



Wir sind Partner und Förderer des Naturparks:



www.duravit.de



www.alpirsbacher.de



NATURPARK SCHWARZWALD
MITTE/NORD

DIE FERIEREGION FORBACH

Der Schurmsee und die Herzog-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. 07228/39-0, 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.



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 **Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord** unterstützt die Nordic-Walking-Projekte in den Mitgliedsgemeinden. Weitere Informationen unter www.naturparkschwarzwald.de

■ Kreisgrenzen



Gestaltung: xxdesignpartner
Bilder: Tourist-Information Forbach
© Naturpark 2004



TOUR 1 ÜBER DEN ASCHENPLATZ

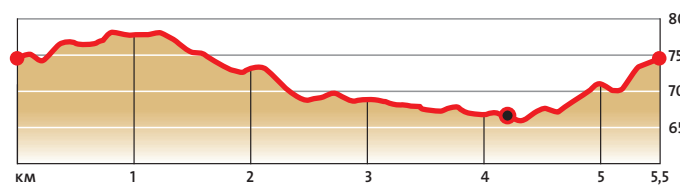


leicht mittelschwierig schwierig



- Start und Ziel
- Start und Ziel alternativ
- Halbzeit
- Steigung bis 7%
- Steigung über 7%
- asphaltiert
- ⌂ Schutzhütte
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- ⊗ Einkehrmöglichkeit
- ♥ Pulsmess-Station

Ausgangspunkt Wanderparkplatz Hauernkopf, 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.

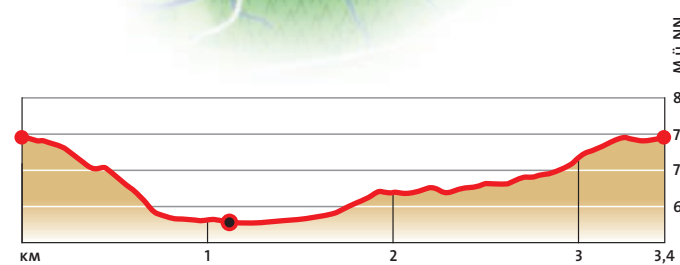


| | | | | |
|--------|-----------------|----------------|----------------|---------------|
| 5,5 km | 745 m | 784 m | 658 m | 230 m |
| Länge | Höhe Startpunkt | Höchster Punkt | Tiefster Punkt | Gesamtanstieg |

TOUR 2 RUND UM DIE BIBERACH

leicht mittelschwierig schwierig

Ausgangspunkt Wanderparkplatz Hauernkopf, 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.



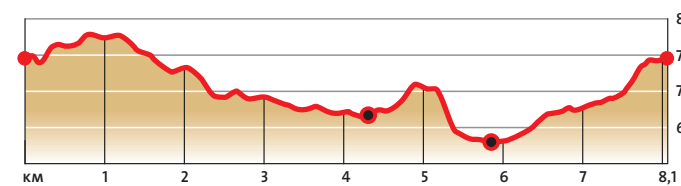
| | | | | |
|--------|-----------------|----------------|----------------|---------------|
| 3,4 km | 745 m | 746 m | 626 m | 140 m |
| Länge | Höhe Startpunkt | Höchster Punkt | Tiefster Punkt | Gesamtanstieg |

TOUR 3 GROSSE HUNDSBACHER RUNDE

leicht mittelschwierig schwierig



Ausgangspunkt Wanderparkplatz Hauernkopf. Alternativ Parkplätze Weierbrücke oder Festplatz. Diese große Tour verbindet die beiden vorher Beschriebenen zu einem anspruch- und genussvollen Nordic-Walking-Erlebnis rund um den Forbacher Ortsteil Hundsbach.



| | | | | |
|--------|-----------------|----------------|----------------|---------------|
| 8,1 km | 745 m | 784 m | 626 m | 350 m |
| Länge | Höhe Startpunkt | Höchster Punkt | Tiefster Punkt | Gesamtanstieg |

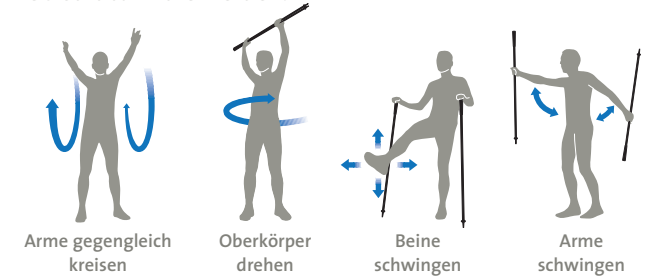
NORDIC-WALKING-TECHNIK

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

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

