

Herzlich willkommen im Naturpark Südschwarzwald

Der Südschwarzwald ist eine der schönsten und meist besuchten Erholungsregionen Deutschlands. Eine unverwechselbare Mischung aus Natur und Kultur bietet Besuchern und Einheimischen vielfältige Möglichkeiten, bei sportlichen Aktivitäten ein grandioses Stück Natur zu erleben. Der Naturpark Südschwarzwald ist als einer der größten deutschen Naturparke ein Gemeinschaftsprojekt von fünf Landkreisen sowie 110 Städten und Gemeinden der Region. Er unterstützt die nachhaltige Nutzung, die naturverträgliche Entwicklung sowie die Erhaltung unserer einzigartigen Landschaft. Neben dem umfangreichen Sommersportangebot bieten vielfältige Wintersportaktivitäten im Naturpark breite Betätigungsmöglichkeiten. Der Naturpark Südschwarzwald hat zusammen mit dem Deutschen Skiverband eine einheitliche Loipenbeschilderung für den Schwarzwald entwickelt und flächendeckend umgesetzt.



Richtungs-Schilder

Alle Loipen sind im Sinne eines nachhaltigen und umweltverträglichen Tourismus so konzipiert, dass dabei ein Ausgleich zwischen den Interessen der Land- und Forstwirtschaft sowie dem Naturschutz hergestellt wird. Ob Sie langlaufen, Natursport betreiben oder sich entspannen und die Landschaft in Ruhe genießen möchten, Sie werden sich bei uns im Naturpark Südschwarzwald sicher wohl fühlen.

Informationen:

Naturpark Südschwarzwald
Haus der Natur, Dr.-Pilet-Spur 4, 79868 Feldberg
www.naturpark-suedschwarzwald.de

Dieses Falblatt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union.



Techniktipps

Skilanglaufkurse und Informationen zur richtigen Ausrüstung erhalten Sie im DSV nordic aktiv Zentrum.

Aufwärmen & Dehnen

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie mit einer langsamen Aufwärmrunde starten oder Ihr Herzkreislaufsystem mit kleinen Aufwärmübungen aktivieren. Im Anschluss an das Langlauf-Training sollten Sie durch sanfte Dehnübungen die Regeneration der beanspruchten Muskulatur unterstützen.

Klassischer Skilanglauf

Der Diagonalschritt – die dominierende Technik im klassischen Skilanglauf – kommt im ebenen, steigenden und steilen Gelände zum Einsatz. Im fallenden und ebenen Gelände sowie bei Geländeübergängen erfolgt die Fortbewegung auch mit dem Doppelstockschub.



- ① Abstoßvorbereitung
- ② Arm- und Beinabstoß
- ③ Abstoßstreckung mit freiem Gleiten auf einem Ski
- ④ Vorschwingen des Armes und Beines zur erneuten Abstoßvorbereitung



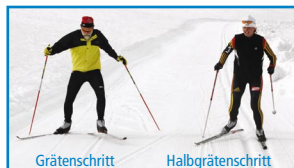
Skating-Technik

Als sportliche Skilanglaufvariante erfreut sich die dynamische Skating-Technik (Schlittschuhschritt) zunehmender Beliebtheit.



Bremstechnik

Beim Bergabfahren in der Loipe oder auf der Piste kann die Geschwindigkeit mit dem Pflug oder dem Halbpflug reduziert werden.



Aufstiegsvarianten

In steilen Aufstiegen, wenn die Haftreibung nicht mehr ausreicht, kommt der Grätenschritt oder der Halbgrätenschritt – mit diagonaler Arm-Stockarbeit und Beinabstoß – zum Einsatz.

Grußwort

Sehr geehrte Gäste, liebe Langläufer!
Langlauf ist eine der schönsten Sportarten, die der Mensch in freier Natur ausüben kann. Langlauf in der Weite und Stille der schneebedeckten Landschaften des Hotzenwalds fern der Hektik entspannt Körper und Geist. Für jeden Langläufer haben wir ganz auf seine individuellen Voraussetzungen und Wünsche angepasst unterschiedliche Loipen gespurt. Die Angaben im Loipenprospekt sollen ihnen bei der Auswahl der richtigen Spur helfen und wertvolle Tipps geben. Schon vor über 30 Jahren haben finnische Forscher herausgefunden: „Langläufer leben länger“. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Freude am Sport und der Natur. Die Bürgermeister
Christof Berger Herrischried
Carsten Quednow Görwihl

Liebe Gäste des nordic-aktiv-Zentrums Herrischried-Görwihl

Seit über 40 Jahren hat Skilanglauf Tradition im Hotzenwald. Die Vorläufer des heutigen Loipennetzes hießen Gugelspur und Möslespur, später kamen Klausenhof-, Erlenberg- und Ödlandspur dazu. Mit Flutlichtloipe und Bühllloipe wurde die optimale Ergänzung gefunden.

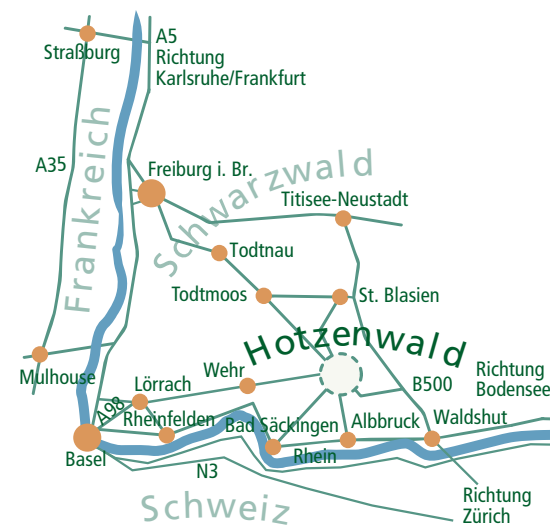
Seit 2002 sind Loipen auf Herrischrieder und Görwihler Gebiet durch Verbindungsloipen zu einem gemeinsamen Loipenzentrum verknüpft.

Betreut wird das gesamte Netz und die gewalzten Winterwanderwege vom 2003 gegründeten Loipenverein Hotzenwald e.V. Die Beiträge der Mitglieder finanzieren den Großteil der Aufgaben, die zwei Gemeinden helfen dabei nach besten Kräften. Dazu kommen Sponsoren und Spenden.

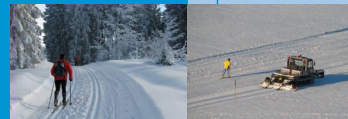
Was gibt es schöneres als das Gleiten auf Pulverschnee in klarer Kälte, in abwechslungsreicher Landschaft mit Alpenblick vom Säntis bis zum Mt. Blanc. Besser kann man seinen Alltag nicht hinter sich lassen.

50 Km gespurt Loipen in klassischer Technik, davon

So kommen Sie zu uns:



Skilanglauf in Herrischried-Görwihl



DSV
nordic aktiv
zentrum



Naturpark
Südschwarzwald



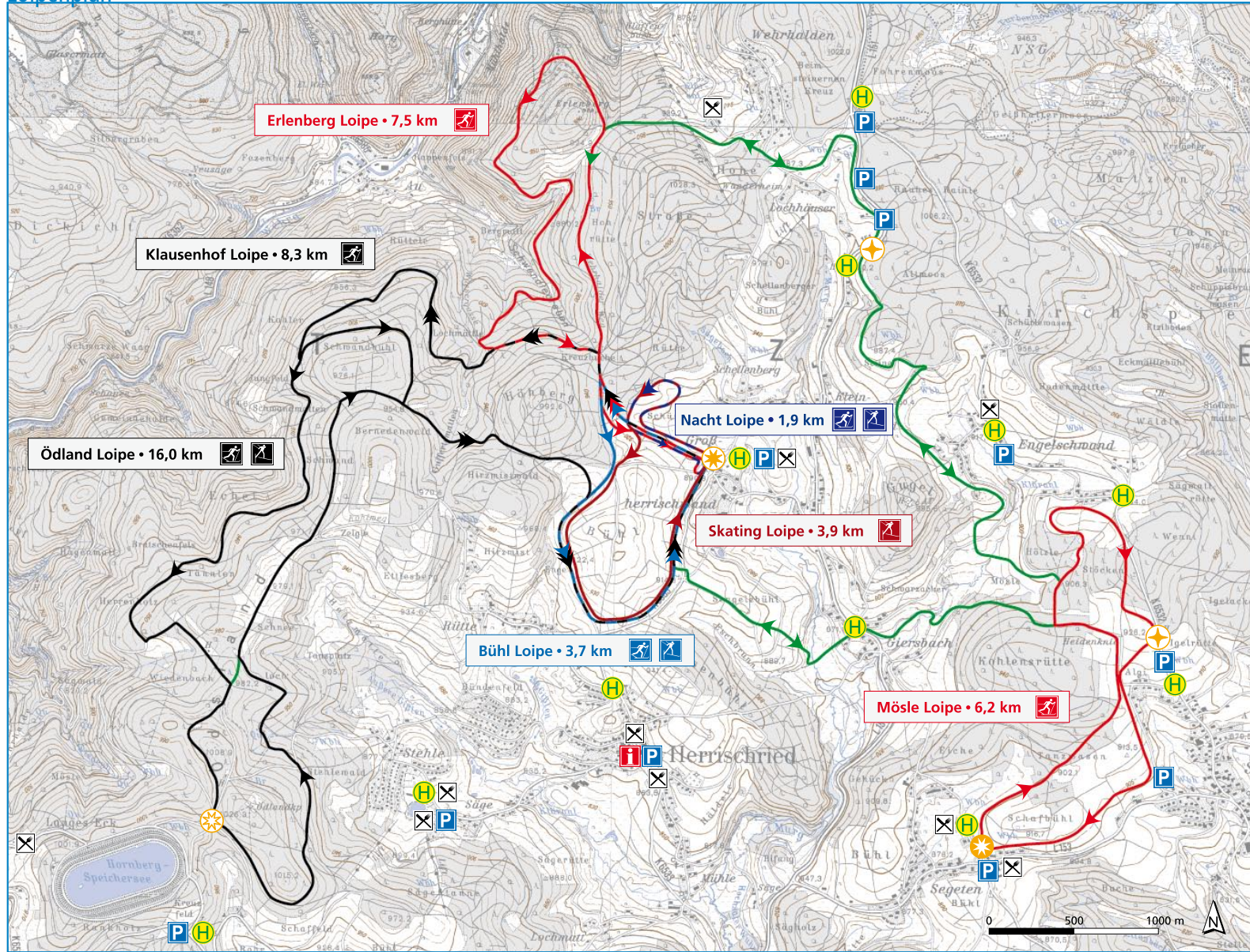
Gemeindeverwaltung Herrischried

Hauptstraße 28
D-79737 Herrischried

Telefon: +49 07764 9200-0
Fax: +49 07764 9200-49

E-Mail: info@herrischried.de
Internet: www.herrischried.de

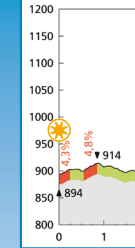
Loipenplan



Loipenprofile

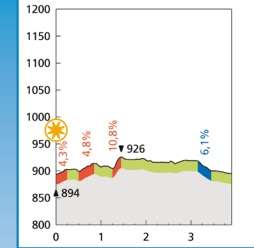
Nacht Loipe

Länge: 1,9 km • TC: 31 m • HD: 20 m



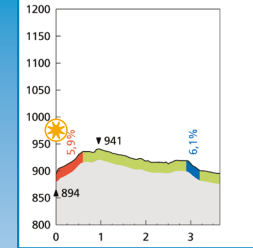
Skating Loipe

Länge: 3,9 km • TC: 62 m • HD: 32 m



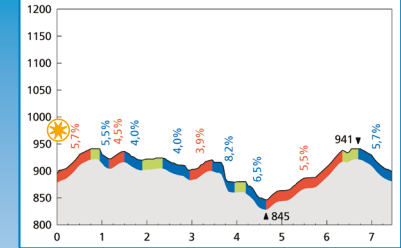
Bühl Loipe

Länge: 3,7 km • TC: 61 m • HD: 47 m



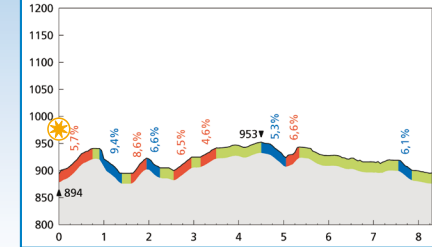
Erlenberg Loipe

Länge: 7,5 km • TC: 184 m • HD: 96 m



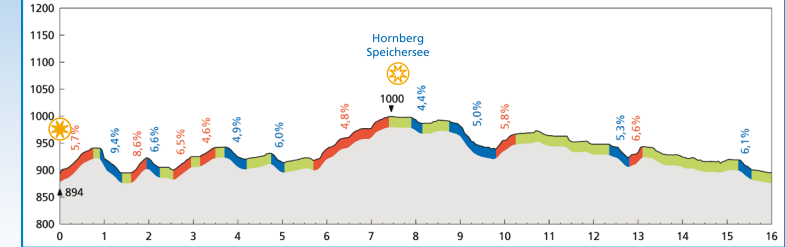
Klausenhof Loipe

Länge: 8,3 km • TC: 164 m • HD: 59 m



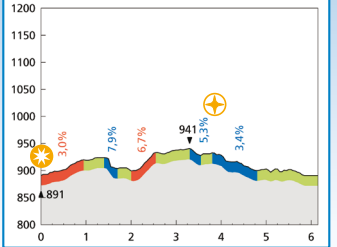
Ödland Loipe

Länge: 16,0 km • TC: 333 m • HD: 119 m



Möse Loipe

Länge: 6,2 km • TC: 100 m • HD: 50 m



Topographie Loipenprofile

- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kuptiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abfahrt (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

Streckeninformation

- ☀ Loipeneinstieg am Loipenhaus
- ☀ Loipeneinstieg Segeten
- ☀ Loipeneinstieg Hornberg-Speichersee
- ☀ Orientierungstafel

- ## Technik
- 🏂 Klassische Technik
 - 🏂 Skating Technik

Schwierigkeitsgrad der Loipe mit einzuhaltender Lauffrichtung

- ➡ Leichte Loipe
- ➡ Mittelschwierige Loipe
- ➡ Schwierige Loipe
- ➡ Verbindungsloipe
- ⊗ Gaststätte
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- I Tourist-Information

Wichtige Hinweise

Notrufnummer Telefon: 112

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der DSV übernehmen dafür keine Haftung.