

DER NATUR GANZ NAH...

Über 160 km markierte Wanderwege, die zu den schönsten Aussichtspunkten führen und immer wieder freie Ausblicke auf die Seenlandschaft bieten, sind ideale Voraussetzungen für Ihre Wandertouren. Gerade die Abwechslung in der Landschaft mit Seesicht, ruhigen Waldwegen und Aussichten auf romantische Bergwiesen, zusammen mit der klaren frischen Schwarzwaldluft, machen den unvergesslichen Reiz der Schluchseeregion aus.

Sehr stolz sind wir auf eine ganz besondere und einmalige Auszeichnung, die wir in Empfang nehmen durften. Schluchsee ist „**Deutschlands Wanderort des Jahres 2005**“.

**WANDERVORSCHLÄGE SCHLUCHSEEGBIET****Rund um den Schluchsee:**

Schluchsee – Kohlgrube – Seebrugg – Staumauer – Järgergutweg – Einlaufwerk – Unterkommenweg – Seeweg – Unterkrummenhof – Seeweg – Aha – Seeuferweg – Schluchsee, ca. 18 km

Aha – Aeule:

Schluchsee – Seeuferweg – Aha (4,2 km) – Lachenrütteweg – Wasserlochweg (schöne Aussicht auf den Schluchsee) – Aeule (1030 m.ü.M.) – 300 m Landstraße Richtung Aha, dann rechts Ahamerhaldenweg – Kirchweg – Seeweg – Aha, ca. 13,5 km, zurück nach Schluchsee mit Dreiseisenbahn (stündliche Verbindung) oder Schlageterweg, 3,8 km

Zum Bildstein:

Schluchsee – Fischbach – beim Schulhaus links – Kohlplatz – Bildstein (1138m ü.M., Rundblick auf Schluchsee und Feldberggebiet) – Aha, ca. 8 km, Rückfahrt mit Dreiseisenbahn oder Schlageterweg – Schluchsee, 3,8 km

Blasiwald:

Schluchsee – Kohlgrube – Seebrugg (2,5 km) – Staumauer – Eisenbreche – alter Wüstengrabenweg – Wüstengraben – Wüstengrabenweg – Blasiwald – Sommerseite – Eisenbreche – Seebrugg, ca. 12 km

Faulenfürst:

Schluchsee – Faulenfürster Str. – Spannerhausweg – Mühlenweg – Hochstraße – Faulenfürst (4,5 km) – etwa 500 m Straße Richtung Schluchsee – Glasweg – Kellermannsweg – Schluchsee, ca. 8 km

Nach Schönenbach:

Schluchsee – Seebrugg (2,5 km) – ca. 500 m Straße nach Schönenbach – Fußweg links zum Antoniusgut – Wagnergut – Tafeltanne – Dreimärklerweg – 600 m Straße nach Schönenbach (958 m.ü.M.), ca. 8,5 km

Schönenbach – Büblehofweg – nach 500 m Fußweg links – Schwarzahangweg - 200 m B500 zurück zur Bushaltestelle Blasiwald-Loch, ca. 14 km, Rückfahrt mit Bus oder Schönenbach – Kapellenweg – Mettmatalweg – Schaffhauser Säge (Der Ostabhang des Hochstaufens ist seit dem 11. Jh. im Besitz des Klosters Allerheiligen bzw. des Kantons Schaffhausen) – Glasmattweg – Hint. Stutzweg - alte Rothauser Landstraße – Seebrugg, ca. 16 km, Rückfahrt mit der Dreiseisenbahn

Fischbach-Hinterhäuser:

Schluchsee – Unterfischbach – Fischbach (4,5 km) – Hinterhäuser – Waldhöfe – Waldhofweg – Vogelhaus – Kreuzwaldweg – Schluchsee, ca. 11 km

Oder

Fischbach – am Hang – östlich der Straße zum Rotenhof – Schluchsee, ca. 9,5 km

Zur Schnepfhalde:

Schluchsee – Seeuferweg – Aha (4,2 km) – Seeweg – Kirchweg – Aeule – Aeulemer Kreuz (1136 m.ü.M.) – Schnepfhaldenweg – Fußweg links zur Schnepfhalde (1297 m.ü.M., umfassender Rundblick) – Abstieg zur Roßhütte – Harztannenweg – Lachenhütte – Lachenweg – Aeule, Rückfahrt mit dem Bus, ca. 17 km

WANDERUNGEN IN DIE NACHBARORTE

Altglashütten:

Schluchsee – Schlageterweg – Aha – Windgfällweiher – Altglashütten, Rückfahrt mit Dreiseisenbahn, ca. 8 km

Zur Farnwitte: Fahrt mit Bus zum Aeulemer Kreuz. Silberfelsenweg – Farnwitte (1235 m.ü.M., sehr schöne Aussicht zum Herzogenhorn und Feldberg) – Lachenrütteweg – Aha – Seeuferweg – Schluchsee, ca. 13 km

Zum Feldberg:

Schluchsee – Aha (4,2 km) – Lachenrütteweg – Farnwitte – Hochkopfweg – (oder Farnwitte – Zweiseenblickweg – Zweiseenblick – Hochkopfweg) – Caritasheim – Feldberger Hof (1297 m.ü.M.), Rückfahrt mit Bus bis Bärental, von dort mit Dreiseisenbahn, ca. 14 km

Lenzkirch:

Schluchsee – Unterfischbach – Hinterhäuser – Kohlbachweg – Stöckleberg – Lenzkirch (808 m.ü.M.), ca. 7,5 km, Lenzkirch – Schlicht – Hinterhäuserweg – Waldhöfe – Vogelhaus – Kreuzwaldweg – Schluchsee, ca. 8,5 km

Menzenschwand:

Schluchsee – Seeuferweg – Aha (4,2 km) – Seeweg – Kirchweg – Aeule – Aeulemer Kreuz (1136 m.ü.M.) – 500m Straße nach Menzenschwand – Fußweg rechts ab – Menzenschwand (880 m.ü.M.), Rückfahrt mit Bus, ca. 11,5 km

Rothaus:

Schluchsee – Faulenfürster Straße – Spannerhausweg – Mühlenweg – Hochstraße – jetzt nach Rothaus (1000 m.ü.M., Heimatmuseum Hüsli, Badische Staatsbrauerei Rothaus) – Brünlisbach – alte Rothauser Landstraße – Seebrugg, ca. 13 km, Rückfahrt mit Bahn

Von Rothaus zum **Schlüchtsee** (Naturschutzgebiet) – Schlüchtseehof – Rothaus, ca. 3,5 km

St. Blasien:

Schluchsee – Seebrugg – Staumauer – Blasiwald – Eisenbreche – Althütte – Schmalzberg (1114 m.ü.M.) – St. Blasien, ca. 12 km, Rückfahrt mit Bus.
Oder über den Schmalzberg – Bengelweg nach **Häusern**, ca. 3,5 km

Schwarzabruck:

Schluchsee – Seebrugg – Staumauer – Staumauerweg – Eisenbreche – Blasiwald – Loch – Schwarzatalstraße – Schwarzabruck (723 m.ü.M., Staubecken und Kraftwerk der Schluchseewerk AG, Besichtigung jeweils donnerstags, 14 Uhr möglich) – Aufstieg nach Häusern (891 m.ü.M.), ca. 13 km, Rückfahrt mit dem Bus bis Seebrugg, von dort mit Dreiseisenbahn

WANDERTIPP RIESENBÜHLTURM

Ein beliebtes Wanderziel mit faszinierendem Panoramablick ist seit der Einweihung im Oktober 2001 der Riesenbühlturn. Dem Wanderer bietet sich eine großartige Aussicht über Ort und See hinweg von der Schnepfhalde bis zum Hochstaufen am Südende des Schluchsees, bei guter Sicht bis zu den Alpen.

Wanderung: Schluchsee – Sportplatz – Wassertretstelle – Riesenbühlrundweg – Walliweg – Riesenbühl (1097 m) – Kreuzwaldweg – Ortsmitte, ca. 5 km

Daten und Fakten zum Riesenbühlturn

Bereits 1931 entstand auf dem „Riesenbühl“ aufgrund seiner Lage und der außerordentlich schönen Fernsicht ein Aussichtsturm von etwa 25 m Höhe, der im April 1945 unter Sturmeeinwirkung zusammenbrach.

Der erste Anlauf zum Wiederaufbau Ende der 70er Jahre scheiterte. Neue Impulse brachte die Naturparkidee und die Tatsache, dass die Kosten von 750.000 DM zu 50% bezuschusst wurden. Als Zeichen der Verbundenheit wurde das Bauholz, ein Geschenk der Stadt Freiburg, in einer bürgerschaftlichen Aktion selbst gehauen. Aufgrund des Materials (Douglasien) des Fundaments und der Konstruktion bietet der Turm mit 36,5 m Höhe bis Oberkante Turmspitze absolute Sicherheit gegen Windstärken.

Technische Daten

KANZEL

- Douglasien Rund / Kantholzkonstruktion
- Plattform 8,60 m x 8,60 m
- Plattformhöhe 25,00 m
- Firstpunkthöhe ca. 30,45 m
- Gewicht ca. 23 to

TURMSCHAFT

- Douglasien Rundholzkonstruktion mit Stahldiagonalen
- Querschnitt unten 9,00 m x 9,00 m
- Querschnitt oben 4,50 m x 4,50 m
- Gewicht ca. 25 to

TREPPENANLAGE

- Stahlkonstruktion verzinkt
- 140 Stufen / 27 Zwischenpodeste
- Gewicht ca. 17 to

GRÜNDUNG

- Stahlbetoneinzelfundamente für Treppenanlage und Außenstützen
- Verankerung der Windkräfte durch ca. 9,00 m tief gegründete Felsanker

Neu – Neu – Neu –Neu.....

DER SCHLUCHTENSTEIG - quer durch den Naturpark Südschwarzwald

Wasser rauscht und Gischt stäubt durch die Klamm... Auf 118 Kilometern verläuft der neue Schluchtensteig durch den Naturpark Südschwarzwald - von Stühlingen durch die Wutachschlucht und durch das tiefe Wehrtal dem Ziel in Wehr entgegen.

Schluchten, Wasserfälle und Seen, Hochmoore, Blumenwiesen und Hochweiden, leuchtend grüne Urwälder und dunkle Tannenforste säumen den **Qualitätsweg Wanderbares Deutschland** auf seiner Strecke von der **Wutach** an die **Wehra**.

Es ist kein reiner Talweg – ganz im Gegenteil.

In schönster Regelmäßigkeit werden **Felskanzeln** und **Berggipfel** angesteuert. Immer wieder öffnen sich Blicke auf die gerade durchwanderte Schlucht oder auf diejenige, die folgen wird. Mal grüßt der **Feldberg** über den bewaldeten Schwarzwaldbergen, dann sind es die vergletscherten Berge der **Schweizer Alpen**, die sich panoramafüllend im Süden aufreihen und einmal nur die Augen, und nicht die Füße, zum Wandern animieren.

Wutachschlucht, Lotenbachklamm, Schleifenbachfälle, Haslachschlucht, Windbergwasserfall, Hohwehraschlucht und Wehrtalschlucht sind Ziele für all jene, die es ans Wasser zieht, die gerne durch unergründliche Tobel steigen, dramatische Tallandschaften lieben, tosende Wasserfälle bestaunen wollen und sich für eine Woche aus dem Alltag ausklinken möchten.

Zwischendurch gibt es immer wieder **grandiose Aussichtspunkte** mit weiten Panoramen über den Südschwarzwald, zum fernen **Alpenbogen** oder mit faszinierenden Tiefblicken. Kühe stehen glockenbimmelnd auf kargen Hochweiden, irgendwo zirpt es am Wegesrand in den Blumenwiesen und gemütliche Gästhöfe in uralten Schwarzwaldhäusern warten auf hungrige Schluchtensteigwanderer.

In **Grimmelshofen**, wenige Kilometer nördlich von Stühlingen, verlässt die **Wutach** ihre tiefe Schlucht – **Deutschlands größten Canyon** – ein **einmaliges Naturschutzgebiet** zwischen Südschwarzwald und den ersten Bergen der Schwäbischen Alb. Ein aufregend schmaler Pfad zieht sich hoch über dem Fluß mitten durch die Flühen, schummelt sich um Felskanten und gibt ein Gefühl von seiltanzen – nichts für schwache Nerven – aber ein Wandererlebnis vom Feinsten.

Dann geht es stramm bergauf auf den **Buchberg**. Schwitzend am Gipfel angekommen öffnet sich der Blick über die Schlucht, atemberaubend und Vorfreude schürend zugleich. Zwei Tage **Wutachschlucht** stehen bevor!

Die Landschaft ändert sich abrupt: Wiesen lösen die Urwälder ab, weite Blicke öffnen sich über Bergkuppen, die sich am Horizont verlieren. Lichte Wiesen und Weidfelder wechseln sich mit dichten Tannenwäldern ab.

Lenzkirch und der **Schluchsee**, der wuchtige **Dom zu St. Blasien** und die in sanfte Mulden geduckten **Schwarzwaldhöfe in Dachsberg** und **Ibach** sind die Etappenziele auf dem Weg nach **Todtmoos**. Dann geht es wieder merklich bergab.

Anfangs noch in einem lieblichen Tal, begleitet von der gerade entsprungenen, putzmunteren **Wehra**, dann mit steigender Dramatik durch deren wilde, ungeheuerlich tiefe Wald- und Felsschlucht dem **Rhein** entgegen bis zum **Ziel in Wehr**.

Wandern auf dem Schluchtensteig, quer durch den Südschwarzwald, ist ein **Fest für die Sinne**, fordert Augen und Ohren und gibt tiefe Einblicke in eine mal stille, mal wilde **Naturlandschaft mit Seltenheitswert**.

Streckenplan

Gemütliche Wanderung:

1. Tag: Stühlingen – Blumberg 19 km
2. Tag: Blumberg – Schattenmühle, 20 km (Bonndorf/Löffingen)
3. Tag: Schattenmühle – Schluchsee Oberfischbach, 18 km
4. Tag: Schluchsee Oberfischbach – St. Blasien, 20 km
5. Tag: St. Blasien – Todtmoos, 19 km
6. Tag: Todtmoos – Wehr, 22 km

Für geübte Wanderer:

1. Tag: Stühlingen – Wutachmühle, 26 km
2. Tag: Wutachmühle – Lenzkirch, 26 km
3. Tag: Lenzkirch – St. Blasien, 25 km
4. Tag: St. Blasien – Todtmoos, 19 km
5. Tag: Todtmoos – Wehr, 22 km

=> weitere Informationen auch unter: www.schluchtensteig-schwarzwald.de

DIE SCHLUCHSEER WANDERNADEL IN SILBER UND GOLD

Für alle, die gerne Wandern und nicht nur „Foto-Erinnerungen“ mitnehmen wollen, gibt es unsere Wandernadel vom Schluchsee.

Im Wanderpass, den Sie bei uns in der Tourist-Information erhalten, finden Sie unsere Wandervorschläge, die alle herrliche Landschaftserlebnisse versprechen. Als Nachweis im Wanderpass dient ein Stempelabdruck einer der Gasthöfe entlang der Strecke. Um unsere Wandernadel zu erhalten, sind für Silber sechs und für Gold elf Touren zu erwandern, die selbstverständlich auch während mehrerer Urlaubsaufenthalte gesammelt werden können.

Viel Spaß beim Wandern!

WANDERN IM NATURSCHUTZGEBIET WUTACHSCHLUCHT

Wildromantische Ausblicke, Ursprünglichkeit einer einzigartigen Wildflusslandschaft, geologische Besonderheiten, Lebensraum vieler seltener Tier- und Pflanzenarten – eines der schönsten Naturschutzgebiete!

Die Wutachschlucht kann in drei Abschnitte eingeteilt werden: Obere, mittlere und untere Wutachschlucht.

Der **obere Teil** beginnt bei der ehemaligen Station Kappel-Gutachbrücke zwischen Kappel und Neustadt, wo der große Natursteinviadukt der Bahnlinie Freiburg-Donaueschingen in einem Bogen mit 63 m Spannweite die Gutach überspannt. Unter dieser Brücke beginnt das Naturschutzgebiet „Wutachschlucht“ und gleichzeitig der Wanderweg, der an Haslach- und Rötenbachmündung, Kraftwerk Stallegg, Stallegger „Räuberschlössle“ vorbei zur Schattenmühle führt. Dort endet der erste Teil der Wutachschlucht.

Bei der Schattenmühle mündet die romantische **Lothenbachklamm**, die ebenfalls gut begehbar ist, mit ihren schönen Wasserfällen in die Wutachschlucht.

Unterhalb dem früheren Bad Boll beginnt der **mittlere Teil** und wohl interessanteste Teil der Schlucht, wo die Wutach zwischen bis zu 100 m hohen Felswänden des Muschelkalks hindurch ihr Bett abwechselnd rechts und links an die Talseite verlegt. Durch diese Felswände führt der vom Schwarzwaldverein angelegte, gut gesicherte Wanderweg. Am Rastplatz bei der Schurhammer-Hütte vorbei, gelangt der Wanderer zum Rümmele-Steg; dort versickert der größte Teil des Wutachwassers in der Felswand, um 1 km abwärts wieder zutage zu treten. Bei der Wutachmühle unterhalb Ewattingen endet die mittlere Wutachschlucht.

Der dritte Teil, die **untere Wutachschlucht**, auch Wutachflüe genannt, zieht sich von Achdorf abwärts bis nach Grimmelshofen hin und bietet ebenfalls interessante Einblicke in das Wirken der Naturgewalten.

Sehr beliebt ist die Wanderung vom Wanderparkplatz Gündelwangen/Abzweigung Schattenmühle durch die Lothenbachklamm bis zur Schattenmühle und von dort weiter über Bad Boll zur Wutachmühle (Gehzeit ca. 5 Stunden, 14 km). Zu einer kürzeren Wanderung ist der Zugang zur mittleren Wutachschlucht auch über Bonndorf-Boll hinunter nach Bad Boll und von dort weiter Richtung Wutachmühle möglich (10 km).

Ab Wutachmühle besteht eine Rückfahrmöglichkeit mit dem Bus zu den Ausgangspunkten (Mai bis einschließlich Oktober).

BUSVERBINDUNGEN ZUR WUTACHSCHLUCHT (gültig von: 26.04.08 – 26.10.08)

Montag bis Freitag

Haltestelle	Linie	Uhrzeit	
ab Schluchsee-Rathaus	7257	09.20 Uhr	
an Lenzkirch-Rathaus		09.31 Uhr	umsteigen
ab Lenzkirch-Brunnen	7258	09.50 Uhr	
an Gündelwangen		10.06 Uhr	aussteigen
Abzweigung Schattenmühle			

Wanderung durch die Lothenbachklamm zur Schattenmühle und von dort weiter bis zur Wutachmühle (Gehzeit ca. 4,5 Stunden)

Haltestelle	Linie	Uhrzeit	
ab Wutachmühle	7344	16.07 Uhr	
	WanderBus		
an Gündelwangen Abzw. Schattenmühle		16.38 Uhr	umsteigen
ab Gündelwangen Abzw.	7258	16.42 Uhr	

Schattenmühle an Lenzkirch-Rathaus		16.58 Uhr	umsteigen
ab Lenzkirch-Brunnen	7257	17.35 Uhr	
an Schluchsee-Post		17.48 Uhr	aussteigen

Samstag, Sonn- u. Feiertag

Haltestelle	Linie	Uhrzeit	Uhrzeit	
ab Schluchsee-Rathaus	7257	08.20 Uhr	10.20 Uhr	
		nur	Samstag, Sonntag	
		Samstag	und Feiertag	
an Lenzkirch-Adler/Post		08.31 Uhr	10.31 Uhr	umsteigen
ab Lenzkirch-Brunnen	7258	08.50 Uhr	11.50 Uhr	
an Gündelwangen		09.06 Uhr	12.06 Uhr	aussteigen
Abzweigung Schattenmühle				

Wanderung siehe oben (**WanderBus verkehrt in der Zeit vom 26.04. – 26.10.08**)

Haltestelle	Linie	Uhrzeit	Uhrzeit	
ab Wutachmühle	7344	15.00 Uhr	17.00 Uhr	
	WanderBus			
oder ab Boll		15.20 Uhr	17.20 Uhr	
an Gündelwangen		15.25 Uhr	17.25 Uhr	umsteigen
Abzweigung Schattenmühle				
ab Gündelwangen	7258	16.30 Uhr	18.30 Uhr	
Abzweigung Schattenmühle				
an Lenzkirch-Rathaus		16.58 Uhr	18.58 Uhr	aussteigen

**Rückfahrt ab Bonndorf oder Lenzkirch am Samstag, Sonn- oder Feiertag
lediglich mit Taxi möglich!**

Fahrplanangaben ohne Gewähr

Fahrplanauskunft: Tel. 01805/ 77 99 66 rund um die Uhr erreichbar
SBG SüdbadenBus GmbH, KundenCenter Freiburg: Tel. 0761/ 3 68 03 88

GEFÜHRTE WANDERUNGEN DURCH DIE WUTACHSCHLUCHT

Ranger-Wanderung

Der Wutachranger Martin Schwenninger führt Sie durch dieses einzigartige Naturschutzgebiet von Boll zur Wutachmühle. Sie erfahren Wissenswertes über Landschaftsgeschichte, Geologie, Flora und Fauna aber auch über Naturschutzproblematik und Erfahrungen aus dem Arbeitsalltag des Rangers.

Termine: jeweils dienstags (in den Monaten Juli, August und September), Treffpunkt ist der Wanderparkplatz in Bonndorf-Boll, Gehzeit ca. 4 Stunden, Kosten: Busticket, Anmeldung erforderlich unter Tel. 07703/919412. Denken Sie an Rucksackverpflegung und gutes Schuhwerk.

Außerhalb dieser Termine können Schulklassen, Gruppen oder Vereine auch individuell Führungen oder Veranstaltungen vereinbaren.

UNSER KARTENMATERIAL MIT TIPPS UND WANDERVORSCHLÄGEN

Wanderkarte Schluchseegebiet (Maßstab 1:25.000): Terrain-Kurwege, Rundwege und Wandervorschläge, Nordic-Walking- und Radtouren, Radwege, Kilometer- und Wegzeichenangaben, mit Gästekarte € 2,- (ohne Gästekarte € 2,50)

Wanderbroschüre: die schönsten Tourenvorschläge für Wanderer und Radfahrer rund um den Schluchsee, exakte Wegebesehrreibungen, topografische Karten, Informationen über Land und Leute, Wissenswertes über Geschichte, Volkskunde, Flora und Geologie, interessante Wander-Kombinationen mit Schiff, Dreiseenbahn oder Bus, mit Gästekarte € 3,- (o. Gk. € 4,-)

Wanderkarte Hochschwarzwald Feldberg-Schluchsee (Maßstab 1:35.000): mit touristischen Informationen und Wanderwegen im Bereich St. Blasien, Menzenschwand, Todtnau, Schluchsee, Feldberg, Hinterzarten, St. Märgen bis Freiburg, Karte des Schwarzwaldvereins, herausgegeben vom Landesvermessungsamt Baden-Württemberg, mit Gästekarte € 5,20 (o. Gk. € 6,-)

Wanderkarte St. Blasier Land Waldshut-Tiengen (Maßstab 1:35.000): mit touristischen Wanderwegen rund um Schluchsee, Bernau, St. Blasien, Hotzenwald bis Waldshut-Tiengen, Karte des Schwarzwaldvereins, herausgegeben vom Landesvermessungsamt Baden-Württemberg, mit Gästekarte € 5,20 (o. Gk. € 6,-)

ADAC Wander- & Radkarte Wutachschlucht, Bonndorf und Stühlingen (Maßstab 1:30.000): 2 Karten mit Wander- und Radführer, Freizeitführer, TopTipp-Touren und touristisches Register, mit Gästekarte € 6,- (o. Gk. € 6,50)

=> Unser **aktueller Wanderplan 2008** mit den Terminen aller geführten Wanderungen ab Schluchsee liegt für Sie in der Tourist-Information bereit.

Das breit gefächerte Angebot umfasst geführte Walderlebnistouren mit dem Förster, interessante Halb- bzw. Ganztageswanderungen und geführte Spaziergänge. Fester Bestandteil sind auch die geplanten Touren der Ortsgruppe Schluchsee des Schwarzwaldvereins, die sich ebenfalls über Ihre Teilnahme freut.

NORDIC-WALKING

Unser Heilklima, unsere herrliche Schwarzwaldlandschaft rund um den Schluchsee und viele abwechslungsreiche Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, bieten zu allen Jahreszeiten das richtige Profil für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Drei klassifizierte und speziell ausgewiesene Nordic-Walking-Touren mit Informationstafeln zur Technik, Aufwärm- und Stretchingübungen ermöglichen ein gesundheitsbewusstes und effektives Training von Anfang an.

Positive Trainings-Aspekte:

- um 40 – 50% effektiver als Walking ohne Stöcke
- sehr leicht und schnell erlernbar
- optimales Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion
- gelenkschonende Laufsport-Alternative
- entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- optimale Sportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen
- vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf dem glatten Untergrund
- verbessert die Herz-Kreislaufleistung
- steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus

Die Lauftechnik des Nordic-Walking gleicht der Bewegungsführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch bewussten Stockeinsatz.



Schnupperkurse bei Sport-Behringer auf Anfrage oder mittwochs 9:30 Uhr und freitags 18:30 Uhr mit Anmeldung, Dauer ca. 2-2,5 Stunden, Kosten € 19,- incl. Stockverleih, Partnerpreis € 30,-, Mindestteilnehmer 3, max. 10 Personen, Tel. (07656) 257

Täglich starten geführte Touren um 10:30 Uhr ab Hotel Auerhahn im Ortsteil Aha. Dauer ca. 1,5 Stunden. Bitte Anmeldung unter Tel. 07656/97450 bis 10 Uhr des jeweiligen Tages. Teilnahmegebühr pro Person € 5,- (incl. Leihstöcke und Pulsuhr).

Jeden Montag (ab 21. April 2008) ist der Musikpavillon im Naturpark Treffpunkt für alle Teilnehmer der Nordic-Walking-Touren des SC Schluchsee. Los geht es um 19 Uhr (saisonabhängig). Dauer ca. 1,5 Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos. Stöcke bitte mitbringen. Alle Gäste sind herzlich Willkommen.

Stockverleih:

Tourist-Information und Sport-Behringer, Dresselbacher Str. 6, Tel. (07656) 257
1 Tag € 3,-; 2 Tage € 5,-; 3 Tage € 7,-; jeder weitere Tag € 1,-

Pulsuhren:

Sport-Behringer, 1 Tag € 3,-; 2 Tage € 5,-; 3 Tage € 7,-; jeder weitere Tag € 1,-

⇒ Streckenpläne in der Tourist-Information erhältlich.

UNTERWEGS AUF 2 RÄDERN

Rund um den Schluchsee den Schwarzwald auf zwei Rädern zu entdecken, macht jede Menge Spaß. Unser gut ausgebautes Radwegenetz lädt Sie ein, die einmalige Schwarzwaldlandschaft auf Familientouren oder anspruchsvollen Wegen kennenzulernen.

TOURENVORSCHLÄGE

Rund um den Schluchsee

Der ca. 19 km lange Seerundweg bietet überall entlang des Sees herrliche Ausblicke und viele Möglichkeiten zum Baden und Rasten. Von Schluchsee aus führt der Weg über die eindrucksvolle Staumauer zum Unterkrummenhof, einer urigen Vesperstube mit wunderschönem Blick über den See. Der über 300 Jahre alte Schwarzwaldhof steht unter Denkmalschutz und hat seinen Charakter bis heute bewahrt.

Tour: Abfahrtsort: Bahnhof

Radweg an der B500 (Alternative: Kohlgrubenweg) – Seebrugg – Staumauer – Eisenbreche – Schöne Buchen – Seeweg – Unterkrummenhof – Aha – Schlageterweg – Campingplatz Wolfsgrund – Radweg bis zur Kreuzung – Unterführung – danach links zum Bahnhof

Nach Blasiwald, Abfahrtsort: Schluchseehalle

Kohlgrubenweg – Seebrugg – Staumauer – Eisenbreche – Winterseite – Muchenland – Krummenkreuz – Oberkrummen – Kohlweg – Kohlhütte – Seeweg – Staumauer – Seebrugg – Kohlgrubenweg – Schluchseehalle; ca. 20 km

Nach Faulenfürst, Abfahrtsort: Schluchseehalle

Faulenfürster Eck – Faulenfürst – Hochstraße – Kinderheim Lindenhof – Waldhofweg – Hinterhäuser – Fischbach – Hanselehof – Schluchsee – Schluchseehalle; ca. 15 km

Nach Fischbach, Abfahrtsort: Camping Wolfsgrund/ Schluchsee

Unterer Bildsteinweg – Aha – Windgfällweiher – Raitenbuch – Raitenbacher Höhe – Fischbacher Tal – Mattenhof – Sägackerweg – Schluchseehalle; ca. 17 km

Nach Schönenbach, Abfahrtsort: Schluchseehalle

Spannhauserweg – Faulenfürster Eck – Hochstraße – Dürrenbühl – Rothaus – Mettmatal – Schönenbach – Büblehofweg – Kechengut – Seebrugg – Kohlgrubenweg; ca. 25 km

Nach Falkau und Saig, Abfahrtsort: Schluchsee nach Fischbach

auf der Fischbacherhöhe links Richtung Windgfällweiher – über Altglashütten – Falkau – Am Rotkreuz – Parkplatz nach Saig, Lenzkirch – Richtung Bonndorf – nach der Löffelschmiede Richtung Grünwald und über den Hochwaldweg auf die Straße Bonndorf – Schluchsee – zurück nach Schluchsee; ca. 35 km

Zum Feldsee, Abfahrtsort: Schluchsee

Richtung Aha – in Aha vor dem Kiosk rechts hoch auf dem Lachenrütteweg – an der Kreuzung Zwei-Seen-Blick – auf dem Hochkopfweg Richtung Caritashaus – am Caritashaus die B317 überqueren Richtung Seesträßchen – Feldsee; ca. 25 km

Nach Rothaus, Abfahrtsort: Schluchseehalle

Faulenfürster-Str. – Spannerhausweg – Mühlenweg – Hochstr – Richtung Rothaus (rote Raute) Brünlisbach – Alte Rothauser Landstraße – Seebrugg – Kohlgrubenweg – Schluchseehalle; ca. 14 km

Ins Schwarzatal, Abfahrtsort: Schluchsee B500 Richtung Waldshut

nach Seebrugg in Richtung Schönenbach – Schönenbach – Staufen – Richtung Brenden – zurück durchs Schwarzatal nach Häusern – vorbei am Kraftwerk Häusern – Häusern – auf der B500 zurück nach Schluchsee; ca. 30 km

Drei-Seen-Tour, Abfahrtsort: Schluchsee Bahnhof

Richtung Faulenfürst (km 5) – durch den Ort rechts Richtung Seebrugg (km 7)– in Seebrugg über die Staumauer – dann Richtung Eisenbreche (km 9) – weiter entlang der Südseite des Schluchsees Richtung Aha – Bahnhof (km 17) – von dort durch den Wald Richtung Windgfällweiher – beim Windgfällweiher (km 19) Landstraße überqueren und weiter Richtung Falkau – in Falkau Ort (km 21) links auf den Talweg nach Altglashütten abbiegen – von Altglashütten (km 23) weiter nach Bärental (km 26)– von dort das Seebachtal runter nach Titisee – in Titisee (km 33) links halten und auf Waldwegen und der kleinen Ortsstraße am Hochmoor vorbei nach Hinterzarten fahren – vom Bahnhof Hinterzarten (km 37) Richtung Alpersbach auf einer Waldstraße zum Rinken (km 47) – von hier aus führt eine steile Abfahrt ins Zastlertal nach Oberried – in Oberried (km 58) weiter Richtung Kirchzarten – ca. 1 km außerhalb des Ortes trifft der Drei-Seen-Radwanderweg auf den Dreisamradwanderweg – dieser führt nun über das Geroldstal, Dietenbach und Neuhäusern zum Bahnhof Freiburg Wiehre (km 73) – dort in den Zug (Höllentalbahn) steigen und nach Schluchsee zurückkehren.

FAHRRADVERLEIH

Hotel Schiff, Am Kirchplatz 7,

Tel. 07656/97570

Autohaus Rebmann, an der B500,

Tel. 07656/1027

Müller's Bootsvermietung an der Staumauer,

Tel. 07656/850

oder Mobil:

0170/3803299

Bikes & Fashion, Hr. Brugger,

Schwarzwaldstr. 7, 79853 Lenzkirch,

Tel. 07653/6059

=> Radwanderkarte (Maßstab 1:30.000) mit Touren im Gebiet Schluchsee, Feldberg, Hinterzarten und Titisee-Neustadt in der Tourist-Information erhältlich, mit Gästekarte € 5,90 (o. Gk. € 6,90)

EMPFEHLUNGEN FÜR RADTOUREN

1. Wanderer und Fußgänger haben auf Forst- und Wanderwegen stets „Vorfahrt“. Jeder Radwanderer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. Radwandern ist auf ausgebauten Forst- und Wirtschaftswegen ab ca. 3 m Breite erlaubt. Dies ermöglicht ein Nebeneinander von Wanderern und Radlern.
3. Das Verlassen von Wegen und Quer-Wald/Feld-ein Fahren ist nach dem Waldgesetz § 37 und Naturschutzgesetz § 37 ausdrücklich verboten.
4. Auf den mit Gebotsschildern gekennzeichneten Fußwegen ist Radfahren nicht gestattet.
5. Jeder Radfahrer muss Geschwindigkeit und Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Weg- und Witterungsverhältnissen anpassen.
6. Beschränken Sie das Radwandern in Gruppen auf maximal 10 Personen.
7. Vor Nachtfahrten wird ausdrücklich gewarnt. Das Sicherheitsrisiko ist im Dunkeln deutlich erhöht.
8. Beim Picknick gilt: „Nimm die Erinnerung mit heim ... und den Abfall!“
9. Das Tragen von Helmen wird allen Mountainbike-Fahrern empfohlen. Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. Das Radfahren auf Forst – und Wirtschaftswegen sowie auf Gemeindestraßen geschieht auf eigene Gefahr. Jegliche Haftung seitens der Gemeinden, der Forstverwaltung oder der Grundstückseigentümer muss ausdrücklich ausgeschlossen werden.

§ 14 Betreten des Waldes

„Das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung ist gestattet. Das Radfahren, das Fahren mit Krankenstühlen und das Reiten im Wald ist nur auf Straßen und Wegen gestattet. Die Benutzung geschieht auf eigene Gefahr.“