

Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord  
[www.naturparkschwarzwald.de](http://www.naturparkschwarzwald.de)

Gestaltung: xxdesignpartner  
Bilder: Stadt Hornberg und Gemeinden Gutach und Lauterbach  
© Naturpark 2008



NATURPARK SCHWARZWALD  
MITTE/NORD



Wir sind Partner und Förderer  
des Naturparks:



[www.duravit.de](http://www.duravit.de)

Alpirsbacher  
Klosterbräu

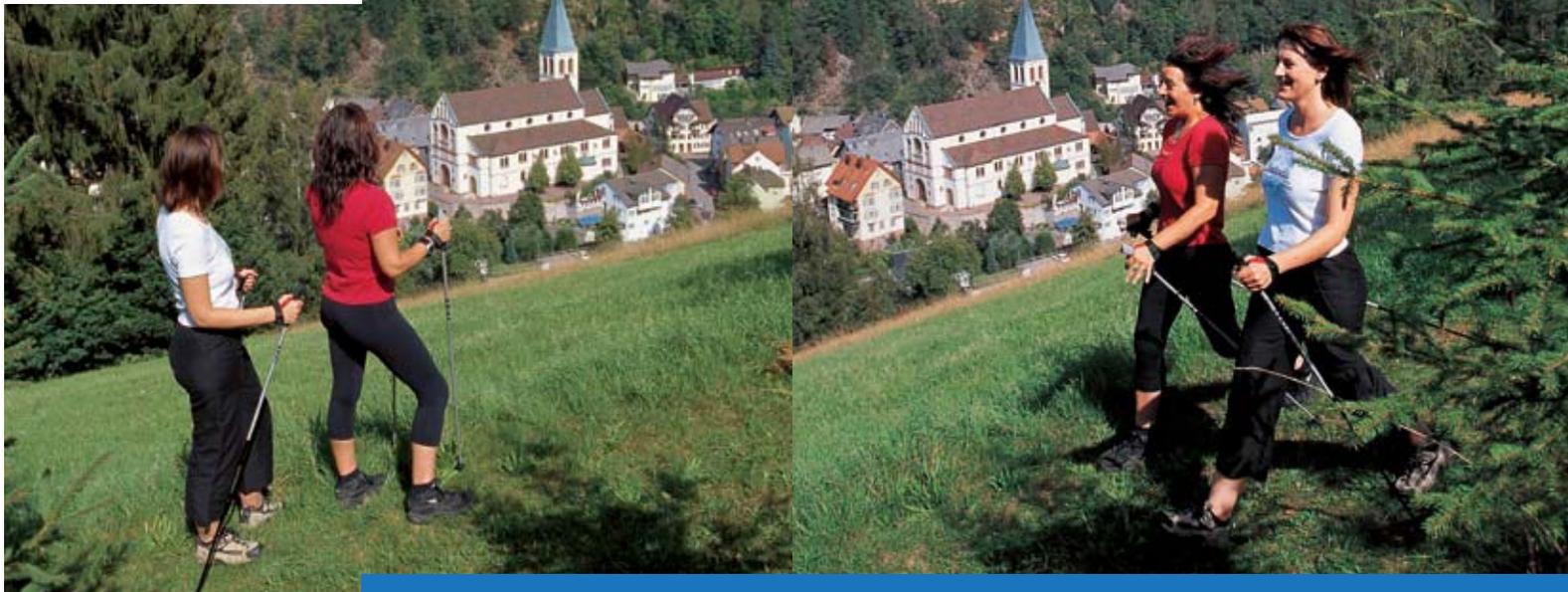


[www.alpirsbacher.de](http://www.alpirsbacher.de)

neue  
bkk

[www.neuebkk.de](http://www.neuebkk.de)

# NORDIC WALKING ZWISCHEN BADEN UND WÜRTTEMBERG



Dieses Projekt wurde gefördert durch  
den Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord  
mit Mitteln der Lotterie Glücksspirale  
und der Europäischen Union (ELER).



## HORNBERG, GUTACH UND LAUTERBACH – DAS ANGEBOT FÜR NORDIC WALKING IM SCHWARZWALD

Hornberg, Gutach und Lauterbach, im herrlichen Kinzigtal mitten im Schwarzwald gelegen, sind sowohl mit dem Auto als auch mit Bus und Bahn sehr gut zu erreichen.

Über die Hälfte der Strecken können Sie bequem mit dem ÖPNV starten – Urlaubsgäste mit KONUS sogar gratis.

Die drei Gemeinden bieten auf einer Gesamtstreckenlänge von ?? Kilometern mit 18 ausgewiesenen Rundtouren **eines der größten Angebote für Nordic Walking im Schwarzwald!**

Auf **vier** Standorte verteilt können Sie ganz individuell oder in der Gruppe Naturerlebnis, Sport und Gesundheit vereinen.

Erleben Sie die herrliche Landschaft um die badischen Gemeinden Hornberg und Gutach sowie das württembergische Lauterbach so noch intensiver.



Gedächtnishaus



Hornberg



Die Gastronomie vor Ort heißt alle Sportler herzlich willkommen und bietet zusammen mit den Tourist-Informationen für Profis und Schnupperer einen umfassenden Service an.

Auf den Höhen von Hornberg, Gutach und Lauterbach

Neben dieser Broschüre bieten Ihnen die ausgewiesenen Routen an Start und Ziel, sowie auf der Strecke mit Streckenprofilen und Pulsmesstafeln alle Informationen, die Sie für Ihr persönliches Fitnessprogramm benötigen.

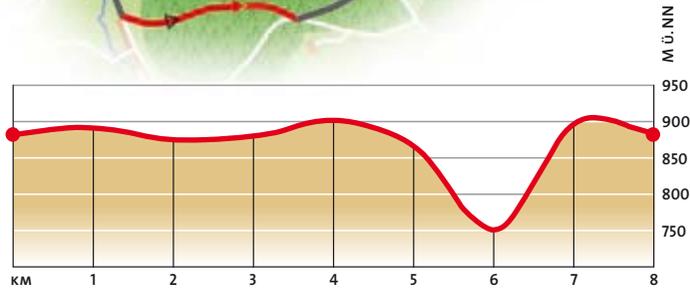
Weitere Tourenangebote finden Sie in unter [www.naturparkschwarzwald.de/sport-erlebnis](http://www.naturparkschwarzwald.de/sport-erlebnis)



## HORNBERG 1 KARLSTEIN-ROUTE



leicht      mittelschwierig      schwierig



## HORNBERG 2 HAUENSTEIN-ROUTE



leicht      mittelschwierig      schwierig



Zunächst entlang der Straße führt der bequeme Waldweg zum Offenbacher Eckle. Abwechslungsreich führt die Route vorbei am Aussichtspunkt Rennerebel zurück.

**Start und Ziel:** Parkplatz „Schöne Aussicht“



## HORNBERG 1 GESUNDBRUNNEN-ROUTE



leicht      mittelschwierig      schwierig



Auf Waldwegen führt die Route entlang eines Teiles des Naturlehrpfades auf halbe Strecke in Richtung „Immelsbacher Höhe“ und belohnt mit Brunnen und schönen Aussichten ins Tal und auf die Stadt.

**Start und Ziel:**  
Wanderparkplatz  
Gesundbrunnen



## HORNBERG 2 RUND UM DIE IMMELSBACHER HÖHE

leicht      mittelschwierig      schwierig



Auf Waldwegen führt die sportliche Route ein kleines Stück entlang des Naturlehrpfades auf die Höhe am Windeckfelsen vorbei zur „Immelsbacher Höhe“ und über die Bertaquelle und oberhalb des Rubersbaches an einigen Aussichtspunkten vorbei, zurück.

**Start und Ziel:**  
Wanderparkplatz  
Gesundbrunnen

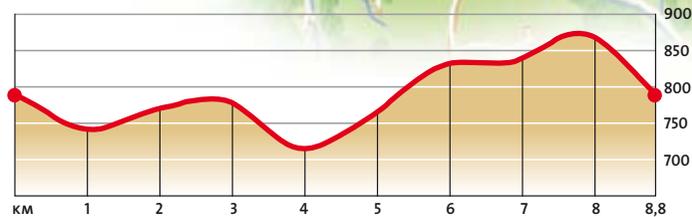


## HORNBERG / LAUTERBACH ① MOSENMÄTTLE

leicht      mittelschwierig      schwierig

Über den Schonedieshof und Mosenberg dem Höhenplateau entlang geht es etwas gemütlicher bis zum Moosenmättle. Weiter leicht hinauf über den Moosenkapf in Richtung Mooswald im Sulzbachtal mit einem anschließenden kurzen steilen Aufstieg zum Kohlplatz. Auf dem Höhenweg durch den Wald geht's zum Gedächtnishaus und von dort zum Ausgangspunkt zurück.

**Start und Ziel:** Wanderparkplatz Fohrenbühl

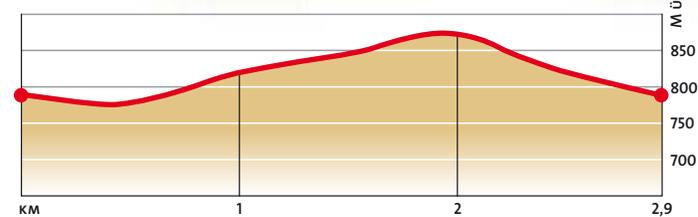


## HORNBERG / LAUTERBACH ② ZUM TURM

leicht      mittelschwierig      schwierig

Nach kurzer Einlaufphase über das Höhenplateau führt Sie der Weg hinauf zum Gedächtnishaus „Turm“ Fohrenbühl vorbei zum Ausgangspunkt zurück.

**Start und Ziel:** Wanderparkplatz Fohrenbühl



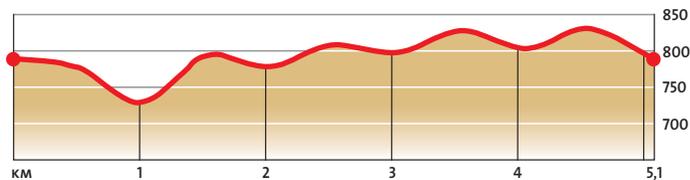
### HORNBERG / LAUTERBACH 3 ZU DEN WALDHÄUSERN



Über das Höhenplateau in Richtung Mosenberg an den Waldhäusern vorbei führt die Route über ein Teil des Mittelweges durch den Fohrenwald.

**Start und Ziel:** Wanderparkplatz Fohrenbühl

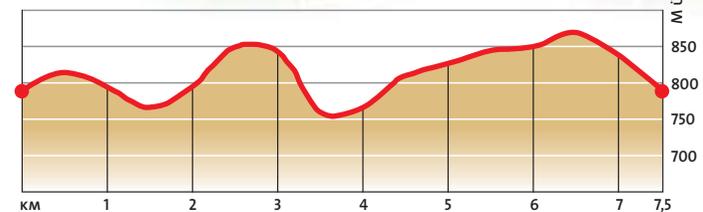
- Start und Ziel
- Halbzeit
- ▲ Steigung bis 7%
- ▲ Steigung über 7%
- asphaltiert
- ✳ Aussichtspunkt
- ⬆ Schutzhütte
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- ⊗ Einkehrmöglichkeit
- i Tourist-Info



### HORNBERG / LAUTERBACH 4 GEDÄCHTNISHAUS



Es geht entlang der Straße in Richtung Käppeleshof/Dollenhof. Von dort steigt es durch den Hohreutewald Richtung Gedächtnishaus an, danach führt der Weg abwärts durch den Wald zum Spittel entlang der Straße Mooswald über den Wanderweg. Ein weiterer kurzer steiler Aufstieg führt zum Kohlplatz. Entlang dem Höhenweg geht es zum Gedächtnishaus und von dort hinab zum Ausgangspunkt. **Start und Ziel:** Wanderparkplatz Fohrenbühl



## LAUTERBACH 1 KÄPPELESHOF

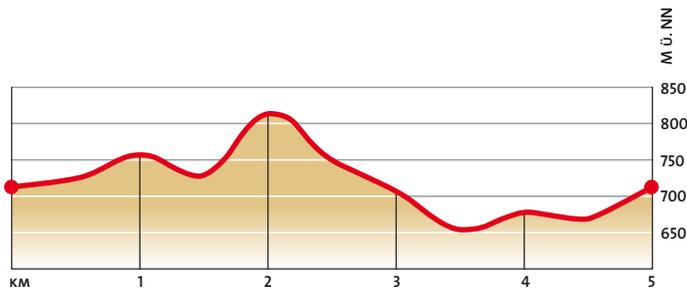


leicht      mittelschwierig      schwierig



Durch Hinterbach, am Weberhäusle vorbei in Richtung Käppeleshof/Hinterbach und Kuonbacherhof zum Sommerberg. Von der Wendepalte aus beginnen Sie den Aufstieg zum „Haus Berlin“.

**Start und Ziel:** „Haus Berlin“



## LAUTERBACH 2 SULZBACHTAL



leicht      mittelschwierig      schwierig



Diese Route führt auf den Fohrenbühl und ins Landschaftsschutzgebiet Sulzbachtal. Über Steinkreuz und Hohenreutewald geht es zum „Gedächtnishaus“ auf dem Fohrenbühl. Vom Turm aus erleben Sie den einmaligen Blick bis zum Feldberg oder Hohenzollern. Durch das herrliche Sulzbachtal erreichen Sie auf Waldwegen wieder das „Haus Berlin“.

**Start und Ziel:** „Haus Berlin“



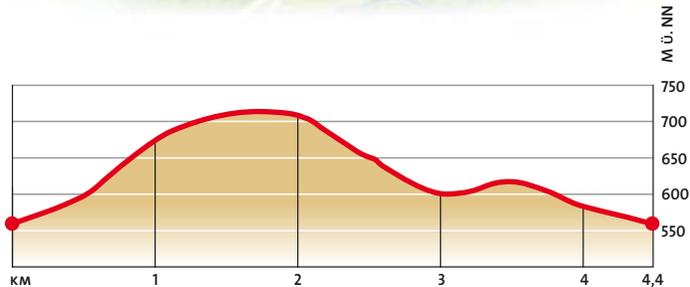
## LAUTERBACH 1 BERGKAPELLE

leicht      mittelschwierig      schwierig

Nach kurzem Anstieg können Sie bei der Stemmer-Kapelle einen herrlichen Blick über das Unterdorf genießen.

Über den Trombach und die Heiligenmatte führt die Route in Richtung Breitmatte/Rainleibühl bis zum Panoramaweg, weiter über den Friedhof mit großartigen Aussichten, den Waldweg bis Wittum und Siebenlinden und zum Ausgangspunkt zurück.

**Start und Ziel:** Unterdorf, Hotel „Holzschuh“



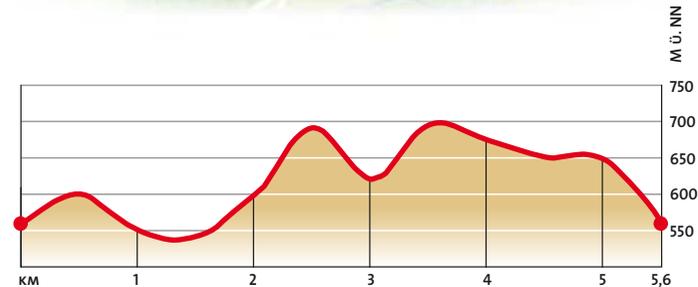
## LAUTERBACH 2 SCHLOSSHOF

leicht      mittelschwierig      schwierig

Start wie bei Tour „Bergkapelle“ bis zur Stemmer-Kapelle. Weiter über den Waldweg in Richtung Schramberg mit einem Aufstieg Richtung Burgruine Hohenschramberg und zum Elisabethenfelsen. Über den Kammermartinstobel erreichen Sie wieder das Ziel.

**Start und Ziel:** Unterdorf, Hotel „Holzschuh“

- Start und Ziel
- Halbzeit
- ➔ Steigung bis 7%
- Steigung über 7%
- asphaltiert
- ☼ Aussichtspunkt
- ⌂ Schutzhütte
- P Parkplatz
- Ⓜ Bushaltestelle
- ⊗ Einkehrmöglichkeit
- i Tourist-Info



## GUTACH 1 KLEINE MOSERSTEIN-RUNDE

leicht

mittelschwierig

schwierig

Vorbei an der wunderschönen Ev. Kirche mit Ihrem prachtvollen Zwiebelturm und dem mächtigen Schwarzwaldgasthof zur Linde erleben wir die Waldgebiete unterm Moserstein. Mit Ihrem Unterwuchs bieten die Waldgebiete um den Moserstein jede Menge Nahrung für unser heimisches Wild.

Rehe lieben die hier reichlich vorhandenen Haselnuss- und Holundersträucher sowie die Tannen- und Bergahornverjüngungen. Wildschweine halten sich besonders gerne in den Jungwäldern auf, wenn der Tisch mit Eicheln gedeckt ist. Die Tiere hinterlassen viele Spuren, vielleicht entdecken Sie einige.

### Start und Ziel:

Lieblich Sporthalle



## GUTACH 2 MOSERSTEIN-RUNDE

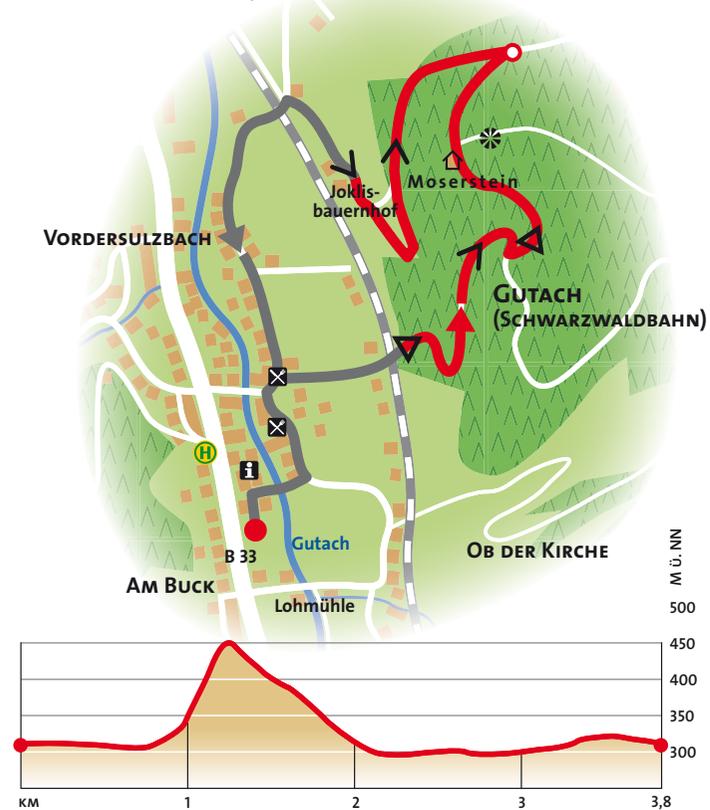
leicht

mittelschwierig

schwierig

Vorbei an der wunderschönen Ev. Kirche mit Ihrem prachtvollen Zwiebelturm und dem mächtigen Schwarzwaldgasthof zur Linde erklimmen wir den Moserstein. Hoch über Gutach erwartet uns am Pavillon überm Moserstein einer der schönsten Ausblicke ins Gutachtal mit seinen malerisch schönen Gebäuden und Schwarzwaldhöfen. Die riesigen Waldgebiete erblickt man hier aus der Perspektive eines Adlers in seinem riesigen Horst. Auf dem Rückweg schwebt man noch am Joklisbauernhof vorbei und waldt dann auf gemütlicher Strecke zurück zum Ausgangspunkt.

### Start und Ziel: Lieblich Sporthalle



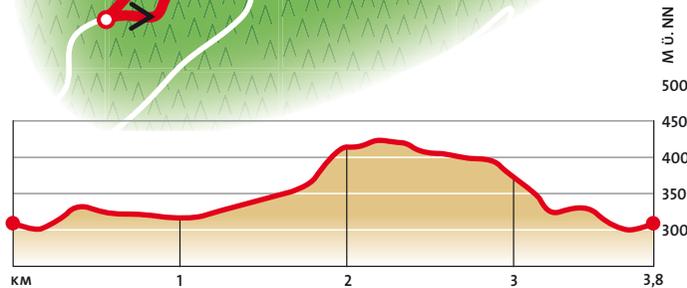
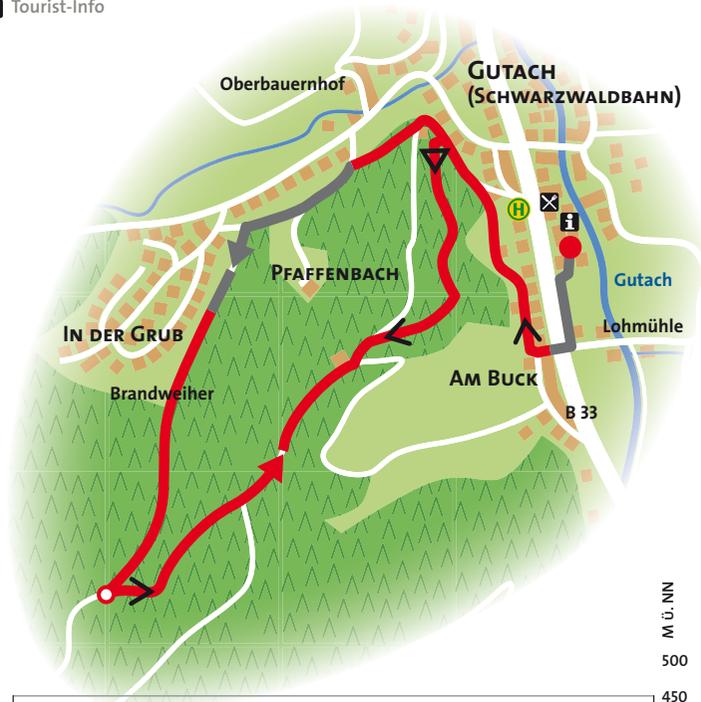
### GUTACH 3 TANNENGRUND-RUNDE

leicht mittelschwierig schwierig

- Start und Ziel
- Halbzeit
- ↗ Steigung bis 7%
- ↗ Steigung über 7%
- asphaltiert
- ✱ Aussichtspunkt
- ⌄ Schutzhütte
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- ⊗ Einkehrmöglichkeit
- i Tourist-Info

Nach dem Start an der Liebich Sporthalle führt die Route vorbei am ökologisch wertvollen Brandweier in der Grub. Nach Durchqueren des Tannengrundes gelangt man in die dahinter liegenden lichten Kiefernwälder mit reichlicher Heidelbeervegetation. Die Strecke ist für manche zur Reifezeit der Heidelbeere im Juli besonders schmackhaft.

**Start und Ziel:** Liebich Sporthalle



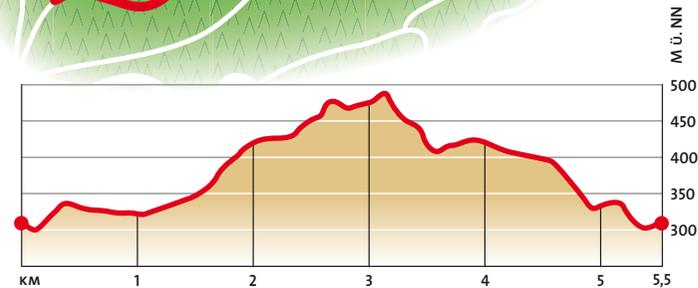
### GUTACH 4 FUCHSLOCH-ROUTE

leicht mittelschwierig schwierig



Die Route führt zunächst über den Brandweier zur Wiese oberhalb des Fuchslochs. Danach durchquert man reizvolle lichte Kiefernwälder mit reichlicher Heidelbeervegetation. Vorbei an kleinen Hütten und Aussichtspunkten kann man nochmals die herrlichen Blicke über Gutach genießen und erreicht über den Buck wieder den Ausgangspunkt.

**Start und Ziel:** Liebich Sporthalle



## GUTACH 5 BAUMPFAD



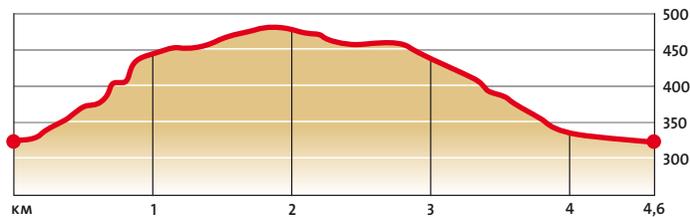
leicht **mittelschwierig** schwierig

- Start und Ziel
- Halbzeit
- ↗ Steigung bis 7%
- ↘ Steigung über 7%
- asphaltiert
- ✱ Aussichtspunkt
- ⌂ Schutzhütte
- P Parkplatz
- H Bushaltestelle
- ⊗ Einkehrmöglichkeit
- i Tourist-Info



Die Route führt zunächst entlang des Baumpfads am schönen Riesenbauernhof vorbei. Die prächtigen Wiesen und Weiden oberhalb des Riesenbauernhofs ermöglichen auf langen Wegstrecken schönste Ausblicke ins Gutachtal. Vielleicht lockt auch das ein oder andere Schild des Baumpfads, unsere heimischen Baum- und Straucharten besser kennenzulernen bevor es im Zickzackkurs über den Ebersbach zurückgeht.

**Start und Ziel:** Gasthaus Rössle



## GUTACH 6 TIERPFAD

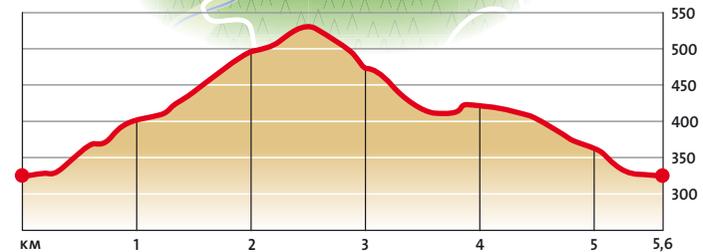


leicht **mittelschwierig** schwierig



Diese Route führt vorbei am mächtigen, schönen Blumbauernhof. Am Weg lädt ein Schild zu einem kurzen Abstecher zum Zuckerhutpavillon ein mit tollem Blick in den Blumbach. Für Interessierte bieten die Schilder des Tierpfads Einblicke in die heimische Tierwelt des Gutachtals. Anschließend wissen sie dann sogar was eine Mimikry oder eine Spanische Flagge ist, bevor Sie über den Wonnenbach durch den gleichnamigen Hof hindurch über schmale Wege zurück gelangen.

**Start und Ziel:** Gasthaus Rössle



## DIE TOURIST-INFORMATIONEN

geben Ihnen gerne Auskunft über Stöckeverleih, Kursangebote und Gruppen-Treffs.

### Tourist-Information Hornberg

Bahnhofstraße 3, 78132 Hornberg, Tel. 07833/793-44  
tourist-info@hornberg.de, www.hornberg.de

### Kurverwaltung Lauterbach

Schramberger Straße 5, 78730 Lauterbach, Tel. 07422/9497-30  
kurverwaltung@lauterbach-schwarzwald.de  
www.lauterbach-schwarzwald.de

### Tourist-Information Gutach

Hauptstraße 38, 77793 Gutach, Tel. 07833/9388-50  
tourist-info@gutach-schwarzwald.de, www.gutach-schwarzwald.de

Der **NATURPARK SCHWARZWALD MITTE/NORD**, der größte Naturpark in Deutschland, ist ein Paradies für alle, die den Schwarzwald aktiv und naturverträglich erleben möchten.

Ziel des Naturparks ist es, die schöne und intakte Schwarzwaldlandschaft zu erhalten. Gleichzeitig entwickelt er die Region nachhaltig weiter und unterstützt Projekte, die zum Ausgleich zwischen Naturschutz und Erholung führen wie z. B. diese Nordic-Walking-Touren.



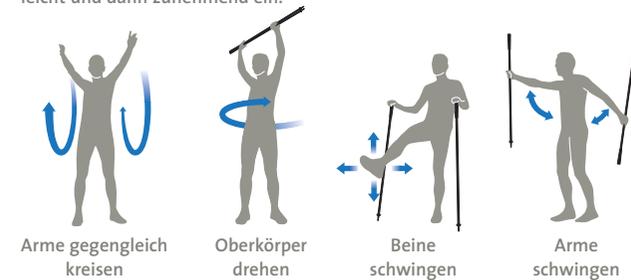
## NORDIC-WALKING-TECHNIK

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 bis 20 Mal wiederholen.** Danach gehen Sie am besten langsam los und setzen die Stöcke zunächst leicht und dann zunehmend ein.



## STRETCHING

Nach der Belastung und während einer Pause Stretching: **Jede Übung 20 bis 30 Sekunden** in der Endstellung halten.

