

Wir über uns

Aktivitäten

Im Mittelpunkt der Aktivitäten unseres Vereins steht natürlich:

das Wandern



Wandern, warum?

Eine Wanderung durch die Natur tut dem Körper und der Seele gut. Entscheidend ist nicht die Zahl der Kilometer, sondern die Qualität der Tour. Kilometerfressen ist out, im Vordergrund steht der Genuss der Landschaft. In der Medizin heißt es, wer zusätzlich

2000 kcal pro Woche für Bewegung verbraucht, lebt sehr viel gesünder. Beim Wandern werden pro Kilometer, ob schnell oder langsam, etwa 50 bis 60 Kilokalorien verbraucht. Wandern in der Gruppe ist auch ein echter Stimmungsaufheller. Allein das Erlebnis

schöner Landschaft hellt Untersuchungen zufolge unsere Stimmung enorm auf, was am Hormonspiegel messbar ist. Wandern wirkt stressabbauend und reorganisiert den Verstand.

nach Dr. R. Brämer

Unser Verein bietet über das Jahr verteilt 30 bis 40 geführte

Wanderungen an. Dem unterschiedlichen Leistungsvermögen der Teilnehmer wird in der Regel durch das Angebot zweier Strecken mit unterschiedlichen Längen oder zwei Wandergeschwindigkeiten Rechnung getragen.

Im Einzelnen gibt es:

Attraktive Tagestouren

- *mit Einkehr*
- *mit Rucksackverpflegung*
- *mit Verpflegung unterwegs*

Kulturwanderungen

- *mit besonderen Themenschwerpunkten*

Mehrtagestouren

- *mit Standortwanderungen*
- *mit Streckenwanderungen*
- *mit Hüttenwanderungen*

Wanderwochen

- *mit der Erkundung von besonders reizvollen Landschaften*

Für jeden ist etwas dabei, die Auswahl ist groß!

Mitwandern kann jeder, ob als Gast, oder als Mitglied.

Bei mehrtägigen Touren ist eine Anmeldung erforderlich.

Die Wanderungen und Fahrten starten in der Regel am

- **Haus des Gastes (HdG) in Gladenbach**

Alle Aktivitäten werden im Amtsblatt der Stadt Gladenbach und in der örtlichen Presse angekündigt.

Kurzfristige Änderungen stehen in der Tagespresse.

HA und OP!

Die Wegearbeit

Der OHGV-ZV Gladenbach betreut eine Vielzahl von Wanderwegen rund um Gladenbach

G 1

Die Gladenbacher G – Wege



Der Rimbergweg



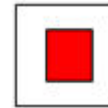
Die Extratour Gladenb.
Berglandring

W

Der Wollenbergweg

GLH

Der Georg Ludwig Hartig Weg



Der Strumpfweg



Der Sebastian Kneipp Weg



Ein Abschnitt vom L-D-B-
Pfad

X

Ein Abschnitt vom OHGV-
Rundweg



Der Gladenbacher Weg



Angebot von geführten Ferienwanderungen und Führungen von Reisegruppen

der OHGV Zweigverein Gladenbach organisiert auch Ferienwanderungen und führt Reisegruppen, die in Gladenbach zu Gast

sind.

Hamburger Reisegruppe bei einer Wanderung auf dem Gladenbacher Berglandring und einer Rast am Hünstein

Auch das **Feiern** und die **Gemütlichkeit** kommen in unserem Verein nicht zu kurz. Regelmäßig gibt es:



- die Bratpartie an Himmelfahrt
- die Kartoffelbratpartie im September
- die Weihnachtsfeier



Mitgliedschaft

Der Beitrag in unserem Verein beträgt: Für **Einzelpersonen:**
16,00 € / Jahr

Für **Ehepaare und Familien mit Kindern bis 18 Jahre:** **24,00 € / Jahr**

Das Beitrittsformular können sie als PDF herunterladen:
Beitrittserklärung