



Stühlingen-Eberfingen

Eberfingen (400 Einwohner, 440 m Höhe über NN), mit einer Fläche von rund 7,8 qkm am rechten Wutachufer gelegen, ist seit dem 01.10.1974 einer von 10 Stadtteilen der Stadt Stühlingen (5.200 Einwohner). Urkundlich erwähnt wird Eberfingen erstmals im Jahr 929 in einer Urkunde des Klosters St. Gallen. Aufgrund der geografisch günstigen Lage am Rande mehrerer Herrschaftsbereiche wurde ab 1501 direkt an der Wutach rund 250 Jahre lang ein Eisenschmelzwerk betrieben; verarbeitet wurde Bohnerz aus dem Klettgau, das mit auf der Wutach geflößtem Holz aus dem Schwarzwald verhüttet wurde. Mit zunehmendem Holzbedarf wurde die Eisenproduktion zurück gefahren und das Werk dann schließlich endgültig eingestellt.

Neben der 1836 im klassizistischen „Weinbrenner-Stil“ erbauten Kirche St. Peter und Paul thront über dem Dorf weithin sichtbar die „Eberfinger Kapelle“. Diese wurde 1733/34 auf das in Todesangst eines österreichischen Offiziers abgelegene Gelübde hin erbaut. An der Stelle der Kapelle standen zuvor drei Tannen, deren stilisiertes Abbild heute das Ortswappen prägt.

In der Gegenwart präsentiert Eberfingen als beschauliche Wohngemeinde mit guter Verkehrsanbindung im Wutachtal. Das Dorfleben ist geprägt vom Wirken des Ortschaftsrates, der zahlreichen örtlichen Vereine und anderer uneigennützig tätig werdender Bürger.

Mit den im Jahr 2011 eröffneten Nordic-Walking-Strecken besteht nun eine weitere Möglichkeit, den Charme unserer Kulturlandschaft und des „Naherholungsraumes Wald“ zu erkunden und gleichzeitig der eigenen Gesundheit einen wertvollen Dienst zu erweisen. Die einzelnen Strecken wurden nach einem einheitlichen System, entwickelt vom Deutschen Skiverband und der Sporthochschule Köln ausgewiesen. Hierdurch ist gewährleistet, dass auch ein Ausgleich der Interessen der Land- und Forstwirtschaft, dem Naturschutz sowie den touristischen und Breitensport-orientierten Belangen hergestellt wird.

Aus Rücksicht auf die Tiere im Wald / Waldrand und zu Ihrer eigenen Sicherheit bitten wir Sie, die Nordic-Walking-Strecken in der Dämmerung und nach Einbruch der Dunkelheit nicht mehr zu nutzen.

Wir wünschen allen „Nordic-Walkern“ eine erfüllte und erholsame Zeit auf unseren Strecken – seien Sie uns herzlich willkommen!

Folgen Sie Bitte diesen Schildern!



Projektrealisierung

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie

in Kooperation mit dem DSV/SIS-Umweltbeirat
www.ski-online.de/nordicaktiv

DSV-Versicherungen und der Spaß bleibt. Sicher!
www.ski-online/DSVaktiv.de • Fon: + 49 (0) 89 – 85790 100

Wir danken



Baden-Württemberg

Das Nordic-Walking-Zentrum Stühlingen-Eberfingen wurde im Rahmen der Flurbereinigung Stühlingen-Eberfingen vom Land Baden Württemberg mit 50% Zuschuss gefördert.



Nordic Walking Technik

Die richtige Nordic Walking Technik ist leicht zu erlernen, allerdings sollten Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte beachten.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt; Rumpf aufrecht

Schulterachse rotiert gegen die Beckenachse

Arm gleitet während der Schubphase am Becken vorbei - bei gleichzeitigem Öffnen der Hand

Stöcke zeigen immer schräg nach hinten



Arme schwingen locker aus dem Schultergelenk parallel zum Körper

Ellenbogen nur leicht gebeugt; Stockeinsatz über dem Körperschwerpunkt

Hand ist beim Stockeinsatz vorne geschlossen

Aufwärmen

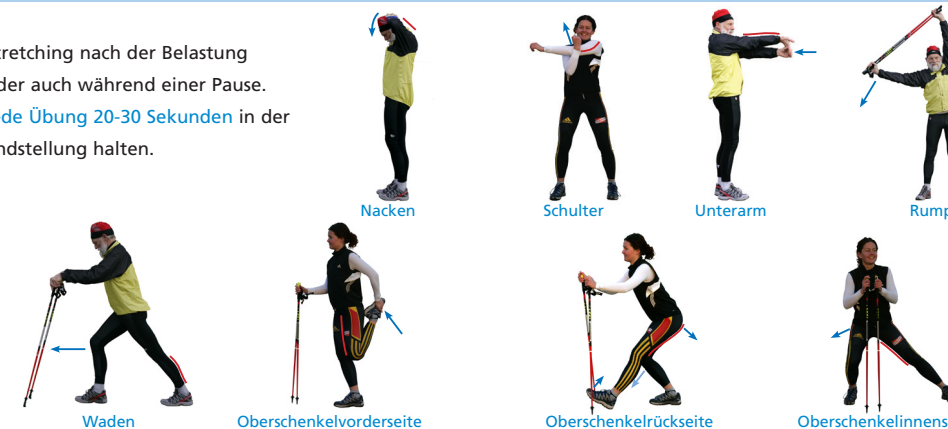
Vor der Belastung aufwärmen: Jede Übung 10-20 mal wiederholen. Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



Arme gegengleich kreisen Oberkörper drehen Beine schwingen Arme schwingen

Stretching

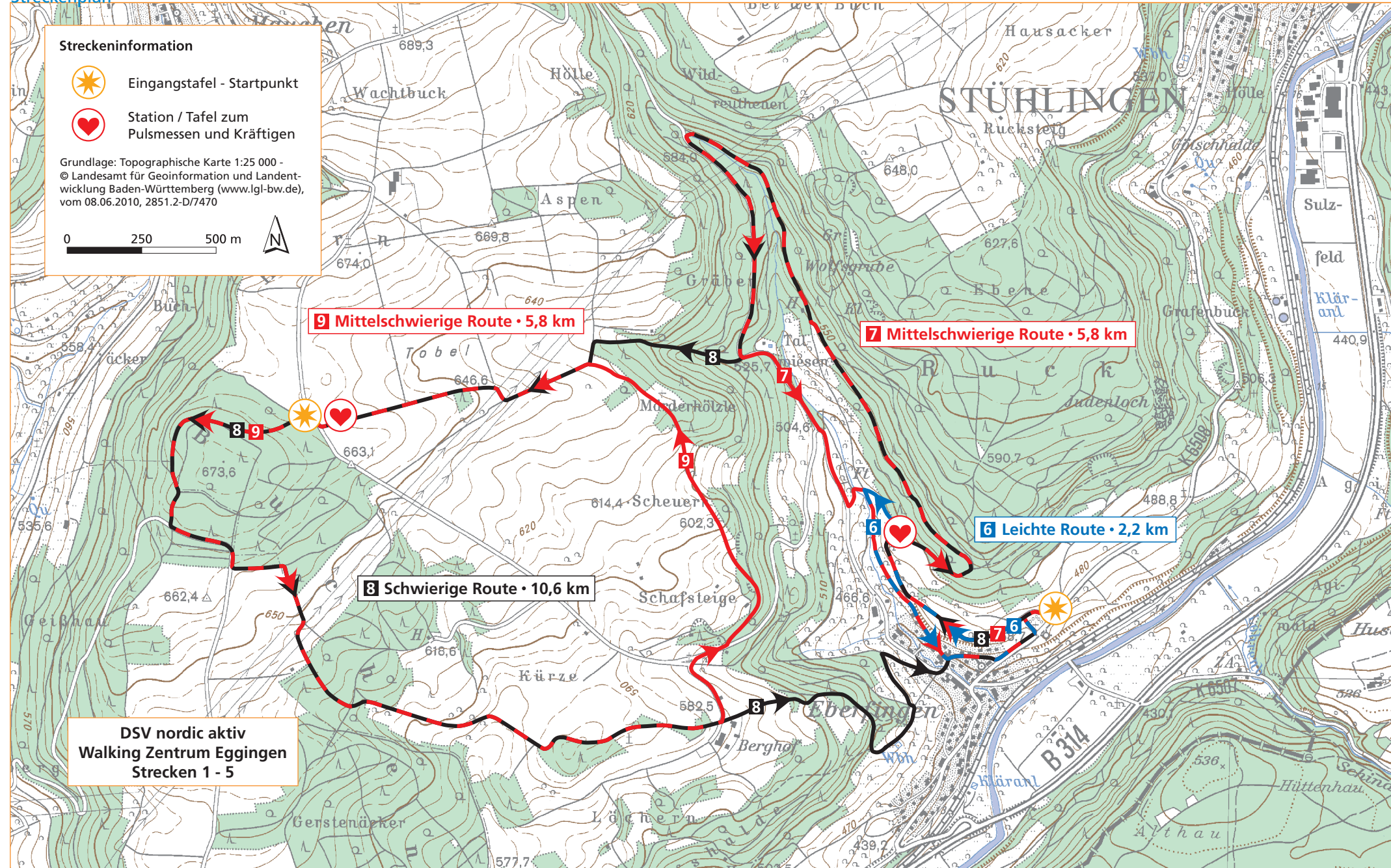
Stretching nach der Belastung oder auch während einer Pause. Jede Übung 20-30 Sekunden in der Endstellung halten.



Nordic Walking in Stühlingen-Eberfingen

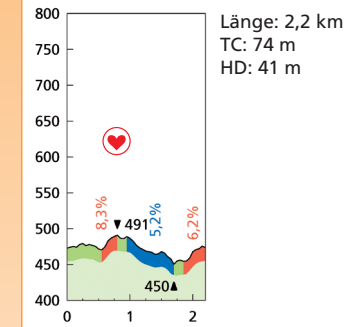


Streckenplan

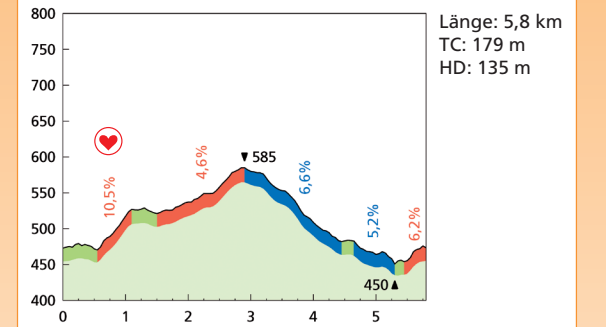


Streckenprofile

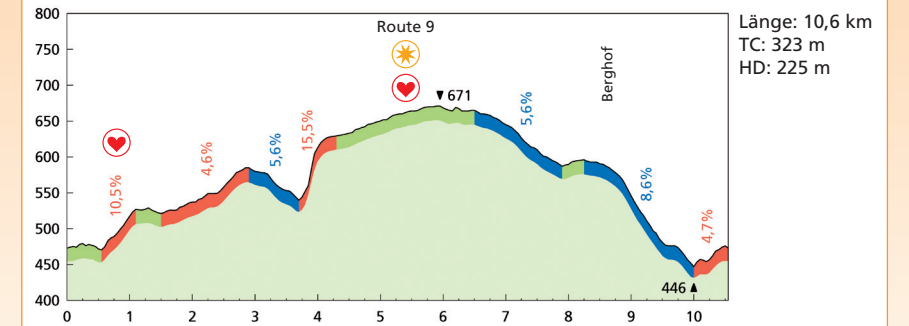
6 Leichte Route



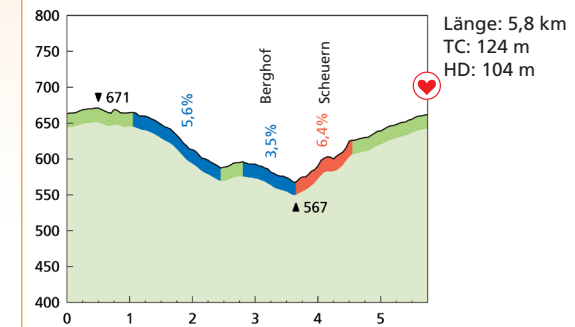
7 Mittelschwierige Route



8 Schwierige Route



9 Mittelschwierige Route



Topographie Profile

- TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼
- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
 - Kuptiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
 - Abstieg (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

