



Herausgeber:
Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord
www.naturparkschwarzwald.de
Projektrealisierung:
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie
Bilder: Gemeinde Seelbach, DSV
© Naturpark 2007



**NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD**

NORDIC WALKING ZENTRUM „RUND UM SEELBACH“

Seelbach, Hauptort des „Geroldseckerlandes“ ist in die Vorbergzone zwischen Rheinebene und Schwarzwald eingebettet. Der Marktflecken und Luftkurort wird von dem weithin sichtbaren Wahrzeichen, der Burgruine „Hohengeroldseck“ gekrönt. Tauchen Sie ein in eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch und erkunden Sie unsere Nordic-Walking-Touren.



Genießen Sie ganz individuell oder in der geführten Gruppe ein Nordic-Walking-Erlebnis in gesunder Schwarzwaldluft. Ausgangspunkt der Nordic-Walking-Touren ist der Startplatz am Sportplatz. Parkplätze sind dort in ausreichender Zahl vorhanden. Neben Nordic-Walking-Strecken finden Sie hier in Seelbach ein besonders reizvolles Wanderwegenetz sowie ideale Voraussetzungen für Mountainbike-Touren. Unsere vielfältige Gastronomie freut sich auf alle Sportler und Schnupper-Walker.



Weitere Informationen über Kurse, Stockverleih, Unterkünfte, Pauschalangebote, MTB-Routen und Wandervorschläge erhalten sie in unserer

Tourist-Info Seelbach

Hauptstraße 7
77960 Seelbach
Tel. 07823 949452
E-Mail: gemeinde@seelbach-online.de
Homepage: www.seelbach-online.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.

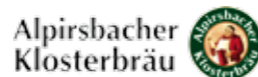


 Kreisgrenzen

Wir sind Partner und Förderer des Naturparks:



www.duravit.de



www.alpirsbacher.de



www.neuebkk.de



NORDIC WALKING RUND UM SEELBACH

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



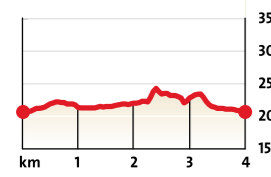
TOUR A SCHUTTER - TOUR

leicht mittelschwierig schwierig

Start am Rasenparkplatz vor dem Sportplatz. Der Weg führt zunächst entlang der Schutter am idyllisch gelegenen Schwimmbad und Campingplatz vorbei, wieder zur Schutter, die im Ortsteil Wittelbach überquert wird. Am Bergfuß entlang führt der Weg zurück zum Ausgangspunkt. Die Schutter - Tour ist ideal für Einsteiger.



- Start- und Zielpunkt
- ♥ Station zum Pulsessen
- Leichte Tour
- Mittelschwierige Tour
- Schwierige Tour
- ▷▷ Steigung bis 7% / über 7%
- ☀ Aussichtspunkt

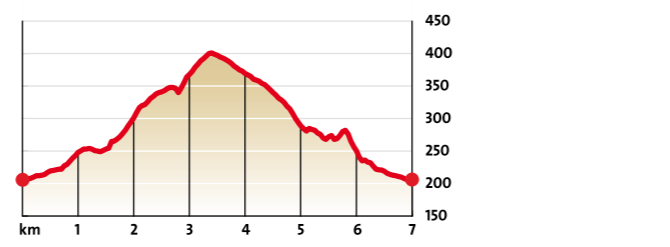


4,0 km	206 m	243 m	206 m	64 m
Länge	Höhe Startpunkt	Höchster Punkt	Tiefster Punkt	Gesamtanstieg

TOUR B TRETENBACH - TOUR

leicht mittelschwierig schwierig

Diese Tour ist bis zum Campingplatz identisch mit der Schutter - Tour. Von dort geht der Weg über den vorderen Bereich des TrimmDich-Pfades bis zur Wassertretstelle in Wittelbach. Dort steigt die Strecke bergan und führt in den Trettenbach. Vom Trettenbach geht die Tour vorbei an einem herrlichen Aussichtspunkt um den Berg Rücken herum und über den Waldspielplatz „Trettenbach“ zurück zum Ausgangspunkt.

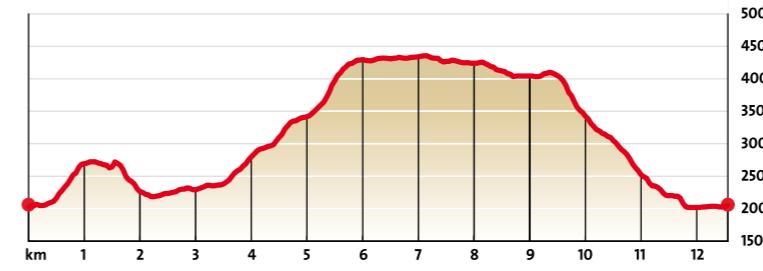


7,0 km	206 m	401 m	206 m	213 m
Länge	Höhe Startpunkt	Höchster Punkt	Tiefster Punkt	Gesamtanstieg

TOUR C LANGENHARD - PANORAMA - TOUR

leicht mittelschwierig schwierig

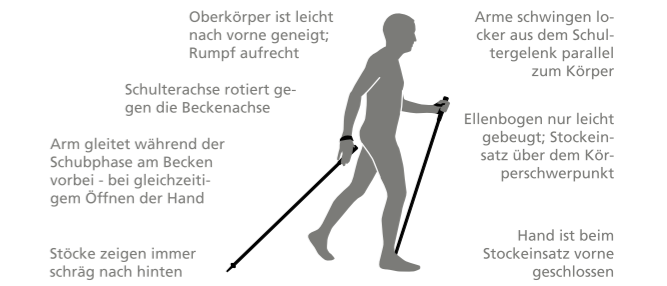
Diese anspruchsvolle Tour verläuft zunächst ein Stück in der Ortslage und führt dann über den Kreuzweg in das idyllisch gelegene Omersbach- und Litschental. Vom Pfaffental steigt die Tour steil bergauf bis zu den Windrädern auf dem Langenhard. Vom Langenhard genießt man sowohl einen herrlichen Ausblick auf die Rheinebene bis zu den Vogesen als auch auf das Schuttertal. Der weitere Weg führt über den Lauenberg zum Steingraben und zurück zum Ausgangspunkt.



12,6 km	206 m	444 m	203 m	332 m
Länge	Höhe Startpunkt	Höchster Punkt	Tiefster Punkt	Gesamtanstieg

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

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

