DSV nordic aktiv zentrum Neue Ausspanne

THÜRINGER WALD.

Nordic aktiv

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. Nording Cruising – nordischer Skisport mit seinen vielfältigen Varianten wirkt sich positiv auf das Herzkreislaufsystem 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 Voraussetzungen. Im DSV nordic aktiv Zentrum „Neue Ausspanne" finden Sie ein abgestimmtes und attraktives Streckennetz. Orientieren Sie sich an der Streckenbeschilderung und erleben Sie ein unvergessliches Skilanglauf-Erlebnis.

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 auf: www.loipenportal.de

FIS-Verhaltensregeln

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.

Skiwanderweg: Nicht regelmäßig präparierte Strecke (orange markiert). Befahren ist in beide Richtungen gestattet.

Bitte beachten Sie die folgenden 10 FIS-Verhaltensregeln.

1. **Rücksichtnahme auf die anderen**
   Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. **Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik**
   Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
3. **Wahl von Spur und Piste**
   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.
4. **Überholen**
   Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
5. **Gegenverkehr**
   Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
6. **Stockführung**
   Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
7. **Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse**
   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.
8. **Freihalten der Loipen und Pisten**
   Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.
9. **Hilfeleistung**
   Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. **Ausweispflicht**
    Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Notruf Telefon: 112

Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband übernehmen dafür keine Haftung.

Techniktipps

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.

Klassische Technik - Diagonalschritt

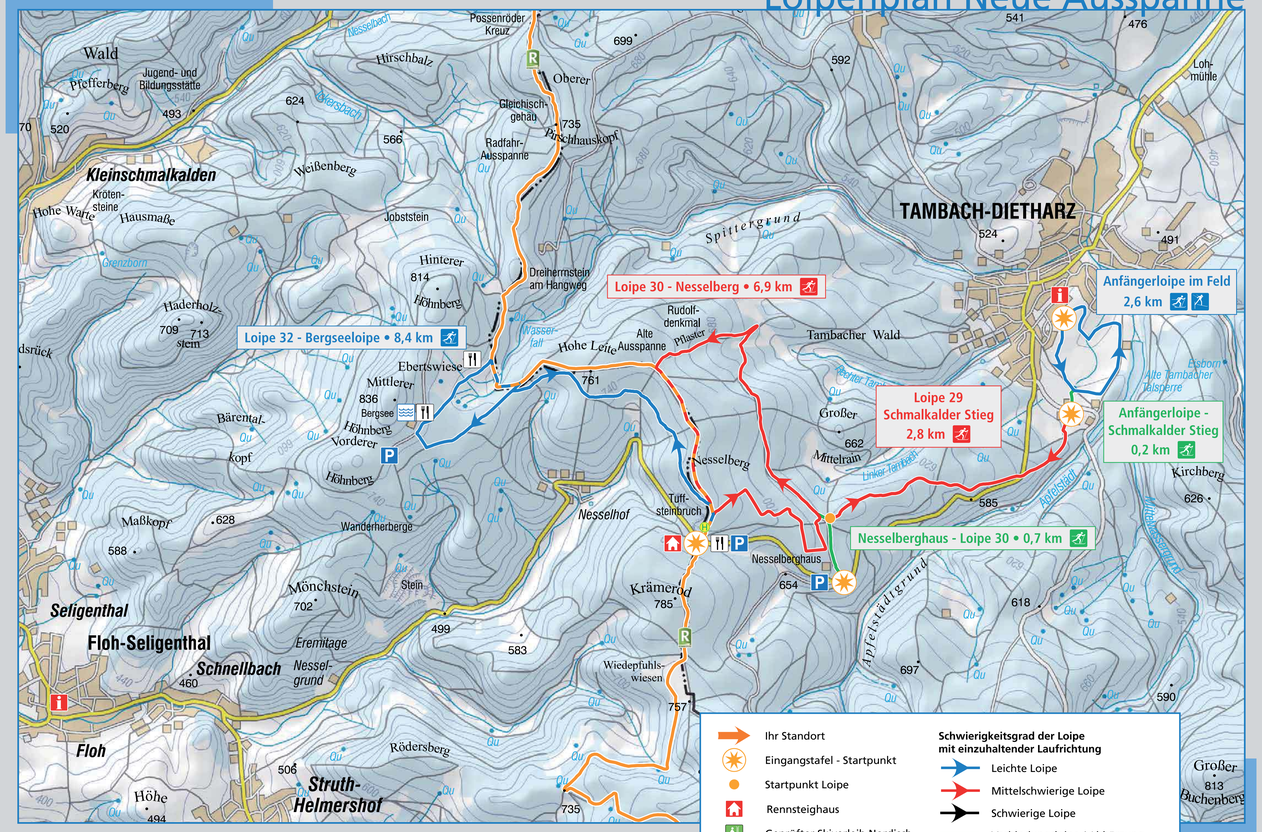
1. Abstoßvorbereitung 2. Arm- und Beinabstoß 3. Abstoßstreckung mit freiem Gleiten auf einem Ski 4. Vorschwingen des Armes und Beines zur erneuten Abstoßvorbereitung

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

Loipenplan Neue Ausspanne



Folgen Sie bitte diesen Schildern:

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

Technik
- Klassische Technik
- Skating Technik

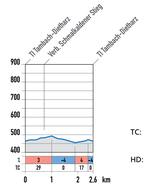
Schwierigkeitsgrad der Loipe mit einzuhaltender Laufrichtung
- Leichte Loipe
- Mittelschwierige Loipe
- Schwierige Loipe
- Verbindungsloipe / Abkürzung
- Skiwanderweg Rennsteig
- Skiwanderweg

0 500 1000 m

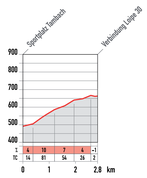
Eigene Kartografie auf Basis Kartengrundlage: © 2013 Kartographische Kommunale Verlagsgesellschaft mbH www.kk-verlag.de

Loipenprofile

Anfängerloipe im Feld
Länge: 2,6 km | TC: 47 m | HD: 38 m

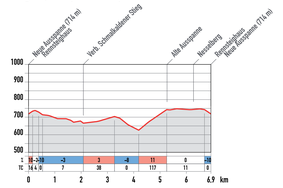


Loipe 29 - Schmalkalder Stieg - bergauf
Länge: 2,8 km | TC: 177 m | HD: 175 m

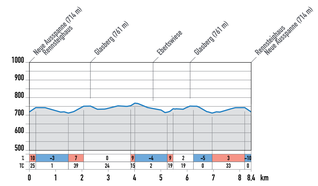


TC: Gesamtanstieg [m] Summe der Höhenmeter aller Steigungen
HD: Höhendifferenz [m] Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

Loipe 30 - Nesselberg
Länge: 6,9 km | TC: 193 m | HD: 122 m



Loipe 32 - Bergseeloipe
Länge: 8,4 km | TC: 177 m | HD: 56 m



Diese Maßnahme wurde gefördert durch den Bund und den Freistaat Thüringen, Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Technologie.

Auftraggeber: IGR mbH, Regionalverbund Thüringer Wald e.V.

Freistaat Thüringen Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Technologie

Projektrealisierung: Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne

Powered by: SIS STIFTUNG SICHERHEIT IM SKISPORT

© 2014 Deutsche Sporthochschule Köln, INÖK / Stiftung Sicherheit im Skisport

THÜRINGER SKIVERBAND

Thüringen -entdecken.de