Busse & Bahnen für Schwarzwald-Urlauber gratis!

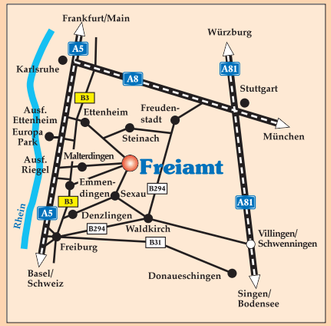
KONUS

Bequeme Anreise!
Der Weg zum familienfreundlichen Erholungsort Freiamt:

Autobahn A5 (Karlsruhe - Basel), Ausfahrt Riegel (13 km bis Freiamt)

Mit der Bahn: Bahnstation Emmendingen oder Freiburg i. Br. (ICE, EC Intercity)

Busverbindungen nach Freiamt



Herausgeber:
Tourist-Information Freiamt

Herstellung:
Repro-Service & pk-Verlag, 79348 Freiamt

Fotos:
Peter Klüber

Projektrealisierung:
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie

Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union.

TIF 2007/04/5

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 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 und
- nach Belastungsphasen Kräftigungs- und Stretching-Übungen durchführen.

Daher haben wir jede Strecke wie folgt konzipiert:

Aufwärmen, Nordic-Walking (Trainingsphase 1)**, Pulsmessung/Kräftigung, Nordic-Walking** (Trainingsphase 2)**, Stretching**

Informationen zur Pulsmessung finden Sie an den Stationstafeln.

Technik

Die richtige **Nordic-Walking Technik** ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in den Abbildungen dargestellten Punkte beachten.

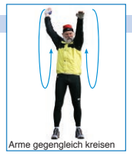
Fußaufsetzen

mittlere Position, kräftiges Abdrücken vom Fußballen

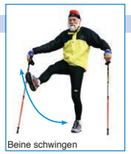
Abrollen, kräftiges Abdrücken von den Zehen

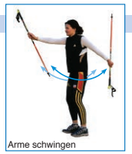
Aufwärmen

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


Arme gegengleich kreisen

Oberkörper drehen


Beine schwingen


Arme schwingen

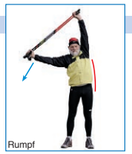
Stretching

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

Nacken

Schulter

Unterarme


Rumpf

Waden

Oberschenkelvorderseite

Oberschenkelrückseite

Oberschenkelinnenseite

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

Mode für die ganze Familie
aus dem örtlichen Fachgeschäft

Bekleidungshaus Bührer Freiamt

Helgenreute 3
79348 Freiamt
Tel. 0 76 45/18 52

Termine und Informationen
www.msrt-freiamt.de

DVV® Willkommen Freizeit

ADAC Motorsport Racing Team Freiamt e.V. Ortsclub 1976 – Freude am Motorsport

Kurhaus Freiamt

Treffpunkt und Erlebnis

Hallenbad, Sauna
Dampfbad, Solarium, Warmbadetage, Liegewiese, Beach-Volleyball

Schwimmschule - Minigolf - Gaststätte
Festsaal für 438 Gäste, Konzertbestuhlung für 503 Gäste, Seminarräume, Lesezimmer, Gläserne Bücherei, Kunstausstellungen, Trachtenausstellung, blühender Kurgarten, Skulpturenausstellung

Tourist-Information Freiamt
Kurhausleitung, Badstraße 1, D-79348 Freiamt
Tel. 07645/91030, Fax 910399, E-Mail tourismus@freiamt.de

www.freiamt.de

Nordic-Walking in Freiamt

nordicaktiv WALKING ZENTRUM

Naturpark Südschwarzwald e.V.

Tourist-Information Freiamt
im Kurhaus Freiamt
Badstraße 1, D-79348 Freiamt

Tel.: +49 (0) 76 45 / 91 03 - 0
Fax: +49 (0) 76 45 / 91 03 99

E-Mail: info@freiamt.de
Internet: www.freiamt.de

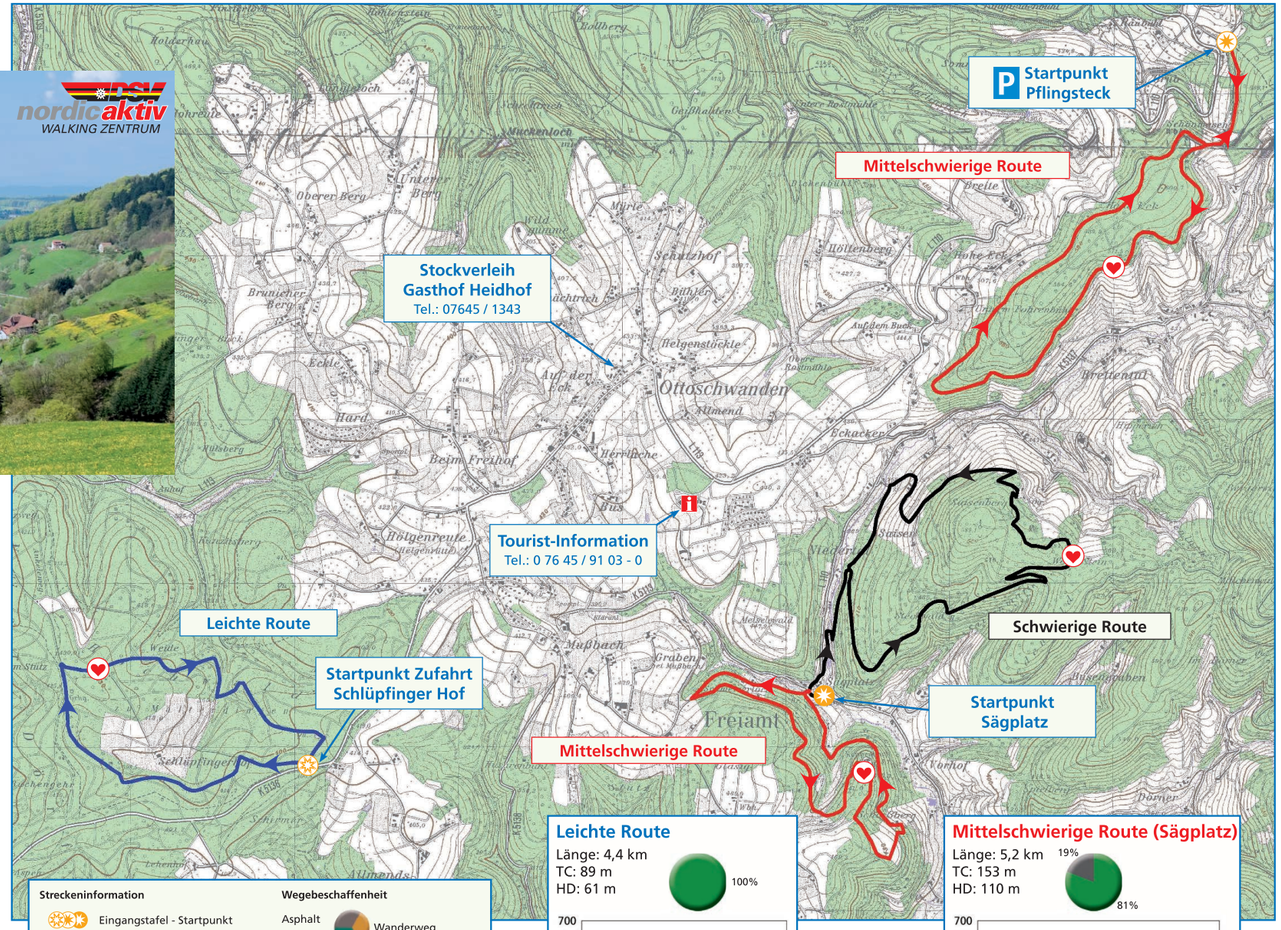
ServiceQualität BADEN WÜRTTEMBERG

Herzlich willkommen in **Freiamt**

Der Erholungsort Freiamt im Landkreis Emmendingen liegt klimatisch günstig an der Westseite des Schwarzwaldes auf einer Höhe von 255 bis 744 m. Eine abwechslungsreiche Landschaft von Wald, Wiesen und Feldern prägt neben dem Streusiedlungscharakter der Gemeinde das Bild. Freiamt bietet viele Freizeitaktivitäten vom Schwimmen im Hallenbad über Walken, Biken bis hin zum Naturerlebnis pur auf dem Walderlebnispfad am Rollberg.

Für Walker und Wanderer ist Freiamt ein hervorragender Ausgangspunkt mit Strecken unterschiedlicher Steigungen. Die vier ausgewiesenen Routen zeigen zum Einen die Weitläufigkeit der Gemeinde, zum Anderen aber auch die Vielfalt der landschaftlichen Profile auf. Herrliche Blicke von den Vogesen über die höchsten Schwarzwaldberge aber auch in den mittleren Schwarzwald oder die Breisgauer Bucht lassen den Aufenthalt in der Natur zum Erlebnis werden. Gastronomische Angebote runden den Besuch ab.

Weitere Infos: www.freiamt.de



Streckeninformation

- Eingangstafel - Startpunkt
- Station / Tafel zum Pulsmessen und Kräftigen

Schwierigkeitsgrad der Route

- Leichte Route
- Mittelschwierige Route
- Schwierige Route

0 500 1.000 m

Grundlage: Topographische Karte 1:25000
© Landesvermessungsamt Baden-Württemberg
(www.lv-bw.de) v. 19.06.06, Az.: 2851.2-D/5088

Wegebeschaffenheit

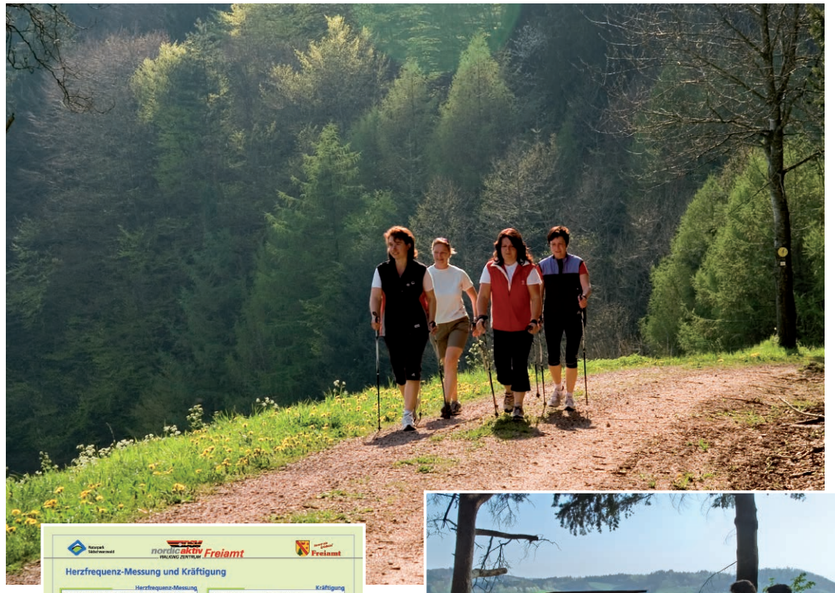
Asphalt, Forstweg, Wanderweg

Topographie

TC: Gesamtanstieg [m] Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m] Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼

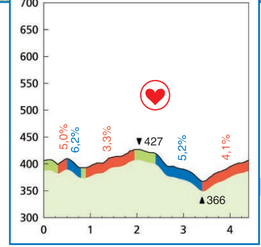
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kupiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)



Profile

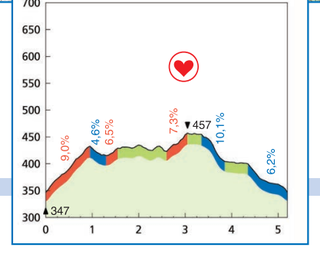
Leichte Route

Länge: 4,4 km
TC: 89 m
HD: 61 m



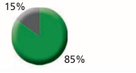
Mittelschwierige Route (Sägplatz)

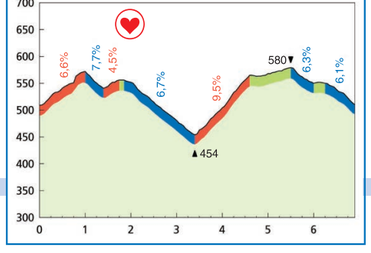
Länge: 5,2 km
TC: 153 m
HD: 110 m

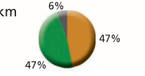
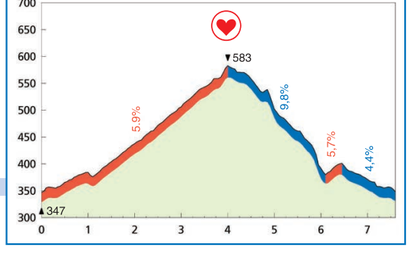


Mittelschwierige Route (Pflingsteck)

Länge: 6,9 km
TC: 208 m
HD: 126 m





Schwierige Route

Länge: 7,6 km
TC: 276 m
HD: 236 m