

Wir danken unseren Partnern
für ihre Unterstützung



Foto: DSV


NATURPARK SCHWARZWALD MITTE/NORD

Der Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord, der grösste Naturpark in Deutschland, hat das Ziel, die Vielfalt unserer Schwarzwaldlandschaft zu erhalten und gleichzeitig Wege in eine nachhaltige Zukunft der Region aufzuzeigen. Der Naturpark unterstützt naturverträgliche touristische Entwicklungskonzepte und hat daher auch die Ausweisung und Beschilderung dieser Nordic-Walking-Strecken maßgeblich finanziell gefördert.

Partner und Förderer des Naturparks sind:



Nordic Walking

Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25% im Vergleich zum normalen Walken. Damit Sie sich beim Nordic Walking richtig wohlfühlen, sollten Sie sich

- zu Beginn gezielt aufwärmen,
- mit dem richtigen Tempo, d.h. im individuellen Pulsbereich, walken
- nach Belastungsphasen Kräftigungs-/ Stretching-Übungen durchführen.

Dementsprechend haben wir jede Strecke konzipiert.

Nordic Walking Tempo

Der Puls ist die am einfachsten und schnellsten zu erfassende Messgröße, um die individuelle Beanspruchung zu bewerten. Aus dem Ergebnis der Pulsmessung können Sie direkt einen Rückschluss auf Ihr richtiges Nordic Walking - Tempo ziehen!



Foto: DSV

Tipps zur Nordic Walking Technik



Aufwärmen, Kräftigen und Stretchen

Vor dem Nordic Walken sollten Sie gezielte Aufwärmübungen und nach Belastungsphasen Kräftigungs-/ Stretching-Übungen durchführen. Mit Photos illustrierte Informationen zur Pulsmessung sowie zu den Aufwärm- und Stretchingübungen finden Sie entlang der Strecken.

Nordic Walking Kooperations-Partner

Falls Sie Fragen zum Thema Nordic Walking haben, z.B. Kurse, Stockverleih etc., wenden Sie sich bitte an das Sportamt der Stadt Offenburg, die Tourist-Information in Durbach oder an unsere Nordic Walking Kooperations-Partner:

GEK Gmünder ErsatzKasse Michael Baumann Zähringer Str. 23, 77652 Offenburg	Tel.: 0781-914535 Fax: 0781-914533 e-mail: michael.baumann@gek.de
umedia Jürgen Lienhard Schutterwälder Str. 4, 77656 Offenburg	Tel.: 0781-201655 Fax: 0781-201644 e-mail: Juergen.Lienhard@umedia.de
Mediclin Wulf Meueler Burgunder Str. 24, 77770 Durbach	Tel.: 0781-473233 Fax: 0781-473265 e-mail: meueler@staufenburg.mediclin.de
Eisenbahner Sportverein „Jahn“ Offenburg Manfred Plett Laubenlindeweg 11, 77656 Offenburg	Tel.: 0781-440424, Handy: 0171-2841856 Fax: 0781-9488077 e-mail: Manfred.Plett@t-online.de
Ski-Club Offenburg Michael Tüncher Heizengasse 26, 77654 Offenburg	Tel.: 0781-440655 e-mail: tuencher@t-online.de
Turn- und Sportverein Rammersweier Carola Röck Fuchshaldeweg 25, 77654 Offenburg	Tel.: 0781-36369 Fax: 0781-36369 e-mail: c.roeck@freenet.de
Turnverein Zell-Weierbach Manfred Dietrich Hasenhalde 3, 77770 Durbach	Tel.: 0781-41341
VHS-Ortenau Außenstelle Durbach Ulla Seidel	Tel.: 0781/440252 e-mail: ulla.seidel@vhs-ortenau.de

Nordic Walking Stöcke



Die richtige Stocklänge bestimmen Sie anhand Ihrer Körpergröße: Bei gerade aufgesetztem Stock sollten Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden (Stocklänge = Körpergröße x 0,66).

- Hand von unten in Schlaufe stecken
- Schlaufe darf nicht zu weit sein
- Stock muss auch bei geöffneter Hand halten



Foto: DSV



Impressum

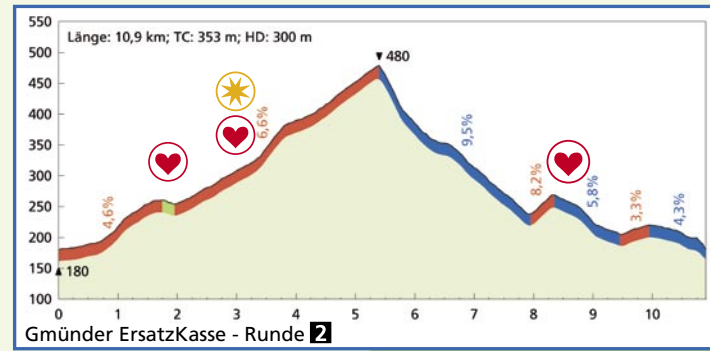
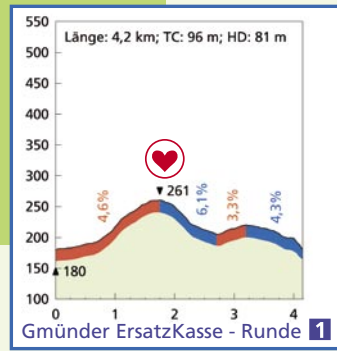
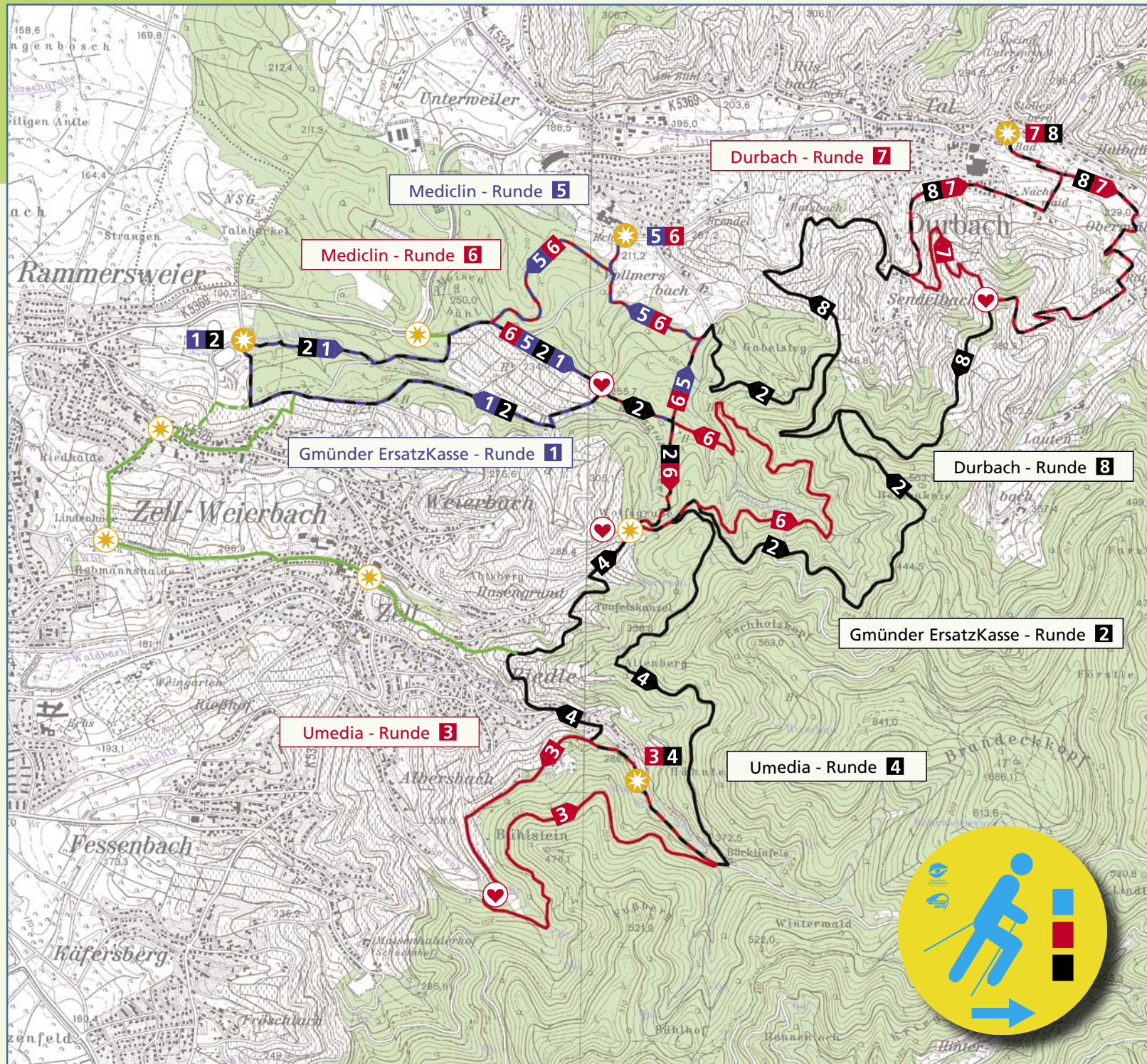
Stadt Offenburg
Abteilung Schule und Sport
Hauptstraße 75 -77, 77652 Offenburg
Tel.: 0781/82-3254-3356, Fax: 0781/82-7689
e-mail: wolfgang.schwarz@offenburg.de
Internet: www.offenburg.de

Gemeinde / Tourist-Information Durbach
Tal 36, 77770 Durbach
Tel.: 0781/42153, Fax: 0781/43989
e-mail: info@durbach.de
Internet: www.durbach.de

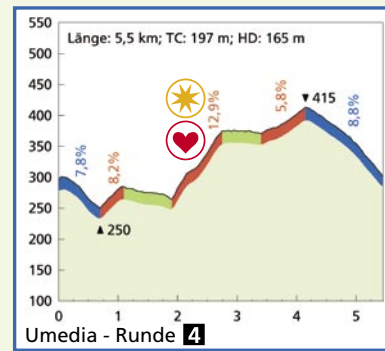
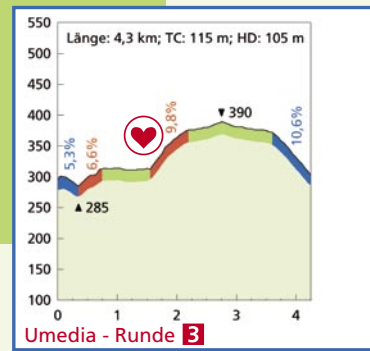
Projektrealisierung

 Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie

Ski-Club Offenburg Sportamt Stadt Offenburg Gemeinde Durbach



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 übernimmt dafür keine Haftung.

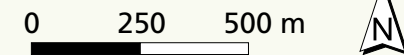


Streckeninformation

- Start- und Zielpunkt einer Tour mit Eingangstafel
- Einstiegspunkt mit Eingangstafel
- Station / Tafel zum Pulsessen und Kräftigen
- Verbindungsstrecken

Schwierigkeitsgrad der Tour

- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour



Grundlage: Topographische Karte 1:25000 BW
© Landesvermessungsamt Baden-Württemberg
(www.lv-bw.de) v. 28.04.05, Az.: 2851.2-D/3994

Topographie (Profile)

- Anstieg
- Kupiertes Gelände
Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg

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

