



"O Sohle mio" - Senioren durchwandern den Bezirk Recklinghausen

Recklinghausen. Seit nunmehr nahezu exakt vier Jahren erkundet eine stattliche Wandergruppe des Seniorenkreises aus dem Bezirk Recklinghausen bekannte und verschlungene Pfade in den Naherholungsgebieten des Kreises Recklinghausen - und mehr. Gemeinschaftspflege, Freude im Miteinander und die Stärkung der eigenen Fitness waren dabei ausschlaggebende Momente, um aus einer Idee eine Institution werden zu lassen. Inzwischen sind viele hundert Kilometer "bewandert" worden. Und es werden noch viele hinzukommen.

"Startschuss" im Oktober 2007

Nach ersten Anregungen aus dem Seniorenkreis, sich doch regelmäßig in rüstigem Kreis "auf Schuster's Rappen" auf Erkundungstour durch den Bezirk zu begeben, nahm der Bezirksseniorenbeauftragte Helmut Ramfort diesen Wunsch gerne auf und organisierte eine erste Wanderung am 30. Oktober 2007 um den Hullerner Stausee. Neben der Erkundung der Landschaft sollte zunächst erst einmal die Belastbarkeit "der Truppe" getestet werden.

Der erste Wandertag brachte gleich eine Überraschung mit sich. Eine "Autobar" wurde geöffnet und die dreizehn Teilnehmer mit einem Glas Sekt begrüßt. Dabei wurde die Idee geboren, fortan monatlich eine Wanderung durchzuführen.

"Planungschef": Erich Matke

Im Zuge der weiteren Planungen wurde vereinbart, dass Erich Matke, ehemaliger Vorsteher der Gemeinde Recklinghausen-Nord, zukünftige Wanderungen planen und festlegen solle. Dieser nahm die angetragene Aufgabe gerne an und tüftelt bis heute für jeden Ausflug neue Strecken und Einkehrmöglichkeiten für eine gemütliche Rast aus.

Stetiges Wachstum der Gruppe

Mit etwas "Werbung" in den Gemeinden des Bezirkes wuchs die Wandergruppe schnell an. Im Jahre 2008 wanderten ca. 30 Teilnehmer begeistert mit, in den Jahren 2009 und 2010 schon um die 40.

Erkundung der Naherholungsgebiete

In der zurück liegenden Zeit durchwanderte die Gruppe nahezu alle Feld-, Wald- und Wiesengebiete des Nahbereichs. Die Haard, die Hohe Mark, Haltern am See, Hullern, Flaesheim, der Hertener Süden - keine Gegend war mehr vor den wanderlustigen Senioren sicher.

Rücksicht auf die Leistungsfähigkeit

Bei den Vorplanungen achtete Erich Matke, der die Touren stets im Voraus selbst erkundete und abwanderte, auf den Leistungsstand der Gruppe. Die Wanderungen fordern daher keine zu hohen körperlichen Anforderungen ab und umfassen einen Zeitraum von vier bis fünf Stunden bei einer Weglänge von etwa zehn Kilometern. Eingeplant wurde zudem immer eine Einkehr zur Stärkung - nach Möglichkeit in der Mitte des Weges.

Ein Lied, zwei drei ...

Zufällig Mitwandernde oder begegnende Spaziergänger durften sich dabei häufig über ein kräftig gesungenes Lied der Wandergruppe erfreuen.

Regelmäßiger Turnus

Als Wandertage, so Erich Matke auf Rückfrage, sind vorgesehen: Der erste oder dritte Dienstag oder Freitag im Monat - je nach Wetterlage. Aber auch bei gelegentlichen Schauern ist die Gruppe mutig unterwegs.

Ergänzend teilte der "Planungschef" mit, dass die Wanderungen in den hellen Monaten des Jahres um 13.30 Uhr beginnen und eine Kaffeepause vorsehen. In den dunklen Monaten beginnen die Touren um 11.00 Uhr und beinhalten eine Mittagspause.

Fazit

Das Fazit lautet: Alle Teilnehmer (der Älteste ist 90 Jahre alt) sind mit Freuden dabei - es gab bislang keine Missstimmungen. Jeder Wandertag konnte als gelungener und gesegneter Tag bezeichnet werden.

Tagesreisen auch in das weitere Umfeld

Außer den monatlichen Wanderungen unternimmt die Wandergruppe auch Tagesreisen, etwa zum Keukenhof in Holland, in das Weserbergland oder fährt mit der "River Lady" ab Wesel den Rhein entlang oder auch in das Moselgebiet.

Planerisch berücksichtigt die Gruppe natürlich auch die Besonderheiten des Jahres.

Grünkohl- oder Spargelessen, ein Grilltag, ein Picknick aus dem Rucksack mit dem Bollerwagen oder ein gemeinsames Frühstück in der Adventzeit zum Jahresabschluss stehen ebenfalls auf dem Programm.

"Da sind wir dabei - und das ist prima!" - so lautet ein prägnantes Schlusswort des Verantwortlichen zu den vielfältigen Unternehmungen.

Möge es so bleiben!

Hinweis: In der Fotogalerie findet sich eine Vielzahl an Bildern zu den bisherigen Touren.

28. Oktober 2011

Text: Andreas Hebestreit



durch die Haard zum Silberberg

2008 8 21



Hohle Mark, Wanderung nach Hagdorn, eine schöne "Truppe"

2008 8 21



am 1. Aussichtspunkt



11. Etappe



am Nachmittag mit dem Schiff nach Bad Karlshafen

2008 6 18