Aufwärmen und 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.

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.

Aufstiegs-Varianten

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

Impressum:
Herausgeber: Regionalverbund Thüringer Wald e.V.
Zellaer Markt 1, 98544 Zella-Mehlis
Tel.: 03682 47 76 9 - 20, Fax: 03682 47 76 9 - 6
www.thueringer-wald.com

Loipe:

Nach Möglichkeit täglich präparierte Rundstrecke mit Richtungsangabe, um Gegenverkehr zu vermeiden. Die Loipen werden nach ihrem Schwierigkeitsgrad in leichte (blau markiert), mittelschwierige (rot) und schwierige (schwarz) Loipen unterschieden.

Skiwanderwege:

Maschinell präparierte Strecke (orange markiert).
Befahren ist in beide Richtungen gestattet.

Bitte beachten Sie die folgenden 10 FIS - Verhaltensregeln

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.

Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch freizumachen.

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

THÜRINGER WALD.

DSV nordicaktiv LANGLAUFZENTRUM Friedrichroda/Tabarz

Herzlich Willkommen in der DSV nordic aktiv Region Thüringer Wald

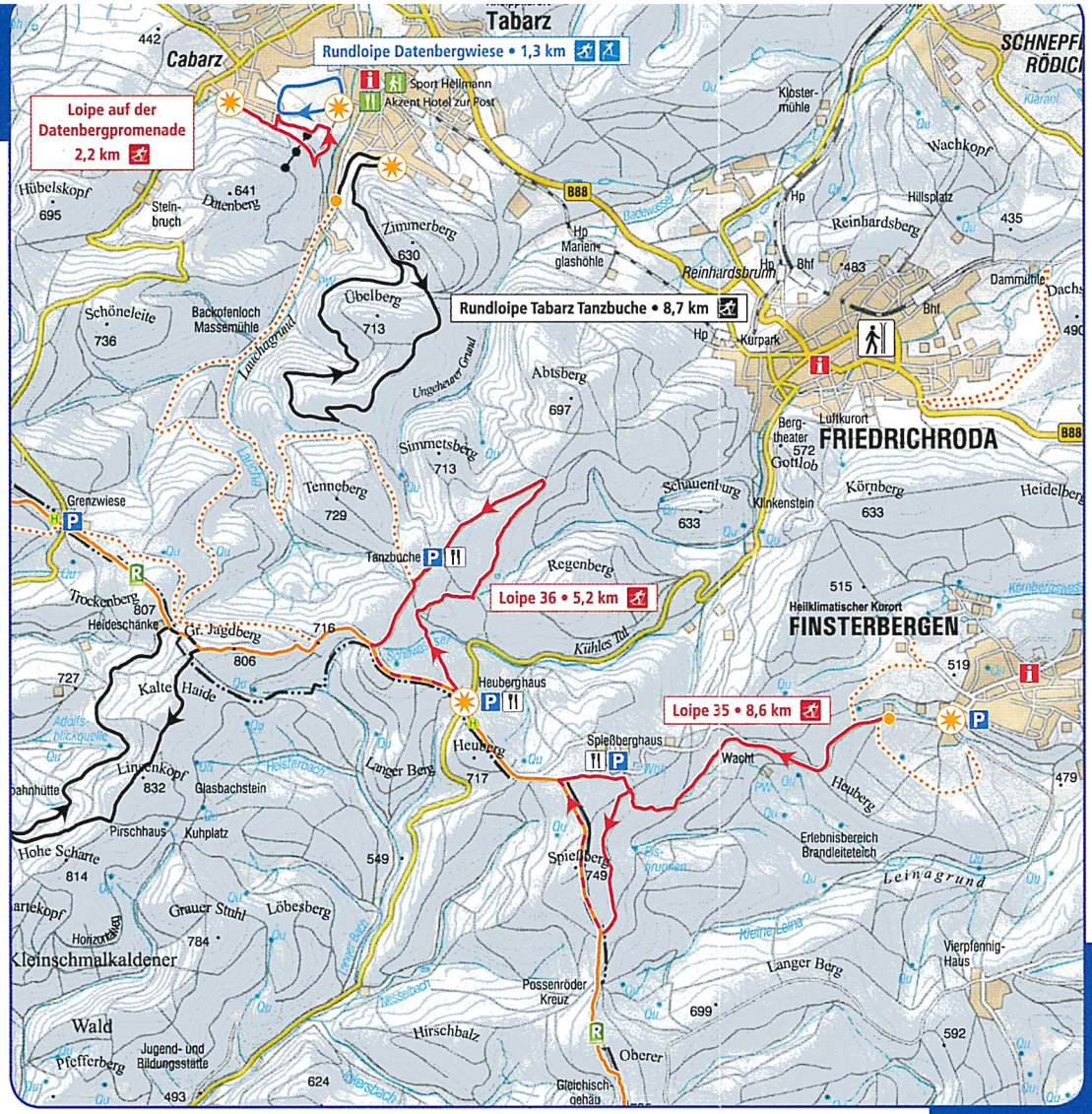
Nordic aktiv - winterliches Naturerlebnis für Körper und Geist.

Skilanglauf gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Egal ob klassischer Skilanglauf, Skating, Skiwandern bzw. Nordic Cruising - nordischer Skisport mit seinen vielfältigen Varianten wirkt sich positiv auf das Herzkeislaufsystem aus und trainiert nahezu alle Muskelpartien.

Und wo könnte man den nordischen Skisport besser ausführen als im Thüringer Wald? Die traumhafte Mittelgebirgslandschaft bietet Ihnen ideale Vorraussetzungen. Im DSV nordic aktiv Zentrum Friedrichroda/Tabarz finden Sie ein abgestimmtes und attraktives Streckennetz. Orientieren Sie sich an der Streckenbeschilderung und erleben Sie ein unvergessliches Skilanglauf-Erlebnis.

Über 25 Kilometer Loipen und fast 40 Kilometer Skiwanderwege laden zum Langlauf durch den weißen Winterwald ein. Im Langlaufzentrum Friedrichroda/Tabarz finden Sie in Friedrichroda: 5 km Loipe und 27 km Skiwanderwege; in Tabarz: 11 km Loipe und 7 km Skiwanderwege; Finsterbergen: 9 km Loipe und 6 km Skiwanderwege. Rodelhänge finden Sie in Friedrichroda, Finsterbergen und Tabarz. Wenn der Winter rund um den Inselsberg Einzug hält, finden die Freunde des weißen Sports, Abfahrtsläufer und Snowboarder, an der Ski-Anlage am Großen Inselsberg und am Kinderschlepplift am Datenberg in Tabarz ideale Bedingungen vor.
Finsterbergen im Winter ist der Geheimtipp für Langlauffreunde. Starten Sie dort in die Loipe, wo unser Pistenbully mit dem Spuren beginnt und folgen Sie seiner frischen Spur.

Aktuelle Informationen erhalten Sie unter:
www.thueringer-wald.com oder bei unserer kostenfreien Service-Hotline des Schneetelefons unter: 0800 - 72 36 488.
Nähere Informationen auch unter: www.loipenportal.de



www.friedrichroda.de www.tabarz.de

Folgen Sie bitte diesen Schildern

Legende

- Eingangstafel - Startpunkt
- Startpunkt Loipe
- Rennsteighaus
- Geprüfter Skiverleih Nordisch
- Langlauf-freundlicher Betrieb
- Skiverleih
- Gasthaus
- Parkplatz / Bus-Haltestelle

Technik

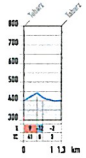
- Klassische / Skating Technik

Schwierigkeitsgrad der Loipe mit einzuhaltender Laufrichtung

- Leichte Loipe
- Mittelschwierige Loipe
- Schwierige Loipe
- Verbindungsloipe / Abkürzung
- Skiwanderweg Rennsteig
- Skiwanderweg

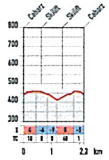
Loipenprofile

Rundloipe Datenbergwiese
Länge: 1,3 km | TC: 44 m | HD: 44 m

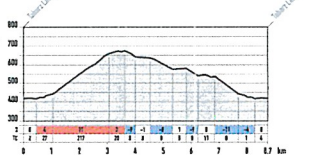


TC: Gesamtanstieg [m] Summe der Höhenmeter aller Steigungen
HD: Höhendifferenz [m] Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

Loipe auf der Datenbergpromenade
Länge: 2,2 km | TC: 67 m | HD: 48 m

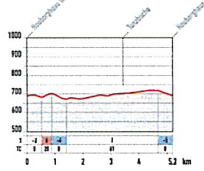
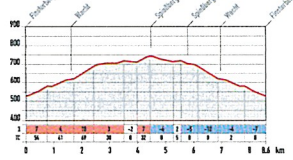


Rundloipe Tabarz Tanzbuche
Länge: 8,7 km | TC: 288 m | HD: 259 m



TC: Gesamtanstieg [m] Summe der Höhenmeter aller Steigungen
HD: Höhendifferenz [m] Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

Loipe 36 Heuberghaus-Tanzbuche
Länge: 5,2 km | TC: 87 m | HD: 49 m



Loipe 35 Finsterbergen Spießberg
Länge: 8,6 km | TC: 233 m | HD: 217 m