

Winteraktiv in den Klosterdörfern St. Märgen und St. Peter

Der Winter, mit seiner klaren, erfrischenden Luft bietet optimale Erholungsmöglichkeiten.

Ob Sie sich auf den Loipen oder am Skilift austoben, an einer Pferdeschlittenfahrt teilnehmen, querfeldein die unberührte Winterlandschaft mit den Schneeschuhen erkunden oder bei einem herrlichen Winterspaziergang in der frischen Luft den Alltag hinter sich lassen - Sie werden begeistert sein.

In Skikursen vor Ort können Sie sich die entsprechenden Techniken zeigen lassen. Zusätzlichen Ausgleich finden Sie auf der abends beleuchteten Rodelbahn im Pfisterwald, die nicht nur die „Kleinen“ erfreut. Abwechslung bieten Ihnen auch Hornschlitten- und Pferdeschlittenrennen.

Nach so viel Sport können Sie sich in Hallenbad, Saunen sowie bei verschiedenen Massage-, Gesundheits- und Wellness-Angeboten entspannen.

Willkommen sein und sich wohlfühlen....!

Die beiden Luftkurorte St. Märgen (ca. 1.900 Einwohner) und St. Peter (ca. 2.500 Einwohner) sind aus Klostergründungen hervor gegangen und sind ihrem kulturellen Erbe bis heute treu geblieben.

Zu jeder Jahreszeit bieten sich die beiden Dörfer für einen (Familien-) Urlaub an. Mit Spielplätzen, Naturfreibad, Hallenbad, gepflegten Wander- und Bikewegen, ausgeschilderten Nordic Walking-Strecken sowie zahlreichen kulturellen Veranstaltungen (Konzerte o. ä.) und Einrichtungen (Klostermuseum, Führungen im ehemaligen Benediktinerkloster) können Sie Ihren Urlaub vielfältig gestalten.

Gepflegte Unterkünfte in Bauernhöfen bis hin zur Hotellerie bieten Ihnen einen erholsamen Aufenthalt in abwechslungsreicher Landschaft. Aufgrund ihrer Lage sind die Klosterdörfer ein idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung im Dreiländereck.



Techniktipps

Skilanglaufkurse und Informationen zur richtigen Ausrüstung erhalten Sie im DSV nordic aktiv Zentrum.

Aufwärmen & Dehnen

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie mit einer langsamen Aufwärmrunde starten oder Ihr Herz-Kreislaufsystem mit kleinen Aufwärmübungen aktivieren. Im Anschluss an das Langlauf-Training sollten Sie durch sanfte Dehnübungen die Regeneration der beanspruchten Muskulatur unterstützen.

Klassischer Skilanglauf

Der Diagonalschritt – die dominierende Technik im klassischen Skilanglauf – kommt im ebenen, steigenden und steilen Gelände zum Einsatz. Im fallenden und ebenen Gelände sowie bei Geländeübergängen erfolgt die Fortbewegung auch mit dem Doppelstockschub.



- ① Abstoßvorbereitung
- ② Arm- und Beinabstoß
- ③ Abstoßstreckung mit freiem Gleiten auf einem Ski
- ④ Vorschwingen des Armes und Beines zur erneuten Abstoßvorbereitung

Skating-Technik



Skating-Technik

Als sportliche Skilanglaufvariante erfreut sich die dynamische Skating-Technik (Schlittschuhschritt) zunehmender Beliebtheit.



Bremstechnik

Beim Bergabfahren in der Loipe oder auf der Piste kann die Geschwindigkeit mit dem Pflug oder dem Halbpflug reduziert werden.



Aufstiegsvarianten

In steilen Aufstiegen, wenn die Haftreibung nicht mehr ausreicht, kommt der Grätenschritt oder der Halbgrätenschritt – mit diagonaler Arm-Stockarbeit und Beinabstoß – zum Einsatz.

Ausrüstungs-Verleih / Verkauf

Ski, Rodel, Schneeschuh und Nordic Walking Stöcke - Verleih und Verkauf

Ski Mark

Telefon: 07669 / 259 - Feldbergstr. 19 - St. Märgen

Ski Kopp

Telefon: 07669 / 221 - Feldbergstr. 25 - St. Märgen

Wichtige Hinweise

Notrufnummer Telefon: 112

Hier bekommen Sie aktuelle Informationen zu den Schneebedingungen der einzelnen Loipen:

www.st-maergen.de

Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung



Plattenhof

Rustikale Vesperstube
mit eigener Metzgerei

nahe Startpunkt
Hochwaldloipen

★★★★
Gasthof • Hotel • Cafe
Jägerhaus

St. Peter im Schwarzwald

www.hotel-jaegerhaus.de

Familie Markus Schwormstädt
Mühlegraben 18 • 79271 St. Peter im Schwarzwald
Telefon (0 7660) 94 00-0



Skilanglauf in St. Peter und St. Märgen



Tourist-Information St. Peter im Schwarzwald

D-79271 St. Peter
Klosterhof 11

Telefon: +49 7660 9102 24
Fax: +49 7660 9102 44

E-Mail: tourist-info@st-peter-schwarzwald.de
Internet: www.st-peter-schwarzwald.de

Tourist-Information St. Märgen

D-79274 St. Märgen
Rathausplatz 6

Telefon: +49 7669 9118-17
Fax: +49 7669 9118-40

E-Mail: tourist-info@st-maergen.de
Internet: www.st-maergen.de

Herzlich willkommen im Naturpark Südschwarzwald

Der Südschwarzwald ist eine der schönsten und meist besuchten Erholungsregionen Deutschlands. Eine unverwechselbare Mischung aus Natur und Kultur bietet Besuchern und Einheimischen vielfältige Möglichkeiten, bei sportlichen Aktivitäten ein grandioses Stück Natur zu erleben. Der Naturpark Südschwarzwald ist als einer der größten deutschen Naturparke ein Gemeinschaftsprojekt von fünf Landkreisen sowie 110 Städten und Gemeinden der Region. Er unterstützt die nachhaltige Nutzung, die naturverträgliche Entwicklung sowie die Erhaltung unserer einzigartigen Landschaft. Neben dem umfangreichen Sommersportangebot bieten vielfältige Wintersportaktivitäten im Naturpark breite Betätigungsmöglichkeiten. Der Naturpark Südschwarzwald hat zusammen mit dem Deutschen Skiverband eine einheitliche Loipenbeschilderung für den Schwarzwald entwickelt und flächendeckend umgesetzt.



Richtungs-Schilder

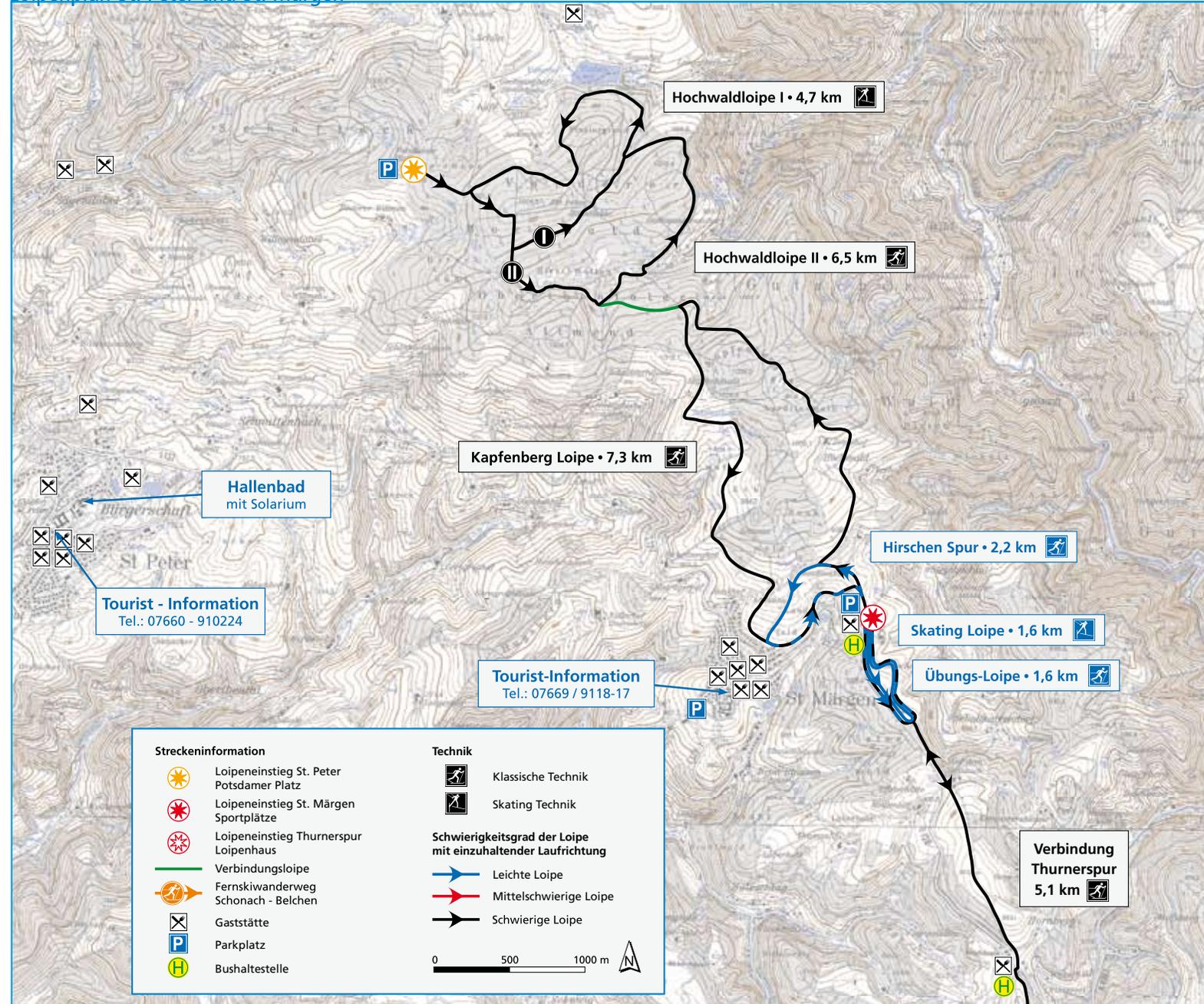
Alle Loipen sind im Sinne eines nachhaltigen und umweltverträglichen Tourismus so konzipiert, dass dabei ein Ausgleich zwischen den Interessen der Land- und Forstwirtschaft sowie dem Naturschutz hergestellt wird. Ob Sie langlaufen, Natursport betreiben oder sich entspannen und die Landschaft in Ruhe genießen möchten, Sie werden sich bei uns im Naturpark Südschwarzwald sicher wohl fühlen.

Informationen:

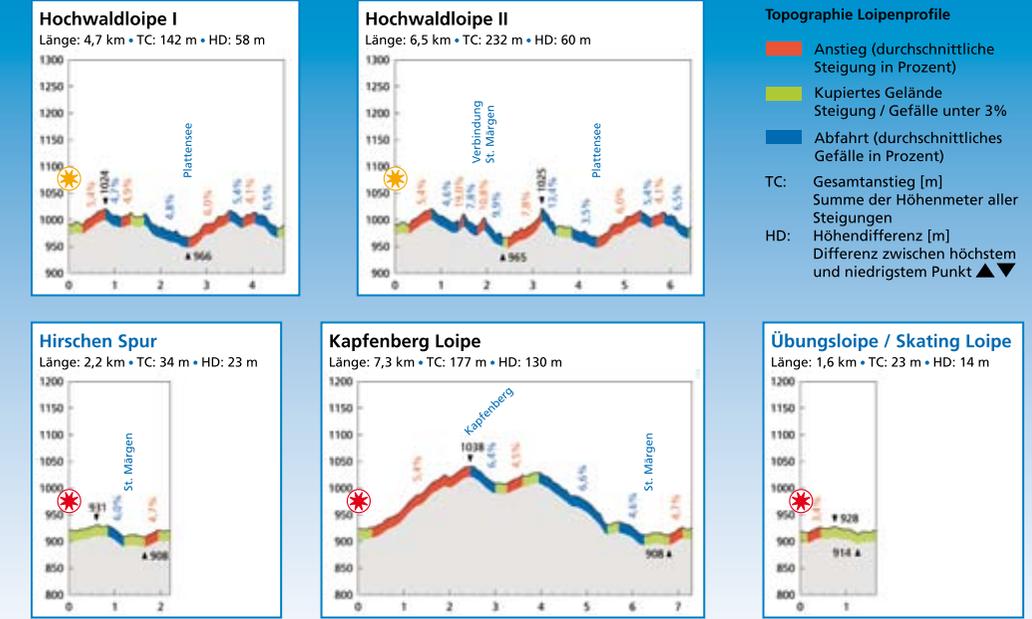
Naturpark Südschwarzwald
Haus der Natur, Dr.-Pilet-Spur 4, 79868 Feldberg
www.naturpark-suedschwarzwald.de

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

Loipenplan St. Peter und St. Märgen



Loipenprofile



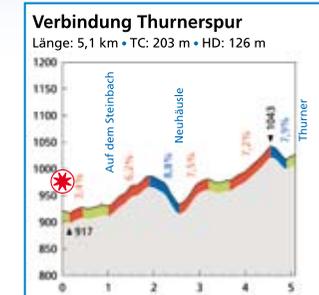
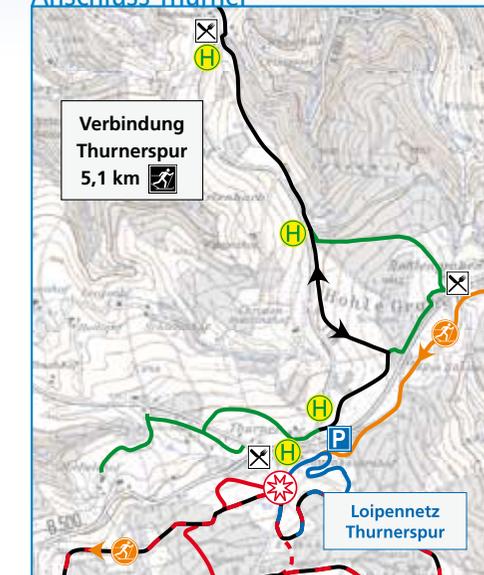
Topographie Loipenprofile

- Anstieg (durchschnittliche Steigung in Prozent)
- Kuptiertes Gelände Steigung / Gefälle unter 3%
- Abfahrt (durchschnittliches Gefälle in Prozent)

TC: Gesamtanstieg [m]
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

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

Anschluss Thurner



Grundlage: Topographische Karte 1:25000
© Landesvermessungsamt Baden-Württemberg (www.lv-bw.de) vom 10.05.2006, Az.: 2851.2-D/5006

Projektrealisierung:
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Natursport und Ökologie

