etappe, Dreistromstein bis Neustadt am Rennsteig**

Heute starteten wir am Dreistromstein. Am Laßmannstein erklärte Altrenner „Druse“ Willi Lehmann, der uns bis Neustadt begleitete, die Bedeutung des Steines um den rätselhaften Tod von Förster Laßmann. Vorbei an der neuen Bushaltestelle in Kahlert erreichten wir Neustadt am Rennsteig, wo es schon Tradition ist, dem



dortigen Rennsteig-Museum einen Besuch abzustatten.

Im „Hubertus“ in Neustadt feierten wir am Abend Bergfest. Einer darf da nicht fehlen und das ist unser Herwig von der Ortsgruppe Suhl, der uns immer durch seine musikalischen Darbietungen erfreut. Begleitet wurde er von

seiner Frau und Ernst Haberland. Bei ihm möchten wir uns für seine Fahrdienste bedanken.

#### **4. Etappe, Neustadt am Rennsteig bis Rondell**

Der Mittelpunkt des Rennsteiges kurz vor dem Großen Dreiherrenstein wurde am Morgen gemeinsam überschritten. Ab dem Bahnhof „Rennsteig“ und „Alte Tränke“ hatten wir Runstbegleitung von Wanderfreunden der Ortsgruppe Suhl. Der Herbert-Roth-Gedenkstein am Borstenplatz und die Suhler Hütte waren die nächsten Stationen der 4. Etappe unserer Runst. Die Etappe endete am Rondell. Von dort fuhren wir mit unserem Begleitfahrzeug nach Oberhof in das Hotel „Waldschlösschen“.

#### **5. Etappe, Rondell, Oberhof bis Heuberghaus**

An der Neuen Ausspanne hatten wir uns bei Detlef Clement zur Mittagsrast angemeldet. Unser heutiges Etappenziel war das Heuberghaus. Von dort fuhr uns der Sohn von Torsten Ullmann nach Ascherbrück, unserer Unterkunft für die nächsten beiden Übernachtungen.

#### **6. Etappe, Heuberghaus bis Ascherbrück**

Am Morgen des 02. September fuhr uns Torsten Ullmann zum Start unserer 6. Etappe vom Heuberghaus nach Ascherbrück. Dort starteten wir über den Großen Jagdberg, dem Trockenberg und dem Großen Inselsberg in Richtung Großer Weißenberg. Am Glöcknerehrenmal fand am 18. Juni 2022 die Feierstunde anlässlich der Einweihung des Ehrenmals vor 100 Jahren statt. Der Wanderführer wies ebenfalls noch einmal auf die Bedeutung der östlichen Glöcknergruppe in Verbindung mit dem Forstgelehrten Gottlob König hin und erklärte die Bedeutung der Inschrift „1813 wurde hier gepflanzt für 1871“.

Bedanken möchten wir uns bei Torsten Ullmann und seinem Team für die vorzügliche Betreuung unserer Runstgruppe und seine Transportleistungen vom Heuberghaus nach Ascherbrück bzw. von Ascherbrück zum Heuberghaus.

#### **7. Etappe, Ascherbrück bis Hörschel**

Runstbegleitung: Hohe Sonne bis Hörschel: Friedhelm Bärenklau, OG Neuenhof, Vachaer Stein: OG Hainich-Rennstieg, Großer Eichelberg bis Hörschel: OG Hörschel, Hörschel: OG Stedtfeld

Ab der Hohen Sonne konnten wir als Runstbegleitung wieder Mitglieder der Ortsgruppe Hainich-Rennstieg begrüßen, bei der Wilden Sau stieß noch Friedhelm Bärenklau (Altrenner „Kaltstarter“) zu uns.

Traditionell schlagen wir im Verlauf dieser Etappe an der „Wilden Sau“ die Altrenneranwärter zu Altrennern. Dieser Tradition folgend erhielten unsere Anwärter folgende Namen: Kathrin „Rehkitz“, Gisela „Freudensprung“ und Christian „Digital-Renner“. Lange mussten wir bei dieser Runst nicht überlegen, welche Namen am besten zur jeweiligen Person passen. Mit 3 Anwärtern war die Namensfindung recht überschaubar.

Hervorragend verköstigt wurden wir am Vachaer Stein von Mitgliedern der Ortsgruppe Hainich-Rennstieg. Dafür möchten wir uns ganz besonders bedanken. Am Vachaer Stein begannen auch die Blumenmädchen den Blumenschmuck für den Endspurt unserer Runst zusammenzustellen.

An „Gonnermannseck“ erhielt ich als Wanderführer einen Kranz, den ich stolz zur Werra trug und ihn dort dem Flusslauf übergab. Für mich war es die erste Runst als Wanderführer.

Das Werraufer ist erreicht, die Runst ist zu Ende.

Unsere Altrenner sind gekürt, wir hatten einen verlustfreien Verlauf. Bedanken möchten wir



uns bei allen Runstteilnehmern, bei der zahlreichen Runstbegleitung, bei unserer Marketenderin Sylvia und bei Christel Bindel von der Ortsgruppe Hörschel, durch deren Einsatz es möglich war, das Rennsteighaus in Hörschel für die Abschlussjuppung zu nutzen. Vielen Dank auch, und das wird oftmals vergessen, bei unserer Hauptwanderwartin Susanne Hähner, die mit ihrem Gatten Lutz immer für eine vorbildliche Organisation der Runsten sorgen. Eine Organisation, die nicht immer einfach ist und wahrscheinlich künftig noch schwieriger werden wird, da die Gasthöfe und Hotels am Rennsteig aufgrund der zahlreichen Krisensituationen der jüngsten Vergangenheit immer mehr in Bedrängnis geraten und wie es uns vorkommt, bei all ihren Bemühungen für das Wohl der Gäste mehr und mehr von den verantwortlichen staatlichen Organen im Stich gelassen werden.

*Ulrich Rüger*

## **Aus den Ortsgruppen**

### **OG Suhl**

#### **Thüringer Wandertag am 25.09.2022 in Weimar**

30. Thüringer Wandertag ... da müssen wir hin. Wenn man weiter weg als um die Ecke vom Rennsteig lebt, dann nutzt man wenigstens die größeren Veranstaltungen, an denen man Wanderfreunde von der Ortsgruppe Suhl und ein paar mehr treffen kann. So der Plan. Dass Weimar für uns näher ist als Suhl und wir die Stadt der Dichter und Denker aus eigenem Anschauen kaum kennen, war natürlich auch

ein starkes Argument. Um es vorab zu sagen: ein wenig verwundert war ich, dass die Stadt auf dem Weg zu ihrem Zentrum so gar keinen Hinweis auf den Jubiläums-Wandertag erkennen ließ. Wir haben es trotzdem gefunden und waren so zeitig da, dass wir ein Weilchen durch touristenleere, sehr ruhige Straßen schlendern konnten, was durchaus ein Genuss war. Aber dann ging's los. Die Organisatoren wuselten über den Marktplatz, die Musikmacher und Imbissbetreiber stellten ihre Technik auf, die Tafeln mit den Erläuterungen zu sage und schreibe 15 Wandertouren standen schon. Und die waren richtig gut, weil es nicht nur ausreichende Informationen zu Wegen und Zielen einschließlich der zu erwandernden Kilometer gab, sondern auch auf die Streckenprofile hingewiesen wurde. Von 4 Kilometer gemütlichen Spaziergangs durch das ebene Stadtzentrum bis zur mittelschweren Tour über 10 Kilometer mit ein bisschen Berg dabei, war für jeden Geschmack und jedwede körperliche Leistungsfähigkeit etwas dabei. Wir entschieden uns mit unseren Suhlern für Wanderung 14 zum Hainturm im Belvederer Forst: 9,5 Kilometer von 60 auf 140 Höhenmeter hinauf. Mit 40 Wanderern waren wir eine recht große Gruppe, aber tatsächlich hatte nur eine Wanderfreundin ihre Kraft überschätzt. Doch die beiden Wanderführer Bernd Willecke und Dietmar Schmidt von der Sektion Wandern des Weimarer Hochschulsportvereins hatten die Lage im Griff und genügend jüngere Mitwanderer, die die Dame gelassen bis zum Schloss Belvedere geleiteten, wo sich die anderen beim Warten schon mal über die Orangerie und den Schlosspark freuen konnten, die noch Ende September mit Springbrunnen, blühenden Blumen und wunderschönen Grünpflanzen einen Hauch von Gartenschau verströmten.

Es war natürlich sehr erfreulich, dass wir die erste Hälfte des Weges vom Marktplatz Weimar zum Schloss Belvedere mit dem Bus kutschiert worden waren, aus dem man gemütlich in eine riesige, sehr



schöne, offene Parkanlage schauen konnte. Der Weg zum Belvedere hinauf ist ja nicht steil oder sonst wie schlecht zu gehen, aber er zieht und zieht sich... Das Schlossmuseum ließen wir rechts liegen, schließlich waren wir zum Wandern angetreten und einen Museumsbesuch kann sich jeder selbst organisieren. Das

Wetter wurde immer schöner, je weiter wir da oben in den Wald in Richtung Hainturm eindringen. Wanderführer Willecke barst fast vor Informationen über die uns umgebende Natur und den Hainturm, denn listigerweise ist er zugleich Vorsitzender der 1999 wiedergegründeten Hainturm-Gesellschaft Weimar e.V.

Der Hainturm ist der älteste von sieben Türmen, die von 1828 bis 1909 im ehemaligen Großherzogtum Sachsen-Weimar-Eisenach entstanden. Dessen Großherzogin Maria Pawlowna soll den Bau veranlasst haben, um nach den napoleonischen Kriegen in Not geratenen Bürgern Arbeit, sprich einen Verdienst zu verschaffen. Der Turm und seine Anlagen verfielen seit 1946 sehr stark. Dass er bei einem Durchmesser von gut fünfeinhalb Metern nun wieder über 13 Meter hoch ist, drei begehbare Etagen und eine Aussichtsplattform hat, ist eben jener Hainturm-Gesellschaft Weimar zu danken und der Freistaat Thüringen dankte es ihr tatsächlich 2020 mit dem Thüringischen Denkmalschutzpreis. Mittlerweile kann man hier wieder ein Picknick machen und bei trockenem Wetter von Mai bis September ist er sonntags von 13 Uhr bis 16 Uhr geöffnet. Wir waren ja nun am Sonntag dort, konnten von ganz oben einen Rundblick aufs Ilmtal werfen und für Ansichtskarten, Buttons, ein Getränk oder einfach so eine Spende in die Büchse tun.



Ganz nebenbei warben Bernd Willecke und Dietmar Schmidt für den Thüringer Drei-Türme-Weg, einen zertifizierten Qualitätsweg, der über 26 Kilometer und einem Höhenprofil von 240 bis 497 Meter üNN als Rundkurs im Landschaftsschutzgebiet „Mittleres Ilmtal“ angelegt ist und vom Hainturm über den

Carolinenturm bei Müllershausen und den Paulinenturm bei Bad Berka führt. Rückwärts ging es dann nur sachte bergab, es rollte sozusagen fast von allein durch die Landschaft. Am Stadtrand passierten wir ein Bienenmuseum, aber da wurde schon die Zeit knapp und wie gesagt, kann man sich einen Museumsbesuch auch allein vornehmen. Schließlich waren die offiziellen Teile des 30. Thüringer Wandertages schon in vollem Gange und das gehört nun einmal dazu. Für mich war es ein rundum schöner Tag, auch wenn der kleine Marktplatz vor dem Weimarer Rathaus ein paar hundert Besucher mehr hätte verkraften können.

*Maria Barsi*

## OG Ruhla

### Wanderfahrt nach Ramsthal

Vom 06. bis 09. Oktober 2022 fand die traditionelle Herbst-Wanderfahrt der Ortsgruppe Ruhla mit 23 Teilnehmern statt. In diesem Jahr ging es nach Ramsthal. Ramsthal ist ein Weindorf, gelegen zwischen Bad Kissingen und Hammelburg. Der kleine Ort Ramsthal ist von riesigen Weinbergen umgeben. Ramsthal bildet zusammen mit Wirmsthal das nördlichste Weinanbaugebiet Frankens. In Ramsthal gibt es 3 Weingüter, aber nur eine Gaststätte. Das ist die Metzgerei-Gaststätte „Wahler“ mit Zimmervermietung, in der auch ein Teil unserer Gruppe wohnte. Das Gasthaus „Wahler“ bietet sehr gutes Essen mit freundlicher und schneller Bedienung. Von unserem Quartier unternahmen wir verschiedene Wanderungen in die Umgebung.

Am Donnerstag, den 06. Oktober, wanderten wir durch die Weinberge oberhalb von Ramsthal.

Am Freitag ging es in den malerischen Nachbarort Sulzthal.

Sulzthal hat eine Besonderheit: Das relativ kleine Dorf ist mit einer Mauer umgeben, wie man sie sonst nur in größeren Städten findet.

Am Samstag besuchten wir den Weinort Wirmsthal. Nach der Einkehr im Gasthof „Zum Hirschen“ ging es über den Gänsberg zurück nach Ramsthal.

Am Sonntag stand schon die Heimreise auf dem Programm. Einige Teilnehmer besuchten noch den „Wittelsbacher Turm“, vom dem aus man eine herrliche Aussicht in Richtung Bad Kissingen und in die Hohe Rhön hat.



Unsere kleine Herbst-Wanderfahrt war, auch wegen des sonnigen Wetters, wieder ein unvergessliches Erlebnis.

*Harald Töpfer*

## OG Stedtfeld

### Haspelschacht am Bergbaulehrpfad in Stedtfeld eingeweiht

Am 12.10.2022 wurde der neu errichtete Haspelschacht am Bergbaulehrpfad in Stedtfeld offiziell eingeweiht. Vor Ort waren der Eisenacher Bürgermeister

Christoph Ihling und Rolf Ries, Vorstandsmitglied der Wartburg-Sparkasse. „Wir bedanken uns bei der Wartburg-Sparkasse, die das Projekt und somit auch den Erhalt des Haspelschachts möglich gemacht hat“, freute sich Christoph Ihling über deren Engagement und zeigte sich bei der



Foto: Presse Stadt Eisenach

Besichtigung beeindruckt: „Der Bergbaulehrpfad ist ein wertvolles Zeugnis des historischen Bergbaus in Eisenach. Hier kann man sich leicht in die Lage eines Bergmanns versetzen, der schwerste Arbeit verrichten musste – ganz ohne heutige technische Mittel. Gleichzeitig ist er ein weiteres tolles Ausflugsziel gleich um die Ecke, der nicht nur etwas für Wanderer und Naturliebhaber ist. Auch Kindergärten und Schulen können ihn wunderbar als Lernort nutzen.“ Im Anschluss an die Einweihung konnten sich alle Gäste während einer kleinen „Wanderung“ entlang des Lehrpfades zum Haspelschacht selbst davon überzeugen. Mit dabei war neben Ortsteilbürgermeister Volker Schlundt und Ulrich Böckel, Vorsitzender vom Rennsteigverein 1896 e. V. Ortsgruppe Stedtfeld und treibende Kraft hinter der Instandsetzung, auch Katja Bäuerle vom Fachgebiet Grünflächen, die das Projekt seitens der Stadtverwaltung Eisenach unterstützte. Im August des vergangenen Jahres wurde mit dem Neubau des maroden Haspelschachtes am Bergbaulehrpfad in Stedtfeld begonnen. Er wurde bereits Anfang 2022 fertiggestellt. Die dabei entstandenen Baukosten in Höhe von rund 10.000 Euro konnten aus Mitteln des PS-Los-Sparens der Thüringer Sparkassen beglichen werden. Hierfür hatte der Rennsteigverein 1896 e.V. Ortsgruppe Stedtfeld im Vorfeld die Wartburg-Sparkasse um Förderung gebeten. Ohne deren finanzielle Unterstützung wäre der Haspelschacht nicht mehr für Waldbesucher nutzbar gewesen. Rolf Ries, Vorstandsmitglied der Wartburg-Sparkasse, stellte fest: „Der Haspelschacht ist ein wesentlicher Bestandteil des Bergbaulehrpfades. Gern haben wir die Neuerrichtung gefördert, da es uns ein großes Anliegen ist, die regionale Identität unserer

Heimat zu stärken.“ Für die Umsetzung des Projektes sorgte Tischlermeister Rainer Bopp mit seiner Holzwerkstatt. Bei der Neugestaltung des neuen Haspelschachtes konnten nicht benötigte, noch gebrauchsfähige Holzbohlen vom „alten“ Schacht zum Bau von zwei kleinen Finnhütten für den Erlebnisplatz auf dem Waldlehrpfad Rabenhöhle verwendet werden.

### **Historie**

Der Bergbaulehrpfad gewährt einen Einblick in den Stedtfelder Bergbau ab dem 16. Jahrhundert bis in das Jahr 1800 und die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt. Er wurde in den Jahren von 1996 bis 1998 erstmals auf Initiative der Stadt Eisenach errichtet. Witterungsbedingter Verfall setzte den Informationsmodulen entlang des Bergbaulehrpfades jedoch stark zu. In Vorbereitung des 117. Deutschen Wandertags im Jahr 2017 wurde der Lehrpfad wieder instandgesetzt, da er unter anderem auch eine zentrale Wegeanbindung zum Rennsteig bietet. Allein der Haspelschacht wurde damals nicht erneuert. Hauptförderer war ebenfalls die Wartburg-Sparkasse, die den Rennsteigverein, Ortsgruppe Stedtfeld, mit einem Betrag in Höhe von 6.000 Euro unterstützte. Die Eröffnung des Bergbaulehrpfades fand am 24. Juli 2017 statt.

*Pressemitteilung Stadt Eisenach*



Foto: Presse Stadt Eisenach

### **OG Hörschel-Eisenach**

#### **Spiel der Farben vor den Toren Jenas und Besuch einer Lasershow im betriebsältesten Großplanetarium weltweit**

Ein ganz besonderes Naturschauspiel oberhalb des Mühltales bei Jena konnten wir auf unserer diesjährigen Herbstwanderung erleben. Die Perückensträucher haben im Oktober ein knallrotes Blätterkleid an. Diese Farbenpracht an den weißen Kalk-



Foto: Ute Lorey

steinhängen und blauer Himmel strahlte weit in das Tal hinein. 10 Wanderfreunde trafen sich pünktlich 10:00 Uhr am Braugasthof „Papiermühle“ in Jena, wo auch unsere 8,2 km lange Wanderung begann. Sommerliche Temperaturen und Sonnenschein waren unsere Begleiter auf dieser Wanderung und so folgten wir zunächst der gelben Markierung hinter dem Gasthof. Es ging auf einer schmalen Straße „Im Metztal“ entlang in nordwestliche Richtung. Nach wenigen Metern ging es über gut befestigte Stufen steil in

den Wald hinauf. Hier waren unsere Trekkingstöcke sehr hilfreich. Nach 0,5 km war der erste Aussichtspunkt „Lutherkanzel“ erreicht. Eine riesige Farbpalette bot sich unseren Augen. Verschiedene Gelb-, Rot-, Grün- und Brauntöne schlugen uns entgegen. Jena lag uns zu Füßen, eingesäumt von bunten Wäldern.

Ein toller Blick in das Mühlthal und zum Bismarckturm. Von nun an war Trittsicherheit erforderlich. Es ging auf schmalen Pfaden entlang an den steilen Kalkhängen. Über und über ist der Hang übersät von Perückensträuchern. Hier und da haben sich Birken angesiedelt. Dies war ein schöner Kontrast zu den roten Sträuchern. Der Pfad führte uns weiter in den Wald hinein. An der Bergflanke entlang ging es ohne größere Höhenunterschiede ins Mühlthal hinein, wir überquerten wenig später eine schmale Straße, folgten weiter dem Weg und stießen auf einen

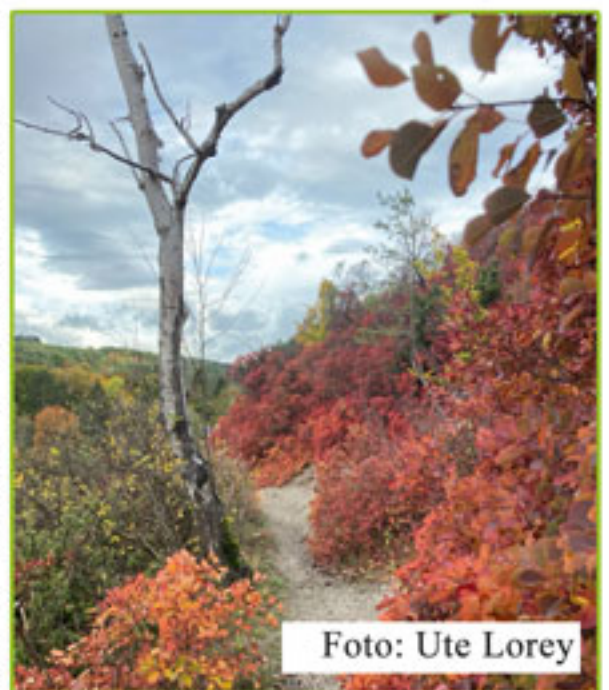


Foto: Ute Lorey

Querweg. Nun folgten wir der Ausschilderung zum „Carl August“. Ein kurzes Stück ging es den Berg hinauf. Ein herrlicher Duft von Wald umgab uns. Die Luft war rein und wir atmeten tief in unsere Lungen ein. Sauerstofftherapie pur! Sonnenstrahlen durchbrachen den Wald, Vögel sangen in verschiedenen Tönen. Im Schutz des Waldes konnten wir noch vereinzelt Blumen entdecken, wie zum Beispiel die Witwenblume und die Flockenblume. Ein leichter Wind pustete die Blätter von den Bäumen – sie fielen wie Schnee auf uns herunter. Unter unseren Füßen raschelte das Herbstlaub. Noch etwa 1,2 km folgten wir der gelben Markierung bis zu einem Abzweig. Eine grüne Wegmarkierung löste die gelbe ab und leitete uns weiter zur Zigeunerquelle. Ein kleiner Rastplatz lud uns hier zu einer Wanderpause ein. Seit dem 15. Jahrhundert wird in Thüringen von Zigeunern berichtet. Einige von ihnen sollen ihr Lager hier gehabt haben. Hier fanden sie Wasser für sich und ihre Tiere. Gut gestärkt folgten wir weiter dem grünen Strich, dem Marschall-Lannes-Weg, den Berg hinauf. Der Weg führte uns aus dem Wald heraus und der Blick wurde frei über das Jenaer Land und die Stadt. Ein Gedenkstein am Wegesrand erinnert an die Schlacht bei Jena und Auerstedt vom 14. Oktober 1806. In wenigen Wanderminuten erreichten wir den Ortsrand von Cospeda. Es ist ein kleiner lieblicher Ortsteil von Jena. Hier befindet sich auch das Museum 1806. Jedes Jahr wird die Schlacht bei Jena durch Laiendarsteller nachgestellt. Diese sind dann hier in einem kleinen Gasthof untergebracht. Bergab ging es den Cospedaer Grund entlang und wir erreichten unseren Ausgangspunkt Braugasthof „Papiermühle“. Wir kehrten in das Traditionshaus ein (Platzreservierung ratsam). Alte Gerätschaften zum Abfüllen von Whisky in Eichenfässer schmücken hier das Restaurant im Landhausstil. Die Speisekarte bot uns gute regionale Gerichte und natürlich das gute Bier aus der eigenen Herstellung. Jeder hatte was für seinen Gaumen gefunden. Der Tag war noch nicht zu Ende und wir hatten noch etwas auf dem Programm – Besuch des Jenaer Planetariums (weltweit ältestes Großplanetarium). Für 18:00 Uhr war der Besuch der Musikshow „QUEEN HEAVEN“ geplant. Doch bis dahin hatten wir noch Zeit zur freien Verfügung. Ein Teil unserer Wandergruppe kehrte in ein Café ein und der andere Teil besuchte den schön angelegten Botanischen Garten. Er befindet sich gleich neben dem Planetarium. Der Botanische Garten Jena ist eine Einrichtung der Friedrich-Schiller-Universität. Der Garten verfügt über 4,5 ha Grundfläche. Hier werden ca. 10.000 Pflanzenarten aus allen Vegetationszonen der Erde kultiviert. Die freie Zeit ließ uns nur einen Bruchteil zum Bestaunen dieser Anlage zu. Wir spazierten durch das Sukkulenten- und weiter durch das Palmenhaus. Kleine chinesische Zwergwachsteln (12 – 14 cm groß) hatten hier einen schönen Lebensraum. Im Victoria- und Schmetterlingshaus konnten wir die Königin der Seerosen bewundern. Im beheizten Wasserbecken des Innenhofs der Gewächshausanlage strahlte uns die schöne Seerose „Director Moore“ entgegen. Der Botanische Garten zeigte sich im Außenbereich in einer sehr schönen Herbststimmung.

Riesige, lederartige Blätter, durch die Witterung zum größten Teil abgefallen, zierten unsere Köpfe wie ein Hut. Es waren die Blätter von der Apothekermagnolie, die uns so viel Spaß bereitete. Den Jentower konnten wir zwischen der Laubfärbung erblicken. Er war in einem wunderschönen Licht der Nachmittagssonne gehüllt. Leider war der Bummel durch den Garten im Herzen von Jena viel zu kurz. Jetzt stand unser letzter Programmpunkt an. Das Zeiss-Planetarium griff den Song „The Show must go on!“ auf und zeigte eine unglaublich schöne Musikshow mit Lasertechnik und Fraktalen unterstützt, eine Hommage an die Könige des Rocks – QUEEN. Queen verkörperte eine faszinierende Aura, gepaart mit tollen Texten und mit sehr viel Power. Dies wurde grandios in dieser Lasershow mit originalen Musik-, Bild- und Videoaufnahmen mit Hilfe einer 360° Kuppelprojektion umgesetzt. Gänsehaut pur! In mir persönlich klang die Musik noch lange nach im Ohr – so sollte es auch sein! Ein Gefühl der Auferstehung aus dem Weltall dieser Band mit ihren Ausnahmekünstlern. Es war ein vielseitiger Tag für die Wanderinnen und Wanderer der Ortsgruppe Hörschel-Eisenach.

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da...er färbt die Blätter heihopsassa!

*Ute Lorey*

## **OG Weida**

### **Neues von der Ortsgruppe Weida**

Am **26.11.22** unternahmen wir einen schönen Ausflug zur Leuchtenburg bei Kahla. Der Vorsitzende hatte dazu eine geschichtliche Burgführung gebucht, bei der wir sehr viel über die Burg und ihre Geschichte (u. a. als Gefängnis, Irrenanstalt und Jugendherberge) erfuhren. Einige von uns haben sich auch daran versucht, aus dem 80 m tiefen Brunnen per Laufrad Wasser zu schöpfen. Auch wurde die Gelegenheit genutzt, einen mit einem Wunsch beschriebenen kleinen Teller in die Tiefe zu werfen. Natürlich wurde auch die Porzellanausstellung in den neuen Museumsanbauten mit Interesse betrachtet. Das Bild zeigt die Mitglieder und Wanderfreunde der Ortsgruppe vor der Burgschänke.



Am **15.12.22** wurde unser Ehrenvorsitzender und langjähriger Vorsitzender Walfried Schubert, der am 04.12. gestorben war, beigesetzt. Er wurde nur 72 Jahre alt. Er wird uns fehlen.

Am **17.12.22** war der Romantische Weihnachtsmarkt in Zickra, den wir über die Alte Poststraße von Berga aus ansteuerten, unser Ziel. Trotz tiefer Temperaturen war es ein schöner Ausflug. Es gab etliche Stände mit Wurst- und Käsespezialitäten sowie Stände mit Schnitz- und Töpferwaren, Schmuck, Seifen, Kerzen uvm. Auch wurde in den Häusern, bei allerdings begrenztem Platzangebot, für das leibliche Wohl u. a. mit Kürbis- und Kartoffelsuppe gesorgt. Einen Rosterstand gab es leider nicht. Der Markt war trotz der niedrigen Temperaturen sehr gut besucht.

*Bernd Nebeler*

## **OG Neuenhof**

### **„30 Jahre R-Stein auf dem Großen Eichelberg“**

Bei goldenem Oktoberwetter begrüßte Vorsitzender Dieter Weiß die Wanderer. Anlass und Ziel des heutigen Tages war das 30-jährige Jubiläum des **R (Rennsteig)-Steines** auf dem Großen Eichelberg nahe Neuenhof. Der Weg führte uns durch den Park entlang der Werra. Herbstliche Stimmung und strahlend blauer Himmel begleiteten uns durch diesen Tag.

Weiter ging es nun Richtung Großer Eichelberg, dem Waldweg hinauf zum ersten Aussichtspunkt, dem „Heimatblick“ mit wunderschöner Aussicht auf Neuenhof und auf das Werratal. Kurz verweilt, damit die Wanderschar wieder zusammenfinden konnte, ging es in Richtung Gonnermannseck. Hier kreuzen sich die Wege Richtung Stedtfeld/Neuenhof und Rennsteig. Angekommen an der Schutzhütte wurden wir bereits erwartet. Inge Deiß und Siegfried Schröder verweilten auf der Bank an der Schutzhütte und hatten für die Verpflegung der Wanderer gesorgt. Schließlich gab es heute was zu feiern.

Der Große Eichelberg bietet mit seiner einzigartigen Lage einen herrlichen **R u n d u m b l i c k**. Richtung Osten auf Eisenach, im Hintergrund die Wartburg. Richtung Westen mit Blick auf Neuenhof und auf das Werratal. Treffpunkt vieler Wanderer und



Radfahrer – eine Rast lohnt sich hier immer.

So auch heute für uns – bei diesem herrlichen Wetter konnten wir den Aufenthalt gemeinsam genießen. Bei einem Gläschen Sekt und anderen Getränken hieß es erstmal „Anstoßen“ auf den Jubiläumstag.

Der R-Stein wurde im Jahr 1992 an diesem Standort aufgestellt und ist eine Stiftung an die Ortsgruppe Neuenhof. Bei einer Wanderung auf dem Rennsteig lernten Dieter Weiß und Reinhold Schwanz Herrn Köster kennen. Herr Köster war ein leitender Angestellter des Oberkirchener Sandsteinunternehmens. Bereits seit dem 11. Jahrhundert wird in Oberkirchen Sandstein gewonnen.

Spontan entstand die Idee, an diesem schönen Standort einen R-Stein für unsere Ortsgruppe zu setzen. Der Entwurf des Steines, wie er mal aussehen sollte, übertraf bei weitem unsere Erwartungen.

Was ein zufälliges Treffen, noch dazu bei einer Wanderung bewirken kann. Dies im positiven Sinne in Form unseres R-Steines. Nach einer Verweilzeit mit interessanten und schönen Gesprächen ging die Wanderung weiter Richtung Neuenhof in unser Vereinsheim.

Das Schöne mit dem Nützlichen verbinden – also noch Zeit für eine Versammlung. Vorsitzender Dieter Weiß informierte uns über die Aktivitäten und Planungen für den Rest des Jahres 2022.

Abgerundet wurde dieser schöne Tag mit einem gemütlichen Beisammensein im Vereinsraum unserer Ortsgruppe – für das leibliche Wohl war gesorgt. Hierzu ein



Dank an die Organisatoren und auch an alle Wanderer für ihre Teilnahme.

„Gut Runst“

*Dieter Weiß*

## **OG Hainich-Rennstieg**

### **Eine Leipziger Wandergruppe erobert den Rennsteig**

Seit ich im Frühjahr 2015 meine erste Runst absolviert habe, bin ich Mitglied im Rennsteigverein und das Wandern ist zu einem festen Bestandteil neben dem beruflichen Alltag geworden. Mir imponierten der Gruppenzusammenhalt, die Traditionspflege und der lockere Umgang der Teilnehmer untereinander sehr.

Allerdings musste ich mich mit bisher unbekanntem Begriffen wie Runst, Sippung, Runstgesang etc. vertraut machen. Ich habe Gefallen daran gefunden, nahm bereits ein Jahr später an der Thüringen-Rhein-Runst teil, absolvierte meine zweite Rennstieg-Runst und lief die Rennstieg-Runst und Domstieg-Runst mit. Da der Weg von Leipzig nach Thüringen für das Wochenende zu weit war, suchte und fand ich einen Wanderverein in meiner Heimatstadt und bin seit 2018 auch im Allgemeinen Leipziger Wanderverein (ALWV) organisiert. Auch hier gibt es verschiedene Wandergruppen. Ich habe mich der Weitwanderguppe angeschlossen. Fast jeden Samstag wandern wir zwischen 30 und 35 km in Sachsen, Thüringen oder Sachsen-Anhalt. Jährlich wird in Sachsen durch den SWBV (Sächsischer Wander- und Bergsportverband e. V.) ein Wanderkalender herausgegeben. Es fand u. a. eine Mehrtageswanderung vom 01. bis 03.07.2022 auf dem Rennstieg statt. Natürlich musste ich da mit, habe mich intensiv mit der Geschichte des Rennsteiges auseinandergesetzt und hierüber ein „Rennstieg-Runst-ABC“ verfasst, um es den Teilnehmern der Wanderung nahezubringen. Ein solches dreitägiges Wanderwochenende wird schon seit ein paar Jahren durchgeführt. Auf diese Weise wurde der Kammweg absolviert und nun schloss sich der Rennstieg an. Wir starteten am ersten Tag in Blankenstein und auf die Gefahr hin, mich „zum Affen zu machen“, stimmte ich den Runstgesang an. Am dritten Tag verließen wir den Rennstieg in Masserberg und gelangten über den „Panoramaweg Schwarzatal“ bis in das Goldisthal. Nun waren es noch ein paar Kilometer bis zum Bahnhof in Katzhütte, um nach Leipzig zurück zu gelangen. An diesen drei Tagen musste ich auch mit Erschrecken feststellen, dass der Rennstieg an etlichen Stellen nicht mehr unter dem schützenden Dach der Bäume verlief, sondern sich über eine Heidelandschaft zog. Hier konnte man sehen, zu was seit einigen Jahren die Trockenheit und der Borkenkäferbefall führt. Nächstes Jahr wird die Runst fortgesetzt, Start für den dreitägigen Event ist dann in Masserberg.



Hiermit möchte ich DANKE sagen, an diejenigen, welche mit persönlichem enthusiastischem Engagement Wanderungen vorbereiten und durchführen, das Gruppenleben organisieren und immer wieder mit Rat und Tat zur Seite stehen. Besonders möchte ich Susanne und Lutz Hähner erwähnen, welche 2015 meine Ansprechpartner auf meiner ersten Runst waren. Ich habe gesehen, wie viel Zeit in den Vorbereitungen und Durchführungen stecken.

Ich schätze solch ein ehrenamtliches Engagement sehr und habe deshalb über den Sächsischen Wander- und Bergsportverband e.V. eine Ausbildung zum Trainer-C-Breitensport absolviert. Diese Ausbildung habe ich im Oktober mit einer schriftlichen und mündlichen Prüfung bzw. einer Prüfungswanderung beendet und dadurch die Trainer-Lizenz erworben. Ich organisiere und führe allein oder zusammen mit meinem Gruppenleiter Wanderungen. So kann ich meine Liebe zum Wandern und der Natur an meine Gruppe weitergeben.

*Manuela Gärlich*

**Der Rennsteigverein trauert um:**

OG Ruhla

Harald Roth im Alter von 78 Jahren

OG Stedtfeld

Wilfried Fleischmann im Alter von 86 Jahren

OG Weida

Walfried Schubert, ehem. Vorsitzender d. OG Weida, im Alter von 72 Jahren

Gesamtverein

Thomas Rietzsch im Alter von 59 Jahren

Jochen Fischer im Alter von 87 Jahren

Wir werden unseren Verstorbenen ein ehrendes Gedenken bewahren.



**Nachruf**

**Walfried Schubert (05.07.1950 - 04.12.2022)**

Der Rennsteigverein trauert um Walfried Schubert, dem langjährigen Vorsitzenden der OG Weida. Er übernahm 1992 den Vorsitz der Ortsgruppe. Im Frühjahr 2022 legte er aus gesundheitlichen Gründen sein Amt nieder. Die Ortsgruppe ernannte ihn zum Ehrenvorsitzenden.

Er war der Organisator der Schmückerunst, die 1997 durchgeführt wurde. Bereits 1992 wurde er zum Altrenner; 1993 nahm er erfolgreich an der Hainich-Runst teil und im gleichen Jahr absolvierte er die Rhein-Runst. Unter seiner Führung wurde zweimal das Rennertreffen in Weida ausgerichtet.

Mit der Silbernen Ehrennadel des Rennsteigvereins wurde er 1996 und mit der Goldenen Ehrennadel 2010 ausgezeichnet. Bei der Delegiertenversammlung des LV Thüringen 2017 in Lauchröden wurde ihm die Silberne Ehrennadel des Thüringer Wanderverbandes verliehen.

Lieber Walfried, ruhe in Frieden.

## **Gesundheitstipps**

Liebe Wanderfreunde, hier stellen wir Euch mit jeder Ausgabe des Mareile durch Frau Uta Mühle, Apothekerin und Dozentin an der Senioren-Akademie Gesundheitstipps vor. Gerne nehmen wir hierfür auch Eure Vorschläge an, an welchen Themen künftig Interesse besteht.

### **Was hat meine Gesundheit mit dem ph-Wert zu tun? - Chemie des Lebens**

Säure und Basen wirken sich auf den Körper aus. Chemieunterricht der Schule lässt herzlich grüßen!

Ein ph-Wert von 7 gilt als neutral. Ab 7 steigend zu ph 14 wird es immer basischer und von 7 abwärts zur 1 immer saurer.

Auf das menschliche Blut bezogen, gilt ein relativ neutraler ph-Wert zwischen 7,35 und 7,45 als Referenz.

Der sogenannte Säuren-Base-Haushalt des Organismus hat nun zum Ziel, den ph-Wert des Blutes in diesem engen Normbereich konstant zu halten, denn nur hier können die physiologischen Prozesse im Körper optimal ablaufen.

Dies gelingt beispielweise mithilfe von Organen wie der Niere und der Lunge über eine AUSSCHIEDUNG von WASSERLÖSLICHEN SÄUREN beziehungsweise KOHLENDIOXID.

Unsere westliche, moderne Ernährungsweise in Verbindung mit einem ungesunden Lebensstil kann schnell zur Übersäuerung des Körpers führen. Allein zu wenig Entspannung im Alltag lässt z.B. Salzsäure mit einem ph Wert von 1 (sehr sauer) im Körper entstehen.

Chronische versteckte Übersäuerung ist nicht direkt lebensgefährlich, kann jedoch auf Dauer sehr ungesund angesehen und mit MÜDIGKEIT, SCHLAPPHEIT und diversen Krankheiten wie

- Allergien
- Arteriosklerose
- Chronische Schmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Muskelverhärtungen
- Erschöpfungen
- Osteoporose
- Erschöpfungssyndrome usw.

in Verbindung gebracht werden.

Hintergrund ist dabei, dass viele Nahrungsmittel beziehungsweise deren Inhaltsstoffe säurebildend verstoffwechselt werden und das Blut ansäuern.

Es wird angenommen, dass der Körper die anfallenden überschüssigen Säuren in Bindegewebe, Knorpel und andere Gewebe ablagert, wo sie schädlich wirken. So steigt zum Beispiel durch den Verzehr von Fleisch die Konzentration der Harn-

säure, welche ausfallen und sich in Form von Kristallen in Geweben und Gelenken ablagern kann. Die Gefahr eines Gichtanfalls steigt. Außerdem kann der ständige Säureüberschuss dazu führen, dass für die Neutralisierung des Blutes vermehrt Mineralstoffe aus dem Knochen gelöst werden und das Osteoporoserisiko steigt. Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt wird auch mit Entzündungszuständen im Organismus in Verbindung gebracht, wodurch sich beispielsweise die negativen Auswirkungen auf rheumatische Beschwerden erklären.

Was ist nun richtig und gesundheitsfördernd ?

**Obst und Gemüse** sind Basenbildner, da sie einen hohen Gehalt an basisch wirkenden MINERALSTOFFEN und SPURENELEMENTEN als Säurepuffer enthalten.

Um den Säure-Basen-Haushalt in einem Gleichgewicht zu halten, sollten diese folgerichtig vermehrt verzehrt werden.

**Proteinreiche tierische Lebensmittel sowie Getreide** hingegen werden als Säurebildner angesehen und sollten im Rahmen der basischen Ernährung eher weniger aufgetischt werden.

Hierbei ist zu beachten, dass säurebildende Lebensmittel nicht per se verteufelt werden sollten. Es gibt unter ihnen nämlich einige, die zwar säurebildend verstoffwechselt werden, aber dennoch viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Diese sind beispielweise **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte**.

Hochwertige pflanzliche Öle wirken neutral.

- Säurebildende Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte, Eier, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol
- Basenbildende Lebensmittel: Gemüse, Kartoffel, Obst, Mandeln, Kräutertee, Zitronenwasser

Das Geheimnis der basischen Ernährung sind also die MINERALSTOFFE und VITAMINE.

**Magnesium und Zink** in der richtigen, dem Körper gut verwertbaren Form. Oft ist der Bedarf so hoch, dass eine gesunde, ausgewogene Säure-Basen-Ernährung nicht ausreicht. Daher muss Magnesium als gesundheitlicher „VIELKÖNNER“ on top meist noch eingenommen werden.

So können Magnesium und Zink durch die erhöhte Zufuhr den Körper entsäuern, Muskel entspannen, Stoffwechselfvorgänge physiologisch ablaufen lassen, Schmerzen und Stress reduzieren und das Lebensgefühl insgesamt steigern.

Und natürlich ist die **Bewegung**, insbesondere an der **frischen Luft**, in der Natur ein Gesundheitsquell und entsäuert und entlastet den Körper.

Da kommt dann auch das **Vitamin D** - unser Sonnenvitamin - ins Spiel. An frischer Luft und bei Tageslicht kann der Mensch über die Haut im Organismus Vitamin D entstehen lassen. Doch oft ist der Verbrauch exorbitant hoch, da der Körper für Knochen, Psyche, Herz und Co viel „Sonnenvitamin“ verbraucht.

Fehlt oder mangelt es uns an Vitamin D, entstehen viele Entzündungen leichter, ist

**Geschäftsstelle:**

Kurt Enzi  
Gartenstr. 13,  
D-96199 Zapfendorf,  
Tel.: 09547 / 1764

Internet: [www.rennsteigverein.de](http://www.rennsteigverein.de)

man schneller erkältet, wehren wir schlechter Viren ab, unsere Psyche ist weniger belastbar...

Ein Vitamin-D-Mangel übersäuert den Körper in sämtlichen Stoffwechselfvorgängen und kann säurebedingte Krankheiten beschleunigen.

Es lohnt sich immer, mal einen Vitamin-D-Check zu machen. Wichtig ist möglichst die genaue Dosis. Zu viel Vitamin D macht genau die Krankheiten, die wir mit der richtigen Dosis verhindern wollen.

Inzwischen dürfen wir Vitamin D aus dem Kapillarblut als besonders ausgebildete Apotheke auch messen. Mit 2 Tropfen Blut können wir nach 15 Minuten Ihren Vitamin-D-Status ermitteln.

Liebe Wanderfreunde!

Mit ausgewogener, gesunder Ernährung, viel Bewegung in der Natur und Geselligkeit im Verein machen Sie bereits sehr viel Gutes für Ihre Gesundheit.

Weiter so!

Bleiben Sie wohlgenut und wanderlustig !!!

Apothekerin

Uta Mühle aus Gotha

  
**Schmetterling**  
**apotheke**



**Impressum:** DAS MAREILE, Mitteilungsblatt des Rennsteigvereins 1896 e.V., herausgegeben durch den Vorstand, Erscheinungsweise vierteljährlich, Auflage 1000 Stück

**Redaktion:** Lutz Hähner, Prof. Dr. Harald Töpfer, Kurt Enzi, Ernst Haberland

**Satz:** AMW Suhl, Lauwetter 25, 98527 Suhl, Tel. 03681 / 3535849

**E-Mail:** [burgvogt58@web.de](mailto:burgvogt58@web.de) / [kontakt@thueringen-welt.de](mailto:kontakt@thueringen-welt.de)

**Druck und**

**Vertrieb:** Wehry-Druck OHG, Im Wiesgrund 1, 98617 Untermaßfeld, Tel. 036949 / 20110

An alle Mitglieder direkte Zusendung, Bezugspreis im Jahresbeitrag enthalten.

Einzelbezug ist für 2,60 EUR incl. Porto auch über die Geschäftsstelle (Adresse oben) möglich.

Den Inhalt der Textbeiträge verantwortet der Autor. Redaktionelle Bearbeitung bzw. Kürzung der eingesandten Beiträge bleiben vorbehalten.

Nachdruck von Beiträgen nur nach Genehmigung durch die Redaktion bzw. den Fürsther.

Redaktionsschluss dieses Heftes 06.01.2023.

**Bitte Änderungen der Adresse / Bankverbindung umgehend an die Redaktion melden!**

**Die nächste Ausgabe „Das Mareile“ erscheint im Mai 2023.**

**Redaktionsschluss für die Mai-Ausgabe ist der 07.04.2023.**