



Winterprogramm 2022/2023 Sommerprogramm 2023

Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.

Liebe Mitglieder

Zwei Jahre hatten wir durch die Corona-Pandemie massive Einschränkungen in allen Bereichen unseres Lebens und somit auch in unserem Verein.

Doch kaum haben wir gelernt mit dem Virus zu leben ziehen schon wieder dunkle Wolken auf und wir müssen erkennen „nach der Krise ist vor der Krise“.

Mit dem Zitat „You`ll never walk alone“ versucht unser Bundeskanzler in seinen Reden Mut zu machen. Trotz der vielen aktuellen Krisen sollen wir gemeinsam und vertrauensvoll in die Zukunft schauen.

Die Realität ist natürlich etwas komplexer denn jeder ist von den Krisen unterschiedlich betroffen und nimmt sie auch anders wahr.

Umso wichtiger ist es ein soziales Umfeld zu haben, denn viele Ängste werden etwas kleiner wenn man über sie spricht.

Daher hoffen wir mit unserem Programmangebot ein klein wenig Normalität anzubieten zu können. Vielleicht kann man dann die Krisen auch mal kurz vergessen.

Eins ist sicher, die nächste Krise kommt bestimmt aber wir werden sie überstehen.

Besonders möchte ich nochmal auf unsere 45-Jahr-Feier am **14. Januar 2023** in der Mooshütte hinweisen. Wir hoffen viele von euch begrüßen zu können und freuen uns auf eine schöne Feier.

Weitere Infos folgen per Newsletter.

Heiner Matthias

1. Vorsitzender

Wintertraining 2022/2023

Beginn des Wintertrainings: 01.11.2022

Montag	19:00 bis 20:00 Uhr Fit im Rücken Kleine Sporthalle
Dienstag	19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessstraining (vorher ab 18:15 Uhr Warmlaufen 3 km - 5 km) Kleine Sporthalle
Mittwoch	Nordic Walking an der Cecilienhöhe Anfangszeiten bitte bei Conny Dehne erfragen (05105/80126)
Donnerstag	18:30 Uhr Lauftreff (mit Laufen, Walken etc.) Treffpunkt: Haus Kassel
Freitag	19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessstraining – anschließend Stammtisch Große Sporthalle
Sonntag	9:30 Uhr Waldlauf / Walking / Nordic Walking Cecilienhöhe

Sommertraining 2023

Beginn des Sommertrainings: 12.04.2023

Montag	18:00 – 20:00 Uhr Sportabzeichen Sportplatz
	19:00 bis 20:00 Uhr Fit im Rücken Sportplatz
Dienstag	18:30 Uhr Fitnessstraining Treffpunkt Sonnengarten im Kurpark
Mittwoch	19:00 – 20:00 Nordic Walking Treffpunkt Cecilienhöhe
Donnerstag	18:30 Uhr Lauffreff Treffpunkt: Haus Kassel
Sonntag	9:30 Uhr Waldlauf / Walking / Nordic Walking Cecilienhöhe

In den Schulferien sind die Hallen und die Sportanlage geschlossen. Training kann in dieser Zeit daher nicht stattfinden. Das Outdoortraining läuft zum Teil auch in dieser Zeit weiter.

Beginn des Wintertrainings 2023: 01.11.2023

Der 23. Kurparklauf

In 2022 konnten wir endlich wieder einen Kurparklauf durchführen, der mit ca. 400 Teilnehmern doch schon wieder sehr erfolgreich war, auch dank eurer tatkräftigen Mithilfe.

Daher haben wir den Kurparklauf für 2023 schon wieder angemeldet. Bitte notiert Euch schon einmal den Termin:

Samstag den 10.06.2023

Wir würden uns freuen, wenn wir dann wieder so viele gut gelaunte Helfer und Teilnehmer wie immer hätten.

SGNS unterwegs

Im letzten Vereinsjahr konnten wir wieder auf viele schöne Stunden zurückschauen. Hier einige Beispiele:

Im **Oktober** machte sich eine Gruppe auf, die Rhön zu erkunden. Drei Tage wurden die Wanderstiefel geschnürt und die Rucksäcke gefüllt. Den Abschluss bildete ein Besuch in der Domstadt Fulda mit interessanter Stadtführung. Vielen Dank an Jost

Im **Winter** hatten wir Spaß im Harz und im Ahrntal/Südtirol. Während im Ahrntal die Ski-Enthusiasten auf ihre Kosten kamen, mussten im Harz die Langlaufski im Auto bleiben. Trotzdem hatten alle eine schöne Zeit beim Wandern. Vielen Dank an Thomas und Uli.

Im **Mai** wanderten wir 2 Tage im Leinebergland von Salzhemmendorf in den Ith über den Duingen Berg und den Reuberg bis Alfeld. Bei sonnigem Wanderwetter und geselliger Runde und genossen alle das frische Frühlingsgrün. Vielen Dank an Uli für die schöne Frühjahrswanderung.

Im **September** radelte eine Gruppe von Bad Nenndorf über Alfeld zur Leine und weiter über Göttingen bis zur Leinequelle. Ein besonderes Highlight war die Tour auf dem Kanonen-Radweg. Bei den heißen Tagestemperaturen freuten sich alle auf das Sattelpier am Abend. Nach vier Tagen ging es per Zug von Eschwege zurück. Vielen Dank an Anke und Volker

Nachtwanderung

- Termin: **28.10.2022**
- Treffpunkt: **18.00 Uhr** Haus Kassel / Kurpromenade Bad Nenndorf
- Wanderung: Durch den Deister über Hohenbostel
zurück nach Bad Nenndorf
- Teilnehmer: Alle, die im Dunkeln keine Angst haben und Spaß am Wandern haben (ca. 13 km Laufstrecke).
Bitte an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Taschenlampe denken.
- Anmeldung: Anmeldung erwünscht, aber spontan geht auch
- Verpflegung: Grillen in der Grillhütte Hohenbostel
Bratwurst und Getränke zum Grillen werden organisiert
(freiwilliger Kostenbeitrag)
- Ansprechpartner: Heiner Matthias Tel. 05723/75692
heiner.matthias@t-online.de

Bosseln und Grünkohlessen

- Termin: **13.11.2022**
- Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz Gasthaus Fischer in Riehe zum Bosseln
- Essen: Grünkohl um ca. 13.00 Uhr im Gasthaus Fischer
(auch a la carte ist möglich)
- Teilnehmer: Alle, die auf ostfriesisch stehen!!!!!!!!
- Anmeldung: Bis 02.11.2022 beim Training oder bei Heiner Matthias
- Ansprechpartner: Heiner Matthias, Tel. 05723/75692 o.
heiner.matthias@t-online.de

Silvester Lauffreff 2022

Unser Silvester Lauffreff hat inzwischen schon Traditionsstatus. Daher wollen wir auch dieses Jahr wieder in netter Runde sportlich ausklingen lassen. Er findet auch in diesem Jahr wieder am **31.12.** statt und diesmal hoffentlich in gewohnter Form, wenn uns Corona nicht wieder daran hindert.

Wer kann teilnehmen: Kleine und große Läufer, Walker, Nordic Walker, gemeinsam in Gruppen oder allein

Strecken: Es wird eine 5 km – Strecke ausgezeichnet und angeboten, die beliebig oft durchlaufen werden kann

Startzeit: **9.30 Uhr – 10.30 Uhr**

Start – Ziel: Im Kurpark vor der Musikmuschel

Startgebühr: Erwachsene: 2,- EUR
Kinder, Jugendliche: 1,- EUR

Keine Voranmeldung

Zeitnahme: Keine offizielle!!!!
Nur die eigene persönliche

Preise: 1 Sekt (auch alkoholfrei)
1 Berliner
für **jeden** Finisher!!!!

Weitere Infos Ulrich Dehne – 05723/3857

Neujahrswanderung

- Termin: **08.01.2023**
- Treffpunkt: 10.00 Uhr in Bad Nenndorf am Haus Kassel
- Wanderung: Wir wandern nach Kirchdorf – ca.15 km; Rückfahrt mit dem Zug.
- Einkehr: Mittagspause werden wir im Nordmannsturm machen.
- Teilnehmer: Alle, die Weihnachtsgans, Silvesterfondue und Neujahrskarpfen abarbeiten möchten und auch sonst Lust auf eine Winterwanderung haben;
Bei ausreichender Schneelage kann auch eine Skigruppe starten.
- Verpflegung: Bitte nehmt ausreichend warme Getränke mit.
- Anmeldung: Bis **27.12.2022** bei Uli Dehne
- Ansprechpartner: Uli Dehne, Tel. 05723/3857 o. ulrich.dehne@t-online.de

Wir wollen wieder feiern!!!

Im Dezember 2021 hatten wir das 45. Jubiläum und konnten coronabedingt nicht feiern. Das müssen wir natürlich nachholen und haben die Location und den DJ schon gebucht.



Wann: Samstag den 14. Januar 2023
Wo: Mooshütte

Nach dem warm/kalten Buffet wird gefeiert und getanzt, aber die Räumlichkeiten der Mooshütte bieten auch Raum für ruhigere Gespräche und Begegnungen. Somit hoffen wir viele von Euch begrüßen zu können und freuen uns schon riesig.

Alle Einzelheiten wie Preise und Anmeldung werden wir im November per Newsletter bekanntgeben.

Weitere Fragen an heiner.matthias@t-online.de oder 05723/75692

Wintertag im Harz

Wir hatten das Wochenende 04. /05.02.2023 fest geplant und auch gebucht. Leider ist der Termin wieder abgesagt worden, weil die Woche angeblich wegen Personal-mangel geschlossen sein muss. Eine Alternative haben wir nicht gefunden. Alles war an den Winterwochenenden belegt.

Bei guter Schneelage wollen wir es trotzdem versuchen, und zwar nur an einem Tag.

Termin:	Sa., d. 04.02.2023
Ort:	da, wo es gerade Schnee gibt.
Teilnehmer:	Alle, die den Winter mögen – Skilangläufer, Alpinfahrer, Snowboarder, Winterwanderer, Rodler
Programm:	Technikschulung Langlauf, geführte Touren, bei Bedarf Alpin-schulung
Kosten:	keine
Anreise:	mit PKW und Fahrgemeinschaften
Sonstiges:	Vereinseigene Langlaufausrüstungen (Ski, Stöcke, Schuhe) können bei Jürgen Fischer ausgeliehen werden Tel. 05723 8436.
Weitere Infos:	ca. eine Woche vor dem Termin
Anmeldung:	bis 01.02.2023 bei Uli Dehne
Ansprechpartner:	Uli Dehne Tel. 05723/ 3857 ulrich.dehne@t-online.de

Harzexpedition

Leider sind zwei Jahre sämtliche Mehrtagesfahrten in den Harz ausgefallen und im letzten Jahr scheiterte alles am mangelnden Schnee. In der kommenden Saison wird hoffentlich alles besser. Wir wollen uns aber noch nicht festlegen, sondern kurzfristig entscheiden. Möglicherweise kommen nähere Infos per Newsletter.

Termin:	25./26.02.2023 (oder anderer Termin nach Schneelage)
Unterkunft:	Steht noch nicht fest
Teilnehmerkreis:	Fortgeschrittene Skilangläufer mit ausreichender Kondition
Programm:	Langlauftouren im Oberharz; je nach Schneelage ist auch eine Harzdurchquerung möglich; die Route wird kurzfristig nach Schneelage festgelegt.
Anmeldung:	Interessenten melden sich bitte bei Uli Dehne, ulrich.dehne@t-online.de o. Tel. 05723/3857. Weitere Infos folgen dann.
Kosten:	Stehen noch nicht fest
Anreise:	Wird kurzfristig je nach Schneelage und Tour entschieden (DB o. Fahrgemeinschaften)
Sonstiges:	Möglicherweise muss das Gepäck im Rucksack transportiert werden.
Weitere Infos:	rechtzeitig vor dem Termin

Winterspaßwoche im Ahrntal

Termin:	11.02. – 18.02.2023
Ort:	Ahrntal, Südtirol, Italien
Veranstalter:	Thomas Martin
Teilnehmer:	Alle, die Lust auf Ski-, Snowboardfahren, Langlaufen, Winterwandern, Schneeschuhwandern haben
Unterkunft:	Pension Obermeyer https://www.suedtirol.info/de/unterkuenfte/alle-unterkuenfte/obermair-pension_a_9484
Skigebiete:	Klausberg und Speikboden: www.kronplatz.com
Kosten:	Von ca. 295,- € (7 x Übernachtung / HP, Skibus) bis ca. 510,- € (7x Übernachtung / HP, Skibus, Skipass Klausberg / Speikboden) Die genauen Kosten standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, werden sich aber in etwa in dem Rahmen halten. Weitere Infos folgen per Newsletter
Anreise:	Individuell in Fahrgemeinschaften
Weitere Infos:	Thomas Martin Tel. 0174 / 7955575 spasstour-ahrntal@web.de Bei Thomas gibt es auch weitere ausführliche Informationen.
Anmeldung:	Bis spätestens 19. November 2022 bei Thomas Martin s.o.

Frühlingserwachen in Niedersachsen

Wanderung Alfeld - Seesen

Wir wandern weiter auf unserem Weg an den Harz und starten am Endpunkt unserer letzten Etappe in Alfeld. Von dort gehen wir über Einbeck-Greene nach Seesen und erreichen dort schon den Harz.

- Termin: **22. – 23.04.2023**
- Wanderung: Wir fahren mit dem Zug nach Alfeld und wandern von dort durch das Leinetal nach Einbeck-Greene. Übernachten werden wir im Landhaus Greene (www.landhaus-greene.de). Dort verlassen wir dann das Leinetal und gehen über Kreien-
sen und Bad Gandersheim nach Seesen, wo wir wieder in den Zug steigen. Die Tagesetappen betragen jeweils etwa 20 km.
- Teilnehmer: Alle, die den Frühling hautnah erleben und die Natur genießen wollen.
- Kosten: Für Übernachtung im Doppel-/Einzelzimmer mit Frühstück ca. 50,- € /Person. Hinzu kommen die DB-Kosten für die Bahnfahrten und das Abendessen am Samstag
- Anmeldung: Bis **16.03.2023** bei Uli Dehne
- Ansprechpartner: Uli Dehne, Tel. 05723/3857 o. ulrich.dehne@t-online.de
- Weitere Infos: Nach der Anmeldung ca. 1 Woche vor der Wanderung.

Himmelfahrt an der Nordsee

Die beliebte Tour ist wieder da!!!

Da es zurzeit nicht einfach ist für eine größere Gruppen Unterkünfte zu bekommen, freuen wir uns auf eine zweite Freizeit auf **Wangerooge**.

- Termin: **18.05. – 21.05.2023 (Himmelfahrt-Wochenende)**
- Unterkunft: Jugendherberge Wangerooge
- Teilnehmerkreis: Alle von 0 – 99 die Lust auf Nordsee, nette Menschen und eine frische Brise haben
- Programm: Strand-, Dünen-, Radwanderungen, Gesellschaftsspiele, jeder so wie er mag
- Anmeldung: Informationen über den Newsletter oder bei Bernd Lescher, Tel. 05723 / 76196
skigemeinschaft-nordschaumburg@t-online.de.
- Anmeldeschluss: **31.01.2023**
- Kosten: wird noch bekannt gegeben
- Anreise: erfolgt mit privaten PKW (bitte Fahrgemeinschaften bilden)
- Weitere Infos: rechtzeitig vor dem Termin

Paddeltour

Termin:	Sonntag den 07.05.2023
Tour:	Wir haben uns noch nicht entschieden, lasst euch überraschen. Haltet den Termin aber schon mal frei.
Anmeldung:	Bis zum 22.04.2023 Weitere Infos per Newsletter
Ansprechpartner:	Emanuel Tobschirbel Tel. 05723/2649 Heiner Matthias Tel. 05723/75692 heiner.matthias@t-online.de

Biergarten-Tasting

In 2022 hatten wir wieder eine schöne Resonanz und haben auch schöne neue Biergärten getestet. Wir waren in Wunstorf, Barsinghausen, Bad Nenndorf, Kohlenfeld und Waltringhausen.

Für 2023 planen wir das Biergarten-Testen an folgenden Terminen

Termine:	12.05.2023 16.06.2023 07.07.2023 11.08.2023 15.09.2023
Beginn:	18.30 Uhr am Hallenbad in Bad Nenndorf mit dem Fahrrad <u>Ausnahme:</u> An den letzten beiden Terminen starten wir schon um 17.30 Uhr.
Geplanter Ablauf:	ca. 1 Std. Fahrradtour, ca. 1 Std. Biergarten-Tasting, ca. 1 Std. – 1 Std. Rückfahrt
Anmeldung:	Keine, einfach kommen
Weitere Infos	ulrich.dehne@t-online.de

Fahrradwochenende

Fahrradtour: Unterwegs auf dem Emsradweg

- Termin: **Freitag den 01.09. – Donnerstag den 07.09.2023**
Wer nur an einigen Tagen Zeit hat, steigt **nach Absprache** unterwegs ein und aus.
- Tour: Auf dem Emsradweg wollen wir von Paderborn bis Emden unterwegs sein.

7 Etappen – insgesamt rd. 400km (Fr.–So. ca. 180km bis Rheine)
- An- und Abreise: Mit der Bahn bis Paderborn und ab Emden
- Teilnehmende: Alle, die auch 2023 Lust haben, ein paar Tage in geselliger Runde auf dem Fahrrad zu verbringen.
- Anmeldung: Wegen Hotelbuchungen und begrenzter Teilnehmerzahl **ab sofort bis spätestens 15.05.2023.**
Hat jemand nicht die gesamte Woche Zeit, bitte gewünschten Zeitraum angeben.
- Ansprechpartner: Anke & Volker Czech
Tel. 05723/917373
av.kontakt@t-online.de

Herbstwanderung

Termin: Wochenende **um den 03.Oktober 2023**

Ziel: noch nicht bekannt

Teilnehmer: Alle, die durch bunten Herbstwald wandern wollen

Weitere Infos: rechtzeitig per Newsletter

Ansprechpartner: Jost Sommerlath Tel. 05723 / 916969

Laufen woanders – diesmal (bestimmt) in Oldenburg

In den Jahren 2020 und 2021 konnten wir diese schöne Veranstaltung leider nicht durchführen. Die Läufe waren Coronaopfer. Für 2021 konnten wir kein Quartier auf die Schnelle finden. Aber in 2023 wird es klappen. Deshalb hier diese Ausschreibung jetzt zum Dritten. Alles Weitere kommt dann im Newsletter.

Veranstaltung:	Oldenburg-Marathon www.oldenburg-marathon.de Folgende Strecken werden angeboten: Marathon Halbmarathon Halbmarathon-Staffel 10 km 5 km
Termin:	Wahrscheinlich Mitte Oktober (die Ausschreibung ist noch nicht raus). Es steht auch noch nicht fest, wie lange wir diesmal bleiben. Weitere Infos erfolgen per Newsletter.
Anfahrt:	wahrscheinlich mit der Bahn
Unterkunft:	Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche, WC und Frühstück. Die Kosten stehen noch nicht fest.
Teilnehmer:	Alle, die Lust haben, mal wo anders zu laufen
Sonstige Aktivitäten:	Oldenburg und Umgebung
Weitere Kosten:	Startgebühr, Fahrtkosten
Anmeldeschluss:	Wird noch per Newsletter bekannt gegeben.
Ansprechpartner und weitere Infos:	Sylvia Zakalowski, Tel. 05723/799754 sylvia.zakalowski@freenet.de und Ulrich Dehne, Tel. 05723/3857 ulrich.dehne@t-online.de

Stammtisch

In den vergangenen Jahren hat sich ein regelmäßiger Stammtisch etabliert, zu dem jeder herzlich eingeladen ist. Im Einzelnen:

Termin:	Jeder 1. Donnerstag im Monat ab 11.30 Uhr
Wo:	Wirtshaus zum Bayern-Stadel, Hauptstr. 32
Teilnehmer:	Jede Frau und jeder Mann, die/der Zeit und Lust hat

Newsletter der Skigemeinschaft

Nähere Informationen über das Leben mit und in der Skigemeinschaft Nordschaumburg erhaltet Ihr schon seit einigen Jahren über den mehrmals im Jahr erscheinenden Newsletter, der ausschließlich online verschickt wird.

Wer noch nicht im Verteiler ist und immer auf dem Laufenden sein möchte, schicke bitte eine E-Mail an skigemeinschaft-nordschaumburg@t-online.de

Eine kleine Zusammenfassung der Veranstaltungstermine und Anmeldetermine für 2022 und 2023.

Termine 2022 der SGNS

28. Oktober	Nachwanderung / 18:00 Uhr/ Haus Kassel
01. November	Beginn Wintertraining in der Halle
02. November	Anmeldeschluss Bosseln und Grünkohl
04. November!!	Jahreshauptversammlung Gasthaus Fischer
13. November	Bosseln und Grünkohlessen
19. November!!	Anmeldeschluss Winterspaßwoche Ahrntal
28. Dezember	Anmeldeschluss Neujahrswanderung
31. Dezember	9.30-10.30 Start Silvester Lauffreff

Termine 2023 der SGNS

08. Januar	Neujahrswanderung
14. Januar!!	Jubiläumsfeier in der Mooshütte
31. Januar	Anmeldeschluss Himmelfahrt an der Nordsee
04. Februar	Wintertag im Harz
11. - 18. Februar	Alpine Wintersportwoche im Ahrntal
25. – 26. Februar	Harzexpedition
16. März	Anmeldeschluss Frühlingswanderung
12. April	Beginn Sommertraining
22. April	Anmeldeschluss Paddeltour
22. – 23. April	Frühlingswanderung
07. Mai	Paddeltour
15. Mai	Anmeldeschluss Fahrradwochenende
18. Mai – 21. Mai	Himmelfahrt an der Nordsee
12. Mai	Biergartentasting
10. Juni	23. Kurparklauf
16. Juni	Biergartentasting
07. Juli	Biergartentasting
11. August	Biergartentasting
01. – 07. September	Fahrradwochenende
15. September	Biergartentasting
um den 3. Oktober	Herbstwanderung
Mitte Oktober	Laufen woanders
01. November	Beginn Wintertraining

Vereinsvorstand

1. Vorsitzender	Heiner Matthias Käthe-Kollwitz-Weg 12 31542 Bad Nenndorf Tel. 05723-75692
2. Vorsitzender	Cordula Manger-Schulz Sonnenweg 31542 Bad Nenndorf Tel. 05723-76419
Kassenwartin	Elfriede Meier Carl-Thon-Str. 11 31542 Bad Nenndorf Tel. 05723-1388
Sportwart	Ulrich Dehne Bürgermeister-Bock-Str. 6 31542 Bad Nenndorf Tel. 05723-3857
Jugendwartin	Jelena Dehne Bürgermeister-Bock-Str. 6 31542 Bad Nenndorf Tel. 05723-3857
Schriftführer	Bernd Lescher Lise-Meitner-Weg 9 31542 Bad Nenndorf Tel. 05723-76196

Aktive Übungsleiter

Volker Czech	Tel. 05723/917373
Cornelia Dehne	Tel. 05105/80126
Ulrich Dehne	Tel. 05723/3857
Marion Schulte-Wrobel	Tel. 05043/7732
Dieter Seibert	Tel. 05723/76229
Uta Spieß	Tel. 05105/808986
Sylvia Zakalowski	Tel. 05723/799754

Mitgliedsbeiträge

	halbjährlich	jährlich
Erwachsener	9,20 €	18,41 €
Ehepaar	15,34 €	30,68 €
Jugendlicher	6,14 €	12,27 €
Familie, 1 Kind	18,41 €	36,81 €
Familie, 2 Kinder	21,47 €	42,95 €
Familie, ab 3 Kinder	24,54 €	49,08 €
Erwachsener, 1 Kind	12,27 €	24,54 €
Erwachsener, 2 Kinder	15,34 €	30,68 €
Erwachsener, ab 3 Kinder	18,41 €	36,81 €

Bankverbindung Sparkasse Schaumburg

IBAN DE50 2555 1480 0550 2388 77

Die Eintrittserklärung kann auf der Internetseite

www.skigemeinschaft-nordschaumburg.de heruntergeladen werden.