Partner und Förderer des Naturparks sind:

www.neuebkk.de

www.duravit.de

www.alpirsbacher.de

NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD

Der **Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord** ist der größte Naturpark in Deutschland.

Zu unseren Aufgaben gehört die Schaffung neuer naturbezogener sporttouristischer Angebote. Deshalb unterstützt der Naturpark die Ausweisung von Nordic Walking Strecken in den Mitgliedsgemeinden mit Mitteln der Glücksspirale und der Europäischen Union.

Weitere Informationen unter
www.naturparkschwarzwald.de

Kreisgrenzen

Pfalzgrafenweiler
Höhenluftkurort

Pfalzgrafenweiler im SCHWARZWALD

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

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.

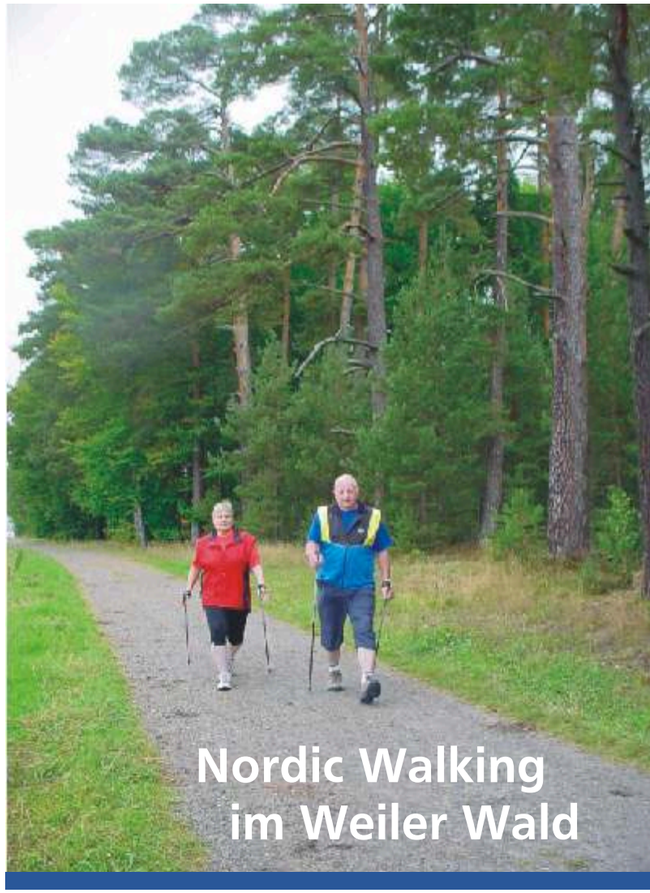
Nähere Informationen erhalten Sie bei der

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

Gemeinde Pfalzgrafenweiler

NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD



Nordic Walking im Weiler Wald

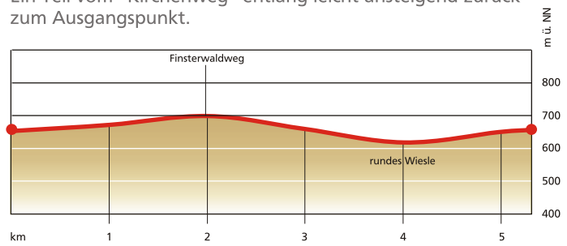
Pfalzgrafenweiler
Höhenluftkurort

Tour 1

leicht — mittelschwierig — schwierig

Für alle drei Touren ist der Ausgangspunkt an der B 28 an der Kreuzung Durrweiler / Kälberbronn.

Die Tour führt, an den “vier blauen Bäumen” vorbei, parallel zur B 28.
Der Weg steigt leicht an und führt über den “Herrschaftsweg” bis zum “Finsterwald”. Zwei mal rechts leicht abwärts über die Straße an der Grillstelle “Rundes Wiesle” vorbei.
Ein Teil vom “Kirchenweg” entlang leicht ansteigend zurück zum Ausgangspunkt.

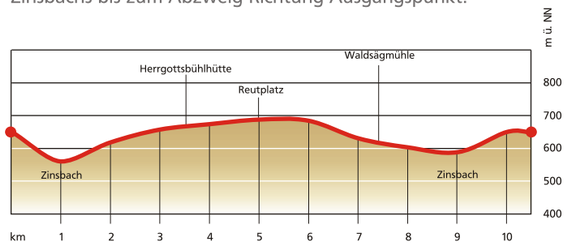


5,3 km	650 m	703 m	620 m	83 m
Länge	Höhe Startpunkt	höchster Punkt	tiefster Punkt	Gesamt-anstieg

Tour 2

leicht — mittelschwierig — schwierig

Von der Starttafel aus verläuft die Strecke 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, talabwärts entlang des Zinsbachs bis zum Abzweig Richtung Ausgangspunkt.

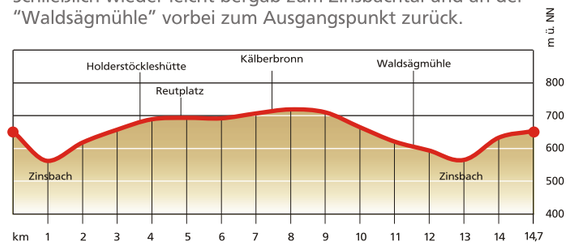


10,5 km	650 m	688 m	576 m	195 m
Länge	Höhe Startpunkt	höchster Punkt	tiefster Punkt	Gesamt-anstieg

Tour 3

leicht — mittelschwierig — schwierig

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 ebene Waldwege um Kälberbronn herum mit herrlicher Aussicht auf Pfalzgrafenweiler.
Schließlich wieder leicht bergab zum Zinsbachtal und an der “Waldsägmühle” vorbei zum Ausgangspunkt zurück.



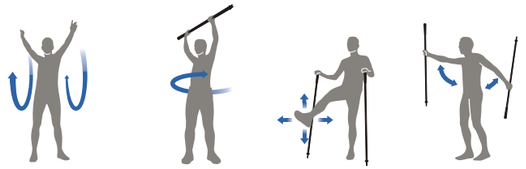
14,7 km	650 m	744 m	576 m	255 m
Länge	Höhe Startpunkt	höchster Punkt	tiefster Punkt	Gesamt-anstieg

Nordic Walking Technik

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

Aufwärmen

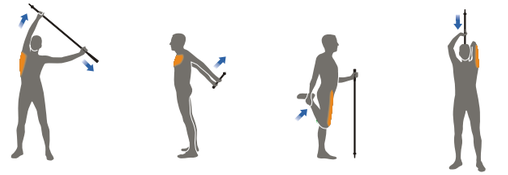
Vor der Belastung aufwärmen!
Jede Übung 10 bis 20 mal wiederholen.
Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke zunächst leicht und dann zunehmend ein.



Arme gelegentlich kreisen — 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 — Armstrecker

Rückenstrecker — Beinbeuger — Hüftbeuger