

Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord
www.naturparkschwarzwald.de

Gestaltung: xxdesignpartner
Bilder: Tourist-Information Forbach
© Naturpark 2006



NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD

Wir sind Partner und Förderer
des Naturparks:



www.duravit.de

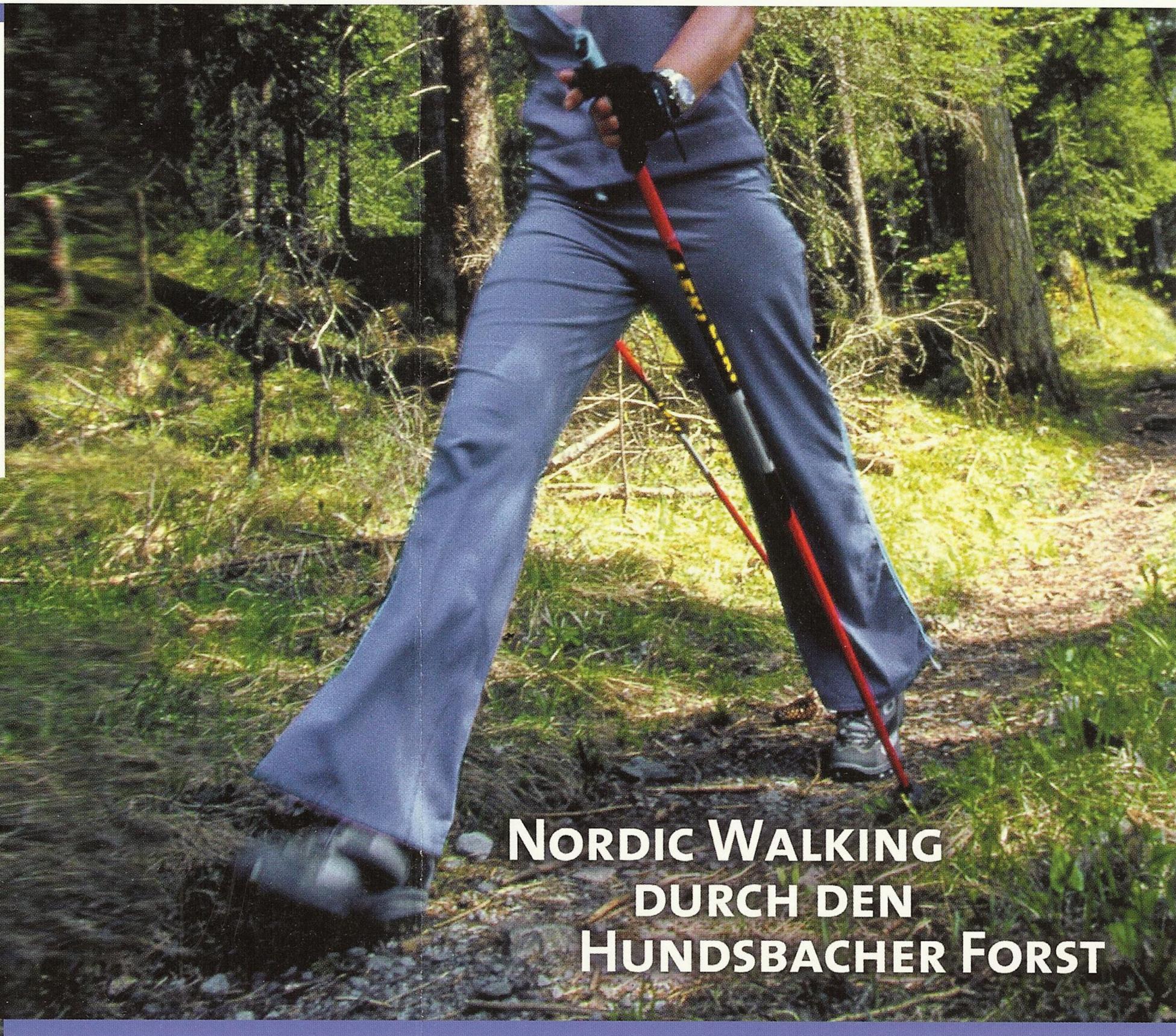
**Alpirsbacher
Klosterbräu**



www.alpirsbacher.de

**neue
bkk**

www.neuebkk.de



**NORDIC WALKING
DURCH DEN
HUNDSBACHER FORST**

Dieses Projekt wurde gefördert
durch den Naturpark Schwarzwald
Mitte/Nord mit Mitteln der
Lotterie Glücksspirale und der
Europäischen Union.


www.schwarzwald-tourismus.info



Ferienregion Forbach
wasser - wald - Erleben!

DIE FERIEUREGION FORBACH

Wo ihr Urlaub zum Erlebnis wird – wo der Zauber der Natur die Ferien mitgestaltet – dahin laden wir Sie ein: **ins wildromantische Murgtal.**

Der Luftkurort Forbach mit seinen neun Ortsteilen ist **eine der größten Waldgemeinden Baden-Württembergs**, reizvolle Landschaften mit unterschiedlichster Prägung erwarten den Besucher. Wiesentäler mit den typischen Heuhütten an den Seitenhängen des Murgtals, Schluchten, Seen, Felsen, Wälder und Auen prägen die Region seit Urzeiten. Vor dieser beeindruckenden Kulisse bietet die Ferienregion Forbach **zahlreiche sportliche Aktivitäten für jeden Geschmack.**

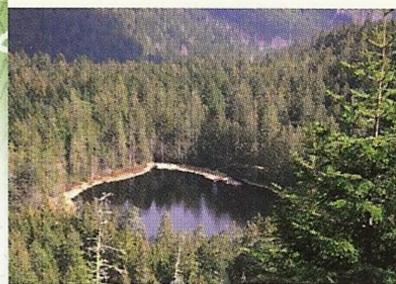
Wandern und Mountainbiken auf mehreren hundert Kilometern ausgeschilderter Strecken, zahlreiche familiengerechte Themenwege, Kletterfelsen, Kajakfahren, Flussbettwandern, Gleitschirmfliegen und mehr.

Der Forbacher Ortsteil Hundsbach entstand aus einer ehemaligen Waldkolonie.

In verschiedenen Broschüren haben wir die unterschiedlichsten Tipps für Sie zusammengestellt.



Der Schurmsee und die Biberach-Schwallung bieten interessante Ausflugsziele.



Drei Nordic-Walking-Strecken laden im Ortsteil Hundsbach zum gesunden Naturerlebnis ein. Gemütliche Passagen über Wald- und Wiesenwege, teils knackige Steigungen, entlang von klaren Bächen durch eine herrliche Natur, das bietet Nordic Walking in Hundsbach.

Wir freuen uns auf Sie.

Weitere Informationen zur Ferienregion Forbach, Verleih von Nordic-Walking-Stöcken und Pulsmessuhren sowie Vermittlung von geführten Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene erhalten Sie bei der

Tourist-Information Forbach

Im Rathaus, Landstraße 27, 76596 Forbach
Tel. 072 28/39-0, Fax 39-80

www.forbach.de

E-Mail: touristinfo@forbach.de

Der **Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord** ist der größte Naturpark in Deutschland. Seine landschaftliche, kulturelle und infrastrukturelle Vielfalt macht ihn zu einem der bedeutendsten Erholungsgebiete Deutschlands.

Aufgabe des Naturparks ist es, diese Vielfalt zu erhalten und die Potenziale weiterzuentwickeln, beispielsweise durch die Schaffung neuer sporttouristischer Angebote wie dieser Nordic-Walking-Strecken.



 Kreisgrenzen

TOUR 5 ÜBER DEN ASCHENPLATZ

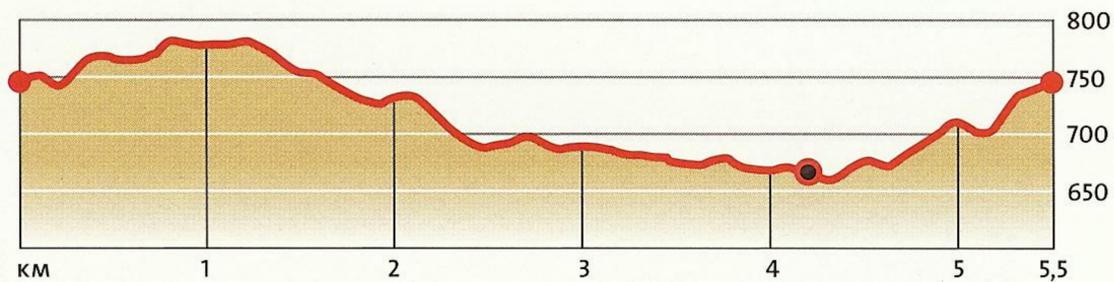


leicht mittelschwierig schwierig



Ausgangspunkt Wanderparkplatz Hauernskopf, alternativ Weierbrücke.

Leicht ansteigend dringt die Strecke in den Hundsbacher Forst ein um dann allmählich fallend, mit schönen Aussichten, zum Aschenplatz zu gelangen. Entlang des Hundsbach geht es eben, ab der Weierbrücke kontinuierlich steigend über die Kirche zurück zum Ausgangspunkt.

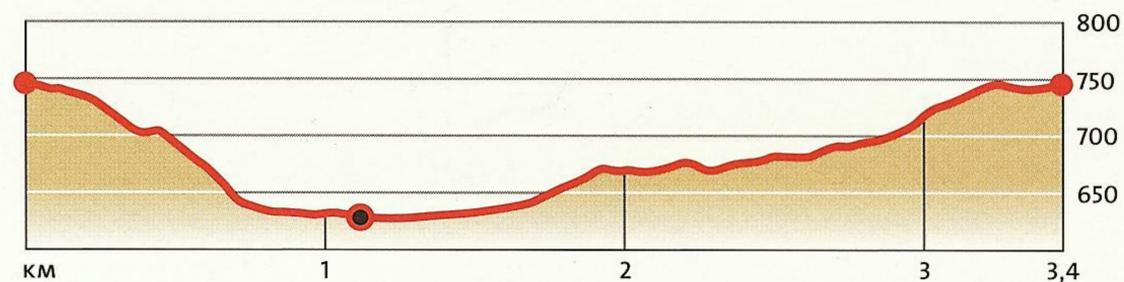
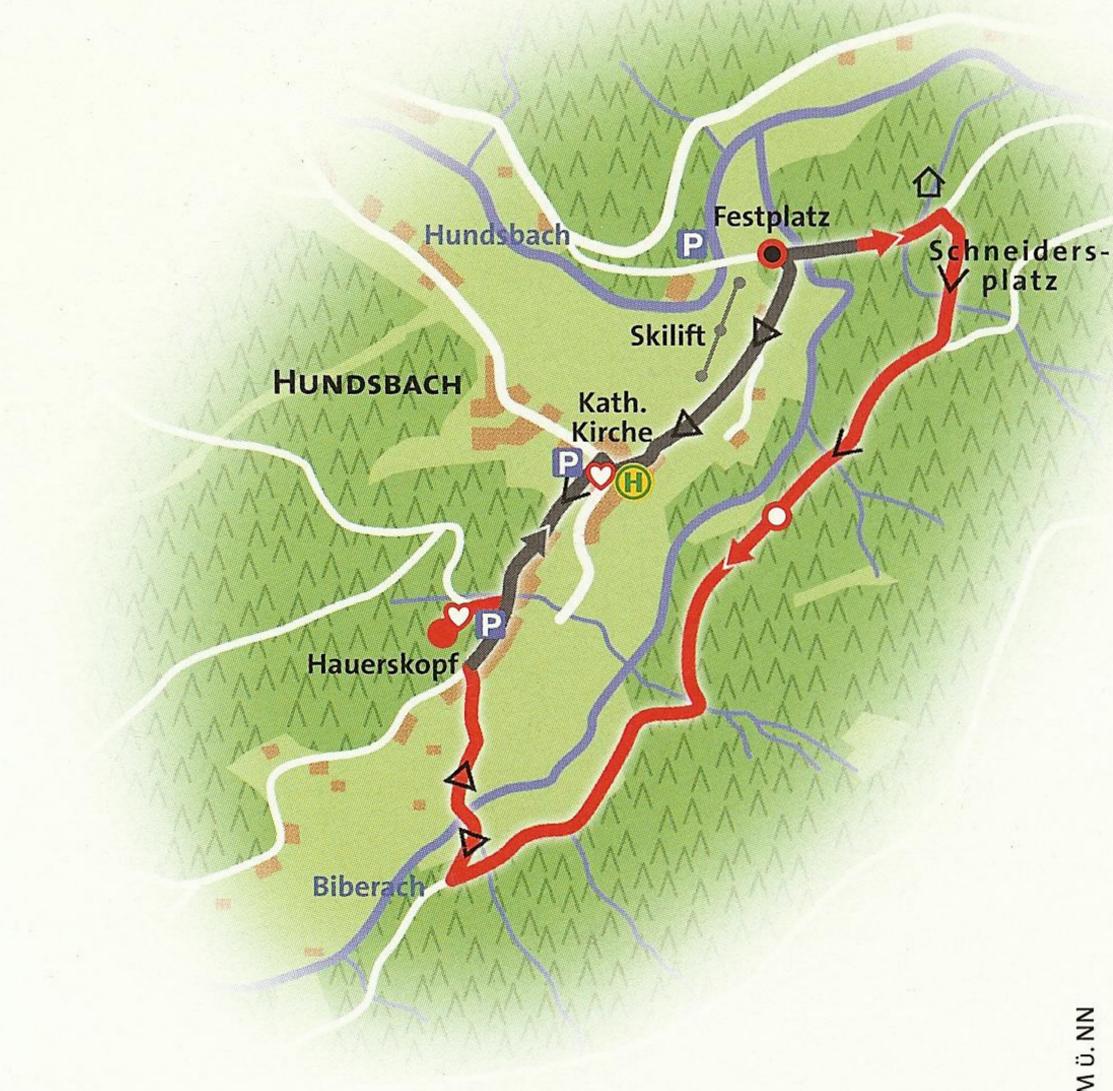


TOUR 6 RUND UM DIE BIBERACH

leicht mittelschwierig schwierig

Ausgangspunkt Wanderparkplatz Hauernskopf, alternativ Festplatz.

Bis zur Kirche leicht, danach zügig fallend führt die Strecke entlang des Skihangs zum Festplatz. Über den Schneidersplatz folgt man der Biberach aufwärts. Nach Überquerung des Bachlaufs leitet die Tour direkt den Hang hinauf zurück zum Ausgangspunkt.



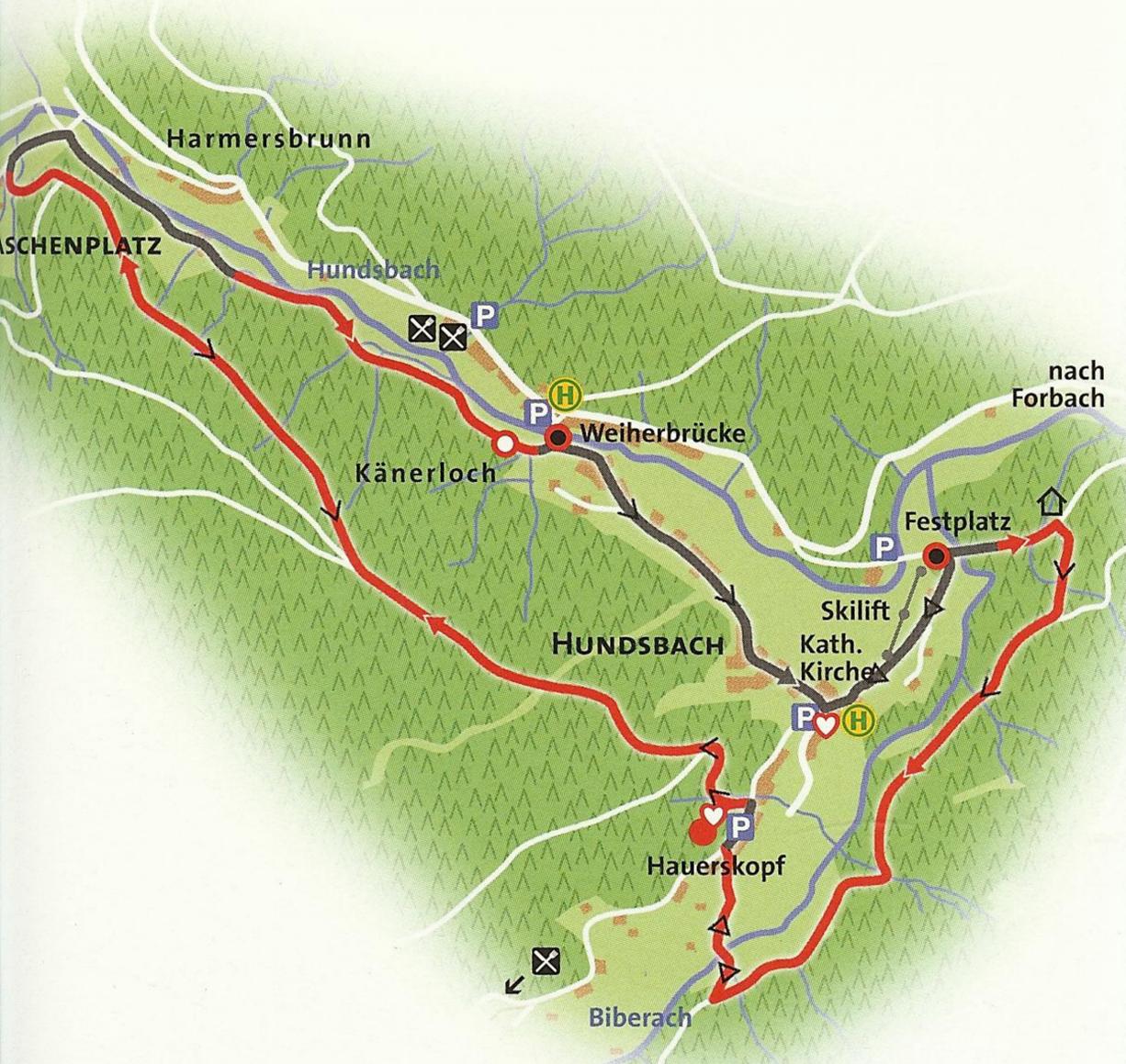
TOUR 7 GROSSE HUNDSBACHER RUNDE



leicht

mittelschwerig

schwierig

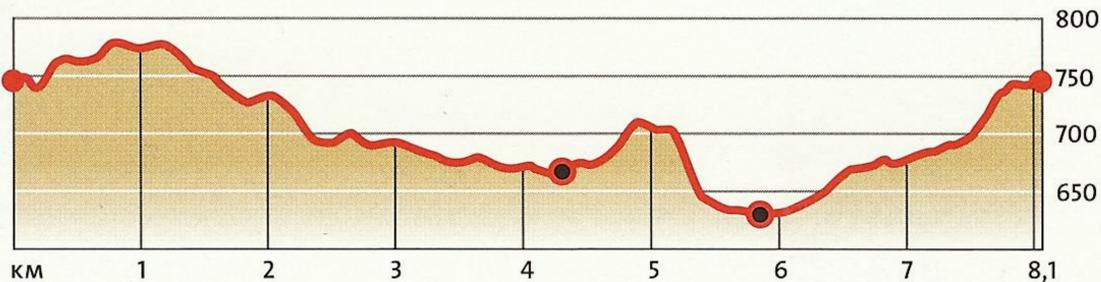


Ausgangspunkt

Wanderparkplatz Hauerskopf.

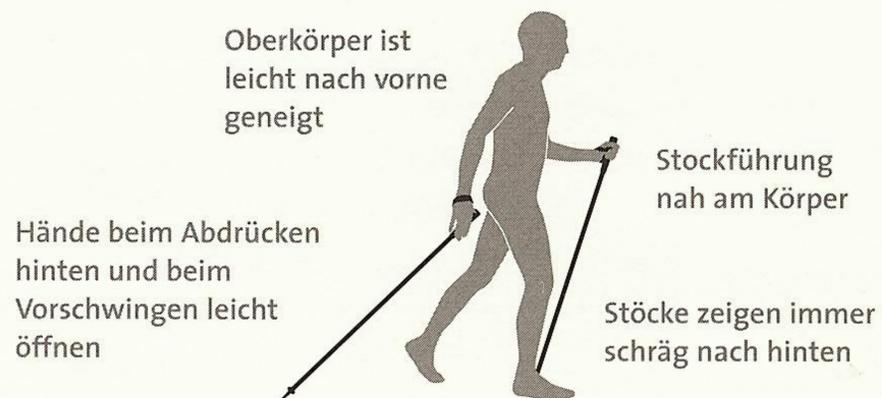
Alternativ Parkplätze Weiherbrücke oder Festplatz.

Diese große Tour verbindet die beiden vorher Beschriebenen zu einem anspruchsvollen und genussvollen Nordic-Walking-Erlebnis rund um den Forbacher Ortsteil Hundsbach.



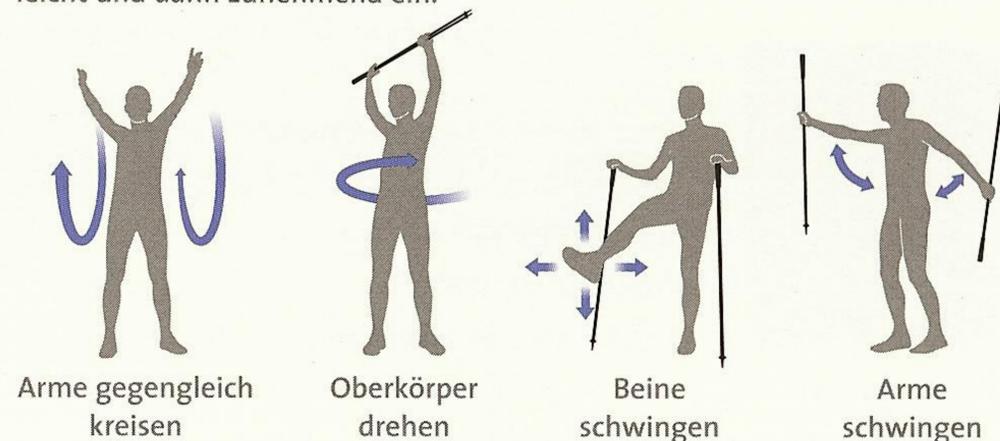
NORDIC-WALKING-TECHNIK

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.



STRETCHING

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

