

Wichtige Hinweise

Das Programm unterliegt den aktuell gültigen Coronaverordnungen der maßgeblichen Behörden.

Aktuelles unter [www.schwarzwaldverein-heidelberg.de](http://www.schwarzwaldverein-heidelberg.de) oder [www.swv-hd.de](http://www.swv-hd.de) bzw. bei den jeweiligen Verantwortlichen.

Für alle Wanderungen gilt:

**Tourenangebote: falls Anmeldung erforderlich, dies bitte beachten**

**Teilnahme an den Wanderveranstaltungen erfolgt stets auf eigene Gefahr**



Ortsverein Heidelberg

Vorankündigungen

**10.-17.06.2023 Radfahr- und Wattwanderwoche auf der Insel Föhr** : **TourInfo folgt** - Besuch von Amrum und dem Weltkulturerbe Hallig Hooge (leicht bis mittel) Alexander Langer

**26.-30.07.2023 Bergwandertage** : **Kaisertour Österreich – Wilder/Zahmer Kaiser** - **TourInfo folgt** - Bergwandertage mit Hüttenübernachtungen bei Kufstein (anspruchsvoll) Ralf Biernacki

**Seniorenwanderungen:** siehe dienstags RNZ

**Sportlich am Abend** - Nordic Walking und flottes Wandern, Dienstags ab 18.30 Uhr

**Deutsches Wanderabzeichen:** Im Wanderpass können Sie sich die gelaufenen km bestätigen lassen. Mindestleistung Erwachsene: 200 km / Jahr, Infos:

<https://www.wanderverband.de/wandern/deutsches-wanderabzeichen>

**Ausrüstung:** Sie sollten Regen-/Sonnen-/Zeckenschutz, **ausreichend Trinkflüssigkeit** sowie Notverpflegung (auch bei vorgesehener Einkehr) dabei haben. Feste Schuhe sind unabhängig vom Schwierigkeitsgrad der Wanderung erforderlich. **Soweit öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden: Medizinischer Mund-, Nasenschutz zwingend, Handdesinfektionsmittel sinnvoll.**

**Schwierigkeitsgrade:** leicht (wenig Geübte); mittel (Personen mit mittlerer Kondition, die regelmäßige wandern); anspruchsvoll (gute Kondition + Wandererfahrung, oft Trittsicherheit und/oder Schwindelfreiheit - ggf. telef. erfragen)

**Termin für Wanderführer und Wanderführerinnen: 05.03.2023 - Abgabe Detailplanung 2. Quartal 2023** - bitte ans Vereinspostfach [swv-hd@posteo.de](mailto:swv-hd@posteo.de) schicken.

Gäste sind stets willkommen! **Gästebeitrag 2 €** (Ausnahme: Mitglieder unserer Kooperationspartner der Ski-Clubs Leimen und Heidelberg)

Datum	Wanderung/Veranstaltung	a) Treffzeit/ Treffpunkt b) Rückkehr nach HD	Anforderungen	Fahraus- weise	Anmelden bis / Teilnehmer	verantwortlich Kontakt über: Tel /Mail
Di 03.01.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
Fr 06.01.	<b>Zum König der Heimatberge</b> Alte Brücke Königstuhl über Felsenmeer und Hohler Kästenbaum; Eigenverpflegung, Schlusseinkehr geplant	<b>a) 9.30 Uhr Alte Brücke Süd</b> <b>b) Rückkehr mit VRN Bus 39</b>	mittel bis anspruchsvoll, ca. 9,5 km in 3,5 Std., 570 HM	VRN	<b>04.01.</b>	<b>Axel Weber</b> 0176 – 24 61 47 34 <a href="mailto:axel.weber@troelf.de">axel.weber@troelf.de</a>
Di 10.01.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5

Datum	Wanderung/Veranstaltung	a) Treffzeit/ Treffpunkt b) Rückkehr nach HD	Anforderungen	Fahraus- weise	Anmelden bis / Teilnehmer	verantwortlich Kontakt über: Tel /Mail
Di 17.01.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
So 22.01.	<b>Wanderung um Miltenberg</b> – am Rande des Spessarts Schlusseinkehr im Gasthaus Riesen Miltenberg	<b>a) 08:00 Uhr Turnerstraße 38, HD, Ziel:</b> Mainzerstr. 23, Miltenberg, ca. 09.20 Uhr <b>b) ca. 17:00 Uhr Heidelberg</b>	mittel bis anspruchsvoll ca. 16 km 400 HM in 5,5 Std.	PKW Fahrgemeinschaften	<b>20.01.</b>	<b>Alexander Langer</b> 0176 - 60 49 53 70 <a href="mailto:langer_ma@gmx.de">langer_ma@gmx.de</a>
Di 24.01.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
So 29.01.	<b>Dünenwanderung über die Oftersheimer Düne</b> Schlusseinkehr: Hundesportverein Oftersheim	<b>a) Treff und Abfahrt HD Hbf. Vorplatz, Bus 717, 10.00 Uhr</b> <b>b) Rückfahrt ab Oftersheim 15.33 Uhr</b>	leicht, ca.10 km	VRN	<b>27.01.</b>	<b>Annerose Haag</b> 06224 – 92 20 55 0
Di 31.01.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
Di 07.02.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
So 12.02.	<b>Streifzug von Drei Eichen zum Königstuhl</b> über Gaiberg Waldhilsbach Kohlhof; Eigenverpfl., Schlusseink. geplant	<b>a) 8.50 Uhr Hbf. Vorplatz</b> Busabfahrt 9.02 Uhr Linie 39 <b>b) Rückkehr 16 Uhr</b> oder früher	mittel, 4 Std., 12 km, 450 HM	VRN	<b>10.02.</b>	<b>Axel Weber</b> 0176 – 24 61 47 34 <a href="mailto:axel.weber@troelf.de">axel.weber@troelf.de</a>
Di 14.02.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
Di 21.02.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
So 26.02.	<b>Tageswanderung um den Eiswoog - Pfälzer Seentour</b> Ramsen, Enkenbach-Alsenborn; keine Einkehr, Rucksackverpflegung	<b>a) Treffpunkt: 7.40 Uhr HD Hbf, Abfahrt 7.50 Uhr</b> Gleis 4, RE73 Richtung MA. Ziel: Eiswoog Ankunft 9.27 Uhr. <b>b) Eisenberg (Pfalz) Abfahrt 16.43 Uhr, Ankunft Heidelberg Hbf 18.16 Uhr</b>	anspruchsvoll, ca. 18 Km, 450 HM in 6,5 Std.	VRN	<b>24.02.</b>	<b>Alexander Langer</b> 0176 - 60 49 53 70 <a href="mailto:langer_ma@gmx.de">langer_ma@gmx.de</a>
Di 28.02.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	<b>a) 18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5

Datum	Wanderung/Veranstaltung	a) Treffzeit/ Treffpunkt b) Rückkehr nach HD	Anforderungen	Fahraus- weise	Anmelden bis / Teilnehmer	verantwortlich Kontakt über: Tel /Mail
Di 07.03.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	a) <b>18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
So 12.03.	<b>Quellenwanderung Pfälzer Wald</b> Ruine Gräfenstein – Rotenstein - Wieslauter Quelle;Rucksackverpfleg.	a) <b>7:55 Uhr HD Hbf.</b> , Abfahrt 8.10 Uhr b) <b>HD Hbf an 17.51 Uhr</b>	mittel, ca. 13,5 km, 4 Std., 310 HM	VRN	<b>10.03.</b>	<b>Manuela Vogel</b> <a href="mailto:manuvo-gelau@yahoo.com.au">manuvo-gelau@yahoo.com.au</a> 0160 – 91 94 49 91
So 12.03. bis So 19.03.	<b>Winterferien-Wanderwoche - Hotel Hochland in Leutasch</b> Das Wander- und Langlaufparadies Leutasch mit 260 km Loipen aller Schwierigkeitsgrade und 70 km gebahnten Winter-Wanderwegen liegt in einem 1130 m hohen, sonnigen Hochtal in der Wintersportregion Seefeld/Tirol	Staffelpreise: DZ 85€ je Person, DZ zur EZ-Nutzung 95€, EZ 89€ je Tag, Kurtaxe je 2,80€/Tag sowie Anmeldegebühr/Fahrtkosten	leicht bis mittel	moderner Reisebus Karlsruhe-Leutasch u. Retour	<b>20.01.</b>	<b>Wilfried Süß / OV Karlsruhe</b> <a href="mailto:wui@online.de">wui@online.de</a> 07249 – 60 97
Di 14.03.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	a) <b>18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
Sa 18.03.	<b>Streuobstwiesen und Weinberge an der Bergstraße</b> unterwegs auf dem Blütenweg: Weinheim – Schriesheim; Schlusseinkehr in Schriesheim, Cafe am Markt	a) <b>9.10 Uhr, HD-Hbf.</b> (9.28 Uhr, RNV 5, Richt. Weinheim) b) <b>Rückkehr VRN nach HD nach Absprache</b>	mittel, ca. 14 km, in 4,5 Std., 350 HM	VRN	<b>17.03.</b>	<b>Antje Stocks</b> <a href="mailto:antje.stocks@hotmail.de">antje.stocks@hotmail.de</a> 0176 – 51 51 23 00 oder 06202 – 16 19 7
Di 21.03.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	a) <b>18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5
So 26.03 bis Sa 01.04.	<b>Frischkostwoche 2023 mit sportiven Elementen im Leininger Land des Pfälzerwaldes</b> Wer wünscht sich das nicht? Fit in den Frühling? Frischkost ist Fitkost, welche die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Es gibt Frischkostgerichte, Salatvariationen, Getreide (z.B. gekeimt), Obst- und Gemüsearten – immer frisch und roh. Mit sportiven Elementen wie Morgengymnastik, Halb- und/oder Ganztageswanderungen sowie Gesundheitswandern wird für ein vollumfängliches Fitnessprogramm gesorgt. Abends Austausch und weitere Ernährungsinfos.	a) 26.03.2023 um <b>17 Uhr NFH Rahnenhof, Bauernstube in Carlsberg-Hertlingshausen</b> b) 01.04.2023 ab <b>ca. 10 Uhr</b>	mittel bis anspruchsvoll, jeweils ca. 3 – 20 km bzw. in 2 – 8 Std.	An- und Abreise individuell	<b>nur mit Anmeldung</b>	<b>Ellen Kitter Ortsverein Pfalz e.V.</b> <a href="mailto:ellen.kitter@web.de">ellen.kitter@web.de</a> 0170 – 38 51 08 0
Di 28.03.	<b>Sportlich am Abend – in Kooperation mit dem Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking und flottes Wandern – sichere Route auf dem Philosophenweg	a) <b>18.30 Uhr</b> unter der Ernst-Walz-Brücke Neuenheim	mittel ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175 – 76 62 79 5

## Hiking and events program in the first quarter of 2023

### Important instructions

The program is subject to Corona regulations. Current information at [www.schwarzwaldverein-heidelberg.de](http://www.schwarzwaldverein-heidelberg.de), or from the contact person. The following applies to all hikes:

**Tour offers: if registration is required, please note this**

**Participation in hiking events is always at your own risk**

Ortsverein Heidelberg

Schwarzwaldverein



### Advance notices

**10.-17.06.2023 Cycling and mudflat hiking week on the island of Föhr: Tour info follows** - visit to Amrum and the world heritage site of Hallig Hooge (easy to medium) Alexander Langer

**26.-30.07.2023 Mountain hiking days: Kaisertour Austria - Wilder/Zahmer Kaiser – Tour Info follows** - Mountain hiking days with overnight stays in huts near Kufstein (demanding, only DAV members or accident insurance) Ralf Biernacki

- **Senior hikes:** As soon as hikes are able to take place again on Thursdays, they will be published in the RNZ on the preceding Tuesday.
- **Sporty in the evening:** Nordic walking and brisk walking - will take place again from 04.10.2022 at 18.30 pm
- **German hiking badge:** You can have the kilometers you have walked confirmed in your hiking pass. Minimum performance adults: 200 km / year, information: <https://www.wanderverband.de/wandern/deutsches-wanderabzeichen>
- **Equipment:** You should bring rain/sun/tick protection, sufficient liquid to drink and emergency food. Sturdy shoes are required regardless of the difficulty of the hike.
- **If public transport is used:** Medical mouth and nose protection are currently mandatory, hand disinfectant makes sense.
- **Levels of difficulty:** easy (less experienced); medium (people of medium fitness who hike regularly); demanding (good physical condition + hiking experience, often sure-footedness and/or a head for heights - if necessary, ask by phone)
- **Deadline for hiking guides: 05.03.2023 Submission of detailed planning for the second quarter of 2022 - please send to the club mailbox [swv-hd@posteo.de](mailto:swv-hd@posteo.de).**
- **Guests are always welcome! Guest contribution 2 €** (exception: members of our cooperating partners, the Ski Clubs of Leimen and Heidelberg)

Date	Hike/Event	a) Meeting time/place b) Return to HD	Level of difficulty	Ticket	Signup until	Contact person
Tue 03.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	a) 18.30 pm under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			Marianne Fritz 0175-7662795
Fri 06.01.	<b>To the king of the home mountains</b> Alte Brücke Königstuhl via Felsenmeer and Hohler Kästenbaum; Eigenverpflegung, Schlusseinkehr geplant	a) 9.30 am Alte Brücke south b) Return with VRN Bus 39	Medium to demanding, ca. 9,5 km in 3,5 hr., 570 HM	VRN	04.01.	Axel Weber 0176-24614734 <a href="mailto:axel.weber@troelf.de">axel.weber@troelf.de</a>
Tue 10.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	a) 18.30 pm under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			Marianne Fritz 0175-7662795
Tue 17.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	a) 18.30 pm under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			Marianne Fritz 0175-7662795

Date	Hike/Event	a) Meeting time/place b) Return to HD	Level of difficulty	Ticket	Signup until	Contact person
Sun 22.01.	<b>Hike around Miltenberg</b> – on the edge of the Spessart Final stop at the Gasthaus Riesen Miltenberg	<b>a) 08:00 am Turnerstraße 38, Heidelberg</b> Target: Mainzerstr. 23, Miltenberg, 09:20 am <b>b) ca. 17:00 pm Heidelberg</b>	Medium to demanding, ca. 16 km, 400 HM in 5,5 hr.	Car sharing	<b>20.01.</b>	<b>Alexander Langer</b> 0176-60 49 53 70 <a href="mailto:langner_ma@gmx.de">langner_ma@gmx.de</a>
Tue 24.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Sun 29.01.	<b>Dune hike over the Oftersheimer Dunes</b> Final stop: Hundesportverein Oftersheim	<b>a) Meet and depart HD Hbf. forecourt, Bus 717, 10.00 am</b> <b>b) return from Oftersheim 15.33 pm</b>	Easy, ca.10 km	VRN	<b>27.01.</b>	<b>Annerose Haag</b> 06224-9220550
Tue 31.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Tue 07.02.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Sun 12.02.	<b>Ramble from Drei Eichen to Königstuhl</b> via Gaiberg Waldhilsbach Kohlhof; self catering, final stop planned	<b>a) 8.50 am HD Hbf. forecourt, Bus depart 9.02 am, line 39</b> <b>b) Return 16 pm</b> or earlier	Medium, 4 hr., 12 km, 450 HM	VRN	<b>10.02.</b>	<b>Axel Weber</b> 0176-24614734 <a href="mailto:axel.weber@troelf.de">axel.weber@troelf.de</a>
Tue 14.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Tue 21.01.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Sun 26.02.	<b>Day walk around Eiswoog – Palatine lake tour</b> Ramsen, Enkenbach-Alsenborn; no stop in, Backpack catering	<b>a) Treffpunkt: 7.40 Uhr HD Hbf, Abfahrt 7.50 Uhr Gleis 4, RE73 Richtung MA. Ziel: Eiswoog Ankunft 9.27 Uhr.</b> <b>b) Eisenberg (Pfalz) Abfahrt 16.43 Uhr, Ankunft Heidelberg Hbf 18.16 Uhr</b>	Demanding, ca. 18 Km, 450 HM in 6,5 hr.	VRN	<b>24.02.</b>	<b>Alexander Langer</b> 0176-60 49 53 70 <a href="mailto:langner_ma@gmx.de">langner_ma@gmx.de</a>
Tue 28.02.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Tue 07.03.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	<b>a) 18.30 pm</b> under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Sun 12.03.	<b>Natural spring hike, Palatine forest</b> Gräfenstein – Rotenstein - Wieslauter springs; Backpack catering	<b>a) 7:55 am HD Hbf., Depart 8.10 am</b> <b>b) HD Hbf arrival 17.51 pm</b>	Medium, ca. 13,5 km, 4 hr. 310 HM	VRN	<b>10.03.</b>	<b>Manuela Vogel</b> <a href="mailto:manuvogelau@yahoo.com.au">manuvogelau@yahoo.com.au</a> 0160-91944991

Date	Hike/Event	a) Meeting time/place b) Return to HD	Level of difficulty	Ticket	Signup until	Contact person
Sun 12.03. till Sun 19.03.	<b>Winter holiday hiking week - Hotel Hochland in Leutasch</b> The hiking and cross-country skiing paradise of Leutasch with 260 km of trails for all levels of difficulty and 70 km of prepared winter hiking trails is located in a 1130 m high, sunny high valley in the winter sports region of Seefeld/Tyrol	Graduated prices: double room €85 per person, double room for single use €95, single room €89 per day, tourist tax €2.80 per day and registration fee/travel expenses	Easy to medium	modern tour bus Karlsruhe-Leutasch and return	<b>20.01.</b>	<b>Wilfried Süß / OV Karlsruhe</b> <a href="mailto:wui@online.de">wui@online.de</a> 07249-6097
Tue 14.03.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	a) 18.30 pm under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Sat 18.03.	<b>Meadow orchards and vineyards on the Bergstrasse</b> on the way on the flower path: Weinheim - Schriesheim; Final stop in Schriesheim, Cafe am Markt	a) 9.10 am, HD-Hbf. (9.28 am, RNV 5, direction Weinheim) b) return VRN to HD as advised	Medium, ca. 14 km, in 4,5 hr., 350 HM	VRN	<b>17.03.</b>	<b>Antje Stocks</b> <a href="mailto:antje.stocks@hotmail.de">antje.stocks@hotmail.de</a> 0176-51512300 oder 06202-16197
Tue 21.03.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	a) 18.30 pm under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795
Sun 26.03 till Sat 01.04.	<b>Fresh Food Week 2023 with sporty elements in the Leininger Land of the Palatinate Forest</b> Who would not want that? Fit for spring? Fresh food is fit food, which strengthens the body's own defences. There are fresh grain dishes, salad variations, cereals (e.g. sprouted), types of fruit and vegetables - always fresh and raw. With sporty elements such as morning gymnastics, half and/or full-day hikes and health hikes, a comprehensive fitness program is provided. In the evening exchange and further nutritional information.	a) 26.03.2023 about 17 pm NFH Rahnenhof, Bauernstube in Carlsberg-Hertlingshausen b) 01.04.2023 from ca. 10 am	Medium to demanding, 3 – 20 km in 2 – 8 hr. respectively	Individual travel	<b>Only with registration</b>	<b>Ellen Kitter</b> Ortsverein Pfalz e.V. <a href="mailto:ellen.kitter@web.de">ellen.kitter@web.de</a> 0170-3851080
Tue 28.03.	<b>Sporty in the evening – in cooperation with the Ski Club Heidelberg</b> Nordic Walking and brisk hiking - safe route on the Philosopher's path	a) 18.30 pm under the Ernst-Walz-Bridge Neuenheim	Medium, ca. 7 km, 120 HM, 90 Min.			<b>Marianne Fritz</b> 0175-7662795