

Die Prostata-**Operation** von Oktober 2015 hat mich immer noch im Griff, manchmal gibt es im linken Bein schmerzhafte Krämpfe und Verhärtungen.

Der PSA -Wert stieg im Herbst 2018 und machte eine Bestrahlung des Unterleibes im Jahreswechsel notwendig.

Über eigene Krankheiten spricht man nicht und doch wird davon begonnen.

Offen ist und war, hat die Operation die **Psyche** heruntergezogen oder das fortschreitende **Alter** die großen Strecken von früher verhindert oder lag es am **Körpergewicht**, das höher lag, als die Jahre zuvor.

Üblicherweise wurden **monatlich** zwei **Sonntagswanderungen** durchgeführt, mit Datenblatt und Begleittext (Kultur)

Wir haben uns auch in diesem Jahr am Eschborner **Fastnachtzug** beteiligt.

Mitte **März** geht es zur Schrothkur nach Oberstaufen, dadurch bedingt gab es nur eine Sonntagswanderung und die war verkürzt, 3.1.b, am 10. März.

Wieder gab es einen langanhaltenden **Sommer**, bei dem die gesetzten Strecken-Ziele oft nicht erreicht wurden, um die Gesundheit wegen der Hitze nicht zu schädigen.

Man war kein *junger Wilder* mehr, der festgesetzte Ziele erreichen wollte oder musste.

Manchmal wurden Strecken auch wegen Regen reduziert.

Die **Mai**-Sonntags-Wanderungen starteten 8.30 Uhr, statt wie sonst monatlich 9.30 Uhr.

Die diesjährige **Mehrtagestour** war wieder so, wie bekannt und doch auch wieder anders. Wegen der Sicherheit durch Wetterbeeinträchtigungen wurde manche Tagesetappe mit öffentlichen Verkehrsmitteln beendet.

Diesmal ging es im Süden und Osten um Bayern herum.

Gewandert wurde diesmal wieder **17 Tage**. Entscheidend war die Gesamt-**Höhe**.

Einzigste Wanderteilnehmerin, die alle Touren, auch die Mehrtagestour, mitgewandert ist, ist Valtrude aus Frankfurt.

Ohne Valtrude könnten die Wanderungen nicht in gewohntem Maße durchgeführt werden.

Valtrude ist auf der Homepage www.wandern-kultur.de, als Assistentin aufgeführt.

Wir haben vier Stammtische und eine Jahresabschlussfeier (Weihnachtsfeier) in 2019 durchgeführt.

Die **Stammtische** endeten in 2019, aufgrund mangelnden Interesses. Die **Weihnachtsfeier** bleibt vorerst.

Ob Wandern, Stammtische, Jahresabschlussfeier; die **Teilnehmerzahlen** sind **rückläufig**.

Nachfolgende **Sonntags-Wanderungen** waren in **2019 geplant**.

Wer Interesse hat, kann das Strecken-Datenblatt per pdf-Datei haben, von diesen und rückwärtigen Wanderungen.

2019

Januar:

1.1. Wander-Streckenübersicht: **Obernburg/Main**, Main-Brücke, Eisenfeld, Mühlrain, Schippach, Schippacher Wald, Veilchenbachtal, Mechenhard, Seitenbachtal, Klingenberg, Main-Brücke, Wörth/M, Obernburger Stadtwald, Obernburg/M. Wegstrecke ca. 25,5 km, Höhenunterschiede total: ca.± 332 m

1.2. Wander-Streckenübersicht: **Obernburg/ Main**, Main-Brücke, Eisenfeld, Buckelsgraben, Hochberg, Hofstetten, Kirchhöhe, Christ-König-Kapelle, Mainufer, Main-Brücke, Großwallstadt, Leimberg, Mainhöllenberg, Obernburg/ Main Wegstrecke ca. 24 km, Höhenunterschiede total: ca.± 473 m

Februar:

2.1. Wander-Streckenübersicht: **Kemel** (Ort, zwei Klein-Kastelle), Römersgrund**bach-Tal**, Dornbach-Tal, Wisper**tal**, Wisper-See, Wisper (Ort), Wispener **Kopf**, Stein**berg**, Mappershainer **Kopf**, Mappershain (Ort), Wisper**quelle**, Kemel. Wegstrecke ca. 21 km, Höhenunterschiede total: ca.± 385 m

2.2. Wander-Streckenübersicht: **Grävenwiesbach** (Bf.), Naunstadt, Steinkerz-**Bach-Tal**. Mönstadt, Heiden**kopf**, Uthentalbach, Brandoberndorf, Aubachtal, Kuhschwanz**weiher**, Hasselborn, Grävenwiesbach. Wegstrecke ca. 24 km, Höhenunterschiede total: ca.± 483 m

März:

1. Special-Wander-Streckenübersicht: **Fastnachtsumzug**. Zur Startaufstellung von *Eschborn, Westerbach, Niederhöchstadt, Weidfeldstraße/ Mühlstraße (offizielle Aufstellung)*. **Umzug:** *Niederhöchstadt Hauptstraße, Eschborn, Hauptstraße, Götzenstraße, Leiersholstraße, Paulstraße, Unterortstraße, Hauptstraße*: (offizielles Ende). *Zurück zum Treffpunkt (Berliner Straße) über Abschlussrast in der Unterortstraße.*

ca. 9,5 (4 km) km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 80 m

3.1.b. Wander-Streckenübersicht: Schotten-**Rainrod**, Nidda-Stausee, Läumsbach-Tal, Alte Burg, Eschenrod, Eichel-sachsen, Harschenstein-Wald, Eichelbach-Tal, Eichelsdorf, Nidda-Tal, Schotten-**Rainrod**

Wegstrecke ca. 22,5 km, Höhenunterschiede total: ca.± 330 m

April:

4.1. Wander-Streckenübersicht: Lohr/ Main, Rechtenbach-Tal, Hagra**in**, Margarethen**hof**, Neustadt am Main, **Main-Querung**, Erlacher Weg, Pflochsbach (*Ort*), **Mainufer**, Sendelbach (*Ort*), **Main-Querung**, Lohr (Schloss, Abschluss)

Wegstrecke ca. 22 km, Höhenunterschiede total: ca.± 567 m

4.2. Wander-Streckenübersicht: Lohr/ Main, Sackenbach (Ort), Sackenbacher Forst, Oberspeicher, Langenprozelten, Gemünden a.M., [Main-Querung](#), Burgruine Schönrain, Main-Uferweg, Steinbach (Ort), [Main-Querung](#), Lohr a. M., Wegstrecke: ca. 30,5 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 623 m

Mai:

5.1. Wander-Streckenübersicht: [Eschborn](#), Westerbach-Tal, Schönberg, Weiße Mauer, Massborn-Bach, Großer Feldberg, Weilsberg, Rotes Kreuz, Königstein, Mammolshain, Limesstadt, Schwalbach, Eschborn
Wegstrecke: ca. 37,5 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 1.028 m

5.2. Wander-Streckenübersicht: Eschborn, Steinbach-Nord-Sportzentrum, Hohe Mark, Keltenweg, Goldgrube, Viermärker Schneise, Kolbenberg, Sandplacken, Tillmannsweg, Fuchstanz, Pflasterweg, Altkönig, Bürgel-Platte, Kronberg, Limesstadt-Ost, Schwalbach, Arboretum, Eschborn
Wegstrecke: ca. 39 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 893 m

6. Mehrtagestour

2. Special. Übernachtungsorte: Erlau, Wegscheid, Neureichenau-[Altreichenau](#), Philippsreut, Lusen, Zwiesel, Großer Arber, Lam, Furth im Wald, Waldmünchen, Treffelstein, [Schönsee-Lindau](#), [Waidhaus-Pfrentsch](#), Flossenbürg-[St. Otzen](#), Neustadt an der Waldnaab, Pressath, Weidenberg, [Bayreuth](#)
Wegstrecke: ca. 370 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 7.286 m

Juli:

7.1. Wander-Streckenübersicht: Bad Kreuznach, Kuranlage, Brückenhäuser, Altstadt, Berg Gans, Nahe-[Nachen](#), Bad Münster am Stein, Ebernburg (Ort & Burg), Nahe-Querung, Norheim, Bastei, Rotenfels, Uhukopf, B.-Kreuznach
Wegstrecke: ca. 22 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 634 m

7.2. Wander-Streckenübersicht: Forsthaus Jägerhaus, Steckeschlääfer-Klamm, Altes Kloster, Röm. Gutshof Villa rustica, Forsthaus Heiligkreuz, Damianskopf, Schweizerhaus, Morgenbachtal, Gerhardshof, Palmkopf, 7-Burgen-Blick, Franzosenkopf, Salzkopf, Forsthaus Lauschhütte, Hüttenwand, Morgenbachtal, Jägerhaus.
Wegstrecke: ca. 25,5 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 710 m

August:

8.1. Wander-Streckenübersicht: [Urbar](#), Rheintal, Oberwesel, Niederberg, Spitzenstein-Berg, Kellerlochtal, Gründelbach, Sankt Goar, Rheintal, [Urbar](#). Wegstrecke: ca. 17,5 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 508 m

8.2. Wander-Streckenübersicht: [Urbar](#), Spitzenstein-Berg, E8, Oberes Gründelbach-Tal, Holzfeld (Ort), Forsthaus Brandswald, Werlau (Ort), Sankt Goar, Biebernheim, [Urbar](#).
Wegstrecke: ca. 22 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 632 m.

September:

9.1. Wander-Streckenübersicht: Darmstadt-[Oberwaldhaus](#), (Nord und Ost), Jagdschloss Kranichstein, Auf der Platte, Dianaburg, Kalkofen, Mörsbacher Grund, Messel, Grube Messel, Darmstadt-Oberwaldhaus.
Wegstrecke: ca. 21 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 76 m

9.2. Wander-Streckenübersicht: Darmstadt-[Oberwaldhaus](#), (*Süd und Ost*), Oberfeld, Rosenhöhe, Vivarium, Franzosen-berg, Fischteiche, Roßdorf, Steinbruch, Scheffheimer-Eiche, Bernhardsbrunnen, Steinbrücker Teich, DA-Oberwaldhaus. Wegstrecke: ca. 21 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 143 m

Oktober:

10.1. Wander-Streckenübersicht: [Wachenheim](#) (Zellertal), Kahlenberg, Biedesheim, Quirnheim, Mertesheim, Sieghof, Grünstadt, Obrighem-[Albsheim](#), Kindenheim, [Wachenheim](#) (Zellertal)
Wegstrecke: ca. 24,5 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 443 m

10.2. Wander-Streckenübersicht: [Wachenheim](#)/ Pfrimm, (nach [Westen](#)), Pfrimmtal, Einselfthun, Albsheim, Bolanden, Marnheim, Marnheimer Höhe, [Gaußberg](#), Rüssingen, Kahlenberg, Vogelgesang, [Wachenheim](#)/ Pfrimm
Wegstrecke: ca. 31,5 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 330 m

November:

11.1. Wander-Streckenübersicht: [Brandoberndorf](#), Höchstbaum (*Berg*), Schorn (*Berg*), Grube Amalie, Forsthaus Butzbach, Butzbach, Schrenzenbad, Limes, Ebersgöns, Cleeberg, Brandoberndorf
Wegstrecke: ca. 27 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 429 m

11.2. Wander-Streckenübersicht: [Brandoberndorf](#), Griedelbach, Hessler (*Berg*), Napoleonstock, Ober- und Niederwetz, Niederquembach, Kraftsolms, Koptisches Kloster, Kröffelbach, Solmsbachtal, Brandoberndorf
Wegstrecke: ca. 24 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 292 m

Dezember:

12.1. Wander-Streckenübersicht: Flonheim, Uffhofen, Wendelsheim, (*Nack*), Bechenheim, (*Staatsforst Alzey*), Offenheim, Windberg, (Weinheim), [Arrental](#), Galgen, Grindkopf, [Rauental](#), Flonheim ([Adventsmarkt](#))
Wegstrecke: ca. 22 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 231 m

Bei 12.2 Änderung: Treffpunkt und Abschlussrast NEU

12.2. Wander-Streckenübersicht: [Flonheim](#), Neumühle, Bornheim, Im Bornstück, Hundskopf, Albig, (*Heimersheim*), Metzental, Grindkopf, Hähnchen, Flonheim
Wegstrecke: ca. 21 km, Höhenunterschiede total: ca. +/- 227 m

