

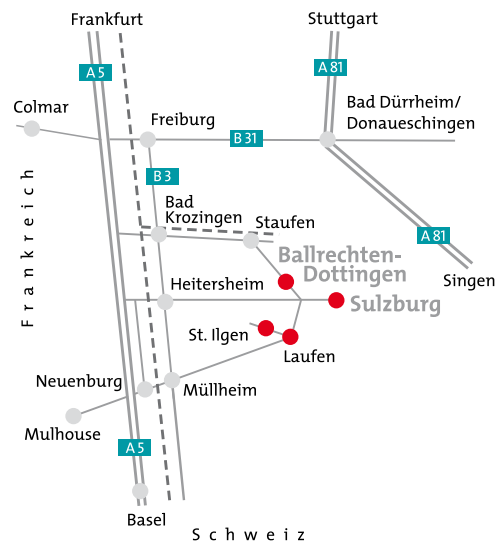
## Ballrechten-Dottingen/Sulzburg

Walken, wo es am schönsten ist.

Ballrechten-Dottingen und Sulzburg bieten gemeinsam vier unterschiedliche Walking- Strecken an, die nahezu allen Schwierigkeitsprofilen und beinahe allen Wünschen gerecht werden. Die zwei sehr alten Weinorte, die mit einer Einwohnerzahl zwischen 2.200 und 2.800 klein und überschaubar geblieben sind, bieten Platz und Raum, um stundenlang alleine durch die Hügel, Rebberge und Wälder zu walken oder zu wandern.

Beide Gemeinden liegen reizvoll inmitten der Bäderlandschaft Badenweiler, Bad Krozingen, Bad Bellingen. Beide Orte verfügen über sehr gute Gastronomie und vorzügliche Weine. Der Castellbergkeller, die Winzergenossenschaft Laufen und Weingüter beider Orte laden zu Weinproben ein und gastliche Häuser und Hotels freuen sich auf Ihren Besuch. Eigene kulturelle Veranstaltungen auf hohem Niveau und natürlich die unmittelbare Nähe zu Basel, Colmar und Freiburg mit Theatern und einer reichen Museumslandschaft runden den Dreiklang aus Kunst, Thermen und Wein ab.

## Und so kommen Sie zu uns:



## 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 10-20 mal wiederholen.  
Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke dabei zunächst leicht und dann zunehmend stärker ein.



## Stretching

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



## Nordic Walking Kooperations-Hotels und Gaststätten

### Gästehaus Blanka

Fam. Hilfinger  
Neue Kirchstr. 28  
79282 Ballrechten-Dottingen  
Tel.: 07634 / 8175  
Fax: 07634 / 8320

### Haus Irene

Laufener Str. 6  
79282 Ballrechten-Dottingen  
Tel.: 07634 / 8446

### Gasthof „Zum Engel“

Familie Reiner  
Alfred-Löffler-Str. 14  
79282 Ballrechten-Dottingen  
Tel.: 07634 / 8574  
Fax: 07634 / 69198

### Landgasthaus Rebstock

Gerhard Willy  
Hauptstraße 77  
79395 Sulzburg  
Tel.: 07634 / 8264  
Fax: 07634 / 8277

### Haus am Wald

Rolf und Monika Reißmann  
Schloßbergstraße 6  
79295 Sulzburg  
Tel.: 07634 / 8577  
Fax: 07634 / 592087

### Winzerstube Drei Lilien

Fam. Steck  
Weinstraße 38  
79295 Sulzburg  
Tel.: 07634 / 592582  
Fax: 07634 / 592583

## Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung



Waldhotel  
Bad Sulzburg  
...mitten im Grünen.  
Badstrasse 67 · D-79295 Sulzburg  
fon +49 - 76 34 - 505 49-0 · fax +49 - 76 34 - 505 49-15  
info@waldhotel4you.de · www.waldhotel4you.de



### Camping Sulzbachtal \*\*\*\*\*

Sonnematt 4 - 79295 Sulzburg  
Tel. 07634 / 592568  
Fax 07634 / 592569  
a-z@camping-sulzbachtal.de  
www.camping-sulzbachtal.de



### Sport Link + Höfler

Bundesstrasse 19 - 79423 Heimersheim  
Tel. 07634 / 50559-0  
Fax 07634 / 50559-99  
Info@sport-linkhoefler.de  
www.sport-linkhoefler.de



### Tourist-Information Ballrechten-Dottingen

D-79282 Ballrechten-Dottingen  
Alfred-Löffler-Str. 1  
Tel. + 49 (0) 7634 / 5617-12  
Fax +49 (0) 7634 / 5617-99  
info@ballrechten-dottingen.de  
www.ballrechten-dottingen.de

### Tourist-Information Sulzburg

D-79295 Sulzburg  
Am Marktplatz  
Tel. + 49 (0) 7634 / 56 00 - 40  
Fax +49 (0) 7634 / 56 00 - 50  
tourist-info@sulzburg.de  
www.sulzburg.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 rund 110 Städten



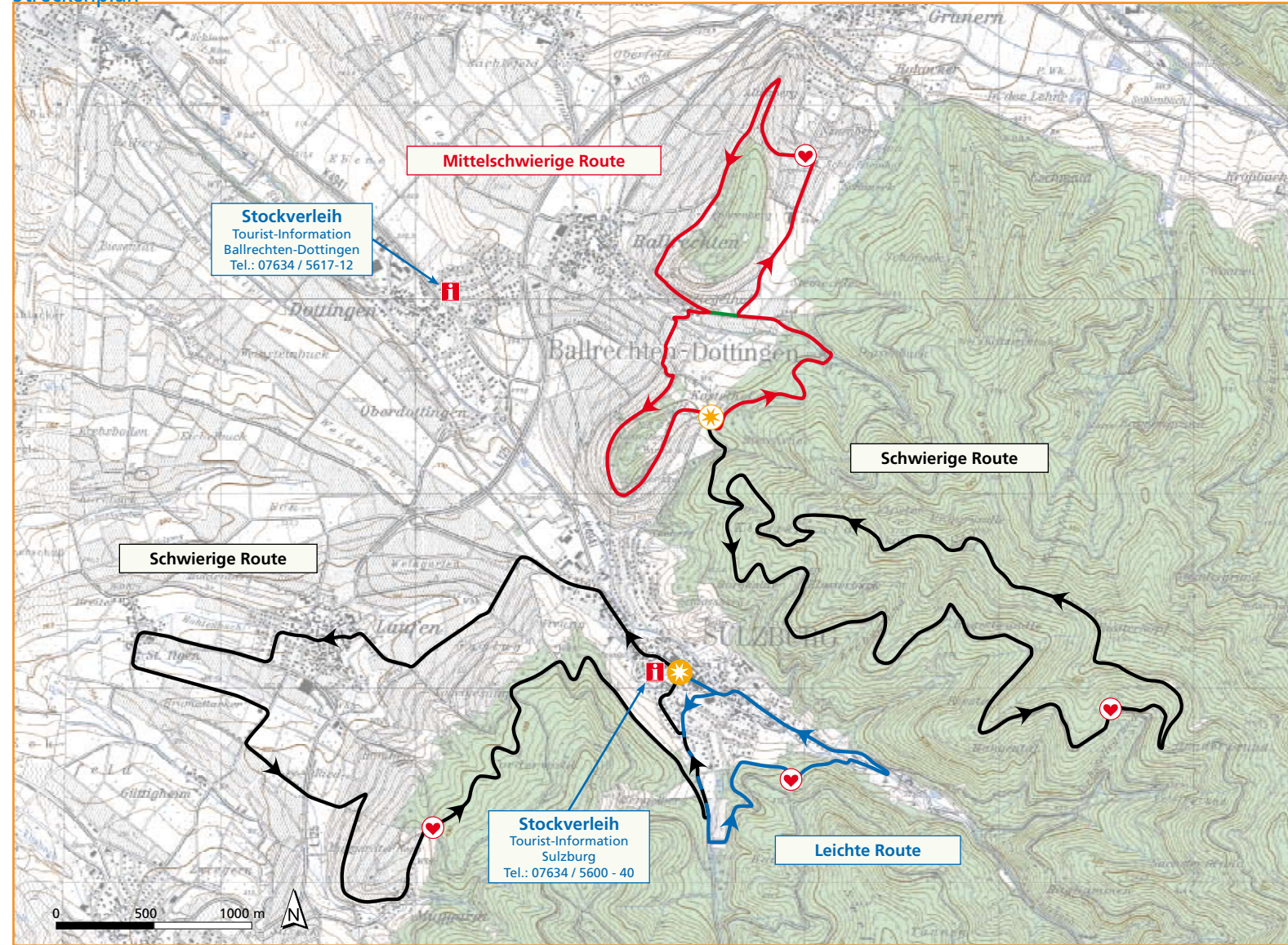
Eingangstafel Pulsmessstation

und Gemeinden der Region. Er unterstützt die nachhaltige Nutzung, die naturverträgliche Entwicklung sowie die Erhaltung unserer einzigartigen Landschaft. Neben dem umfangreichen Wintersportangebot bieten alle denkbaren Sommersportaktivitäten im Naturpark breite Betätigungsmöglichkeiten. Seit dem Jahr 2002 werden im Naturpark Südschwarzwald Nordic Walking-Strecken nach einem einheitlichen System ausgewiesen. Dabei wird ein Ausgleich zwischen Interessen der Land- und Forstwirtschaft sowie dem Naturschutz hergestellt. Ob Sie wandern, 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.

Streckenplan



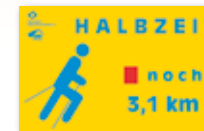
**Projektrealisierung:**  
Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Natursport und Ökologie

Kartengrundlage: Topographische Karte 1:25000  
© Landesvermessungsamt Baden-Württemberg  
(www.lv-bw.de) v. 03.08.06, Az.: 2851.2-D/5187

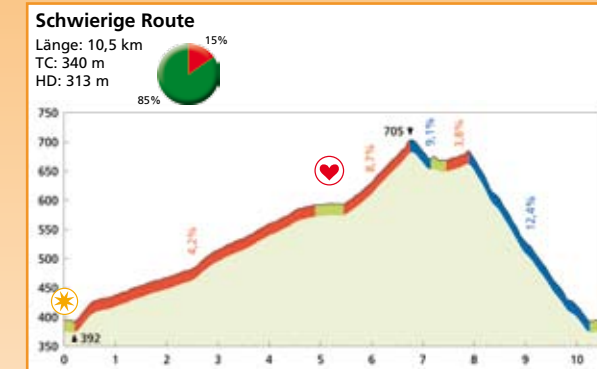
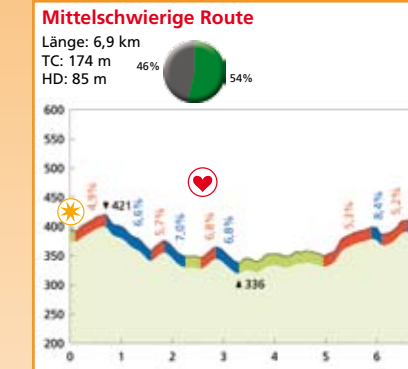
**Nordic Walking Wegweiser**  
an Wegkreuzungen entlang des Streckenverlaufes mit Richtungspfeil und farblicher Darstellung des Schwierigkeitsgrades.



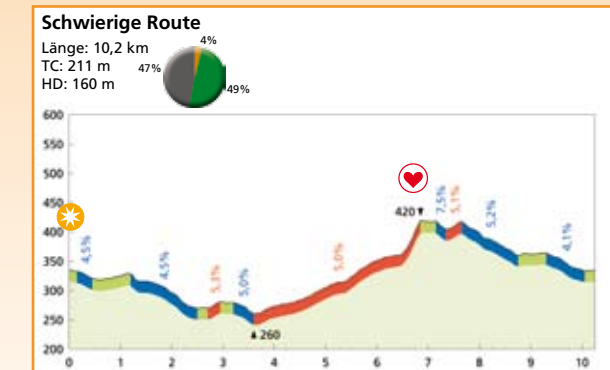
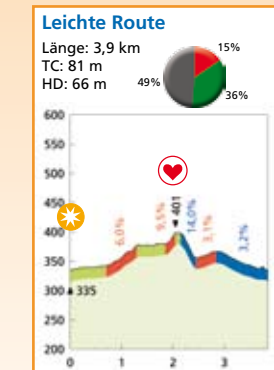
**Halbzeit-Schild**  
mit Angabe der Restentfernung



Profile Ballrechten - Dottingen



Profile Sulzburg



Streckeninformation

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

Wegebeschaffenheit

- Asphalt
- Forstweg
- Wanderweg
- Single Trail / Pfad

Topographie (Profile)

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