Partner und Förderer des Naturparks sind:



www.neuebkk.de

DDURAVIT



www.duravit.de

www.alpirsbacher.de



NATURPARK SCHWARZWALD

MITTE/NORD

Der Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord unterstützt die Nordic-Walking-Projekte in den Mitgliedsgemeinden. Weitere Informationen unter www.naturparkschwarzwald.de





Pfalzgrafenweiler im SCHWARZWALD

Der Luftkurort Pfalzgrafenweiler liegt, umgeben vom einzigartigen Wanderparadies "Weiler Wald" mit über 140 km überwiegend ebenen Wander- und Radwegen, auf einer sonnigen Hochfläche.

Reizvolle Spaziergänge im Naturschutzgebiet "Große Tannen" bei Kälberbronn oder im Landschaftsschutzgebiet "Zinsbachtal" warten auf Sie.



Themenrundwege wie der 4-Burgen-Weg, die Holzköpfe im Weiler Wald, eine Baumweltenaufarbeitung nach Sturm Lothar oder der Wandertipp im "Weiler Wald" bereichern das Wanderangebot.

Pfalzgrafenweiler liegt an der Route des Ostweges des Schwarzwaldvereins, der von Pforzheim nach Schaffhausen verläuft.

Das beheizte "Freizeitbad", ein kombiniertes Freibad mit Riesenrutsche und Hallenbad bieten Ihnen weitere Urlaubsfreuden. Nicht zu vergessen unsere hervorragende schwäbische Gastronomie!

Besuchen Sie unser "Wanderparadies Weiler Wald", wir freuen uns auf Ihren Besuch!









Im Winter werden bei genügender Schneelage zwei Loipen gespurt:

"Russenbusch-Loipe"

mit 10 km, Schwierigkeitsgrad "einfach" Einstieg an der B 28, Kreuzung Durrweiler/Kälberbronn bei den "Vier blauen Bäumen" oder am Parkplatz "Schwende" an der B 28 Richtung Altensteig.

· "Jägerspur"

mit 5 km, Schwierigkeitsgrad "mittel"
Einstieg an der Straße nach Kälberbronn,
am Parkplatz Große Tannen oder Parkplatz
Finsterwald bei Herzogsweiler von hier aus
ca. 3,5 km bis zur Jägerspur, ca. 5 km zur
Kübelbachspur und ca. 1 km zur Russenbuschloipe.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der

Gäste-Information Pfalzgrafenweiler Marktplatz 72285 Pfalzgrafenweiler Telefon 0 74 45 / 85 90 01 Telefax 0 74 45 / 85 90 02

www.pfalzgrafenweiler.de info@pfalzgrafenweiler.de



Pfalzgrafenweiler

Naturpark Schwarzwald

MITTE/NORD









Für alle drei Touren ist der Ausgangspunkt

mittelschwierig

Tour 2 leicht mittelschwierig

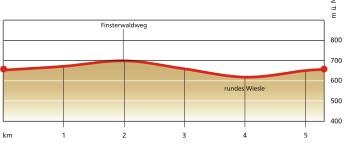
schwierig







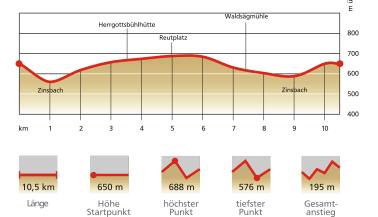
Parallel zur B 28 an den vier blauen Bäumen vorbei. Der Weg steigt leicht an und führt über den Herrschaftsweg bis zum Finsternwald. Zwei mal rechts leicht abwärts über die Straße an der Grillstelle "Rundes Wiesle" vorbei. Ein Teil vom Kirchenweg entlang leicht ansteigend zurück zum Ausgangspunkt.







Von der Starttafel aus verläuft die Strecke nach rechts. Zunächst eben, dann steiler bergab ins Zinsbachtal. Von der Talsohle wieder bergauf zum Herrgottsbühl. Über schattige Waldwege geht es weiter leicht bergab an der Waldsägmühle vorbei ins Zinsbachtal. Schließlich abwärts bis zur Abzweigung, dann über den Zinsbach steil bergauf zurück zum Ausgangspunkt.





Tour 3

Länge

Höhe

Startpunkt

leicht

Wie bei Tour 2, jedoch nach dem Aufstieg aus dem Zinsbachtal führt der Weg leicht ansteigend über den Langwiesentalweg zur Holderstöckleshütte. Ab hier geht es über leicht wellige Waldwege um Kälberbronn herum. Schließlich leicht bergab zum Zinsbachtal und an der Waldsägmühle vorbei zum Ausgangspunkt zurück.



höchster Punkt

tiefster Punkt

Gesamt-

Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic-Walking-Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten:



Aufwärmen

Vor der Belastung aufwärmen! Jede Übung 10 bis 20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke zunächst leicht und dann zunehmend ein.





Oberkörper drehen



Beine schwingen Arme schwingen

Stretching

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: Jede Übung 20 bis 30 Sekunden in der Endstellung halten.



Seitliche Muskulatur



Brustmuskulatur



Beinstrecker



Rückenstrecker



Beinbeuger

Hüftbeuger