

## 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 Südschwarzwald 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](http://www.naturpark-suedschwarzwald.de)

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



## Techniktipps

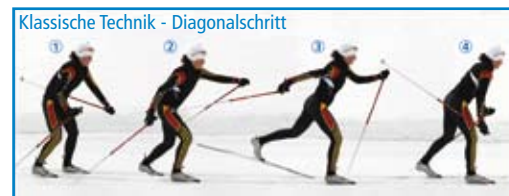
Skilanglaufkurse und Informationen zur richtigen Ausrüstung erhalten Sie im DSV nordic aktiv Zentrum.

### Aufwärmen & Dehnen

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie mit einer langsamen Aufwärmrunde starten oder Ihr Herzkreislaufsystem 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.

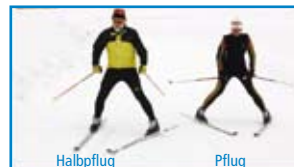


- ① Abstoßvorbereitung
- ② Arm- und Beinabstoß
- ③ Abstoßstreckung mit freiem Gleiten auf einem Ski
- ④ Vorschwingen des Armes und Beines zur erneuten Abstoßvorbereitung



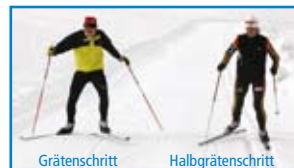
### Skating-Technik

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.

## Ibach

Durch seine relativ schneesichere Lage verwandelt sich Ibach in der kalten Jahreszeit in eine zauberhafte Winterlandschaft. Oft bis in den März hinein bietet Ibach dem Winterurlauber vielfältige Sport und Erholungsmöglichkeiten. Am Skilift finden die Skifahrer reichlich Gelegenheit ihrem weißen Sport nachzugehen. Natürlich kommen auch Rodler und Langläufer auf ihre Kosten. Auf gut präparierten Loipen kann man die Landschaft in vollen Zügen genießen.

Wer sich nicht auf Skier wagen will, kann auf unseren gewalzten Winterwanderwegen die „Weiße“ Pracht bewundern.

## Skischule und Skiverleih

### Sport Gfrörer

Hinterdorfstr. 8  
79837 St. Blasien

Tel.: +49 7672 923810  
Fax: +49 7672 1820

E-Mail: [jacko@sport-gfroerer.de](mailto:jacko@sport-gfroerer.de)  
Internet: [www.sport-gfroerer.de](http://www.sport-gfroerer.de)



## Winter in Ibach

Unterkünfte in allen Kategorien und Preislagen, vom Privatzimmer über Ferienwohnungen bis zum Hotel. Sehr gute Gastronomie mit traditioneller Badischer Küche und Schwarzwälder Gastlichkeit. Urlaubsgäste in Ibach können mit der KONUS - Gästekarte kostenlos mit Bus und Bahn fahren.

### Angebote im Winter

Langlaufloipen, Skilift, Rodeln, Winterwanderwege, Pferdeschlittenfahrten, Bei entsprechender Wetterlage traumhafte Fernsicht in die Schweizer Alpen.

## Wichtige Hinweise

### Notrufnummer 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 DSV übernehmen dafür keine Haftung.

### Schneetelefon: +49 7672 842

Hier bekommen Sie aktuelle Informationen zu den Schneeverhältnissen der einzelnen Loipen.



## Skilanglauf in Ibach



### Bürgermeisteramt Ibach

Oberbach 6  
79837 Ibach

Telefon: +49 7672 842  
Fax: +49 7672 2497

E-Mail: [Gemeinde@ibach-schwarzwald.de](mailto:Gemeinde@ibach-schwarzwald.de)  
Internet: [www.ibach-schwarzwald.de](http://www.ibach-schwarzwald.de)

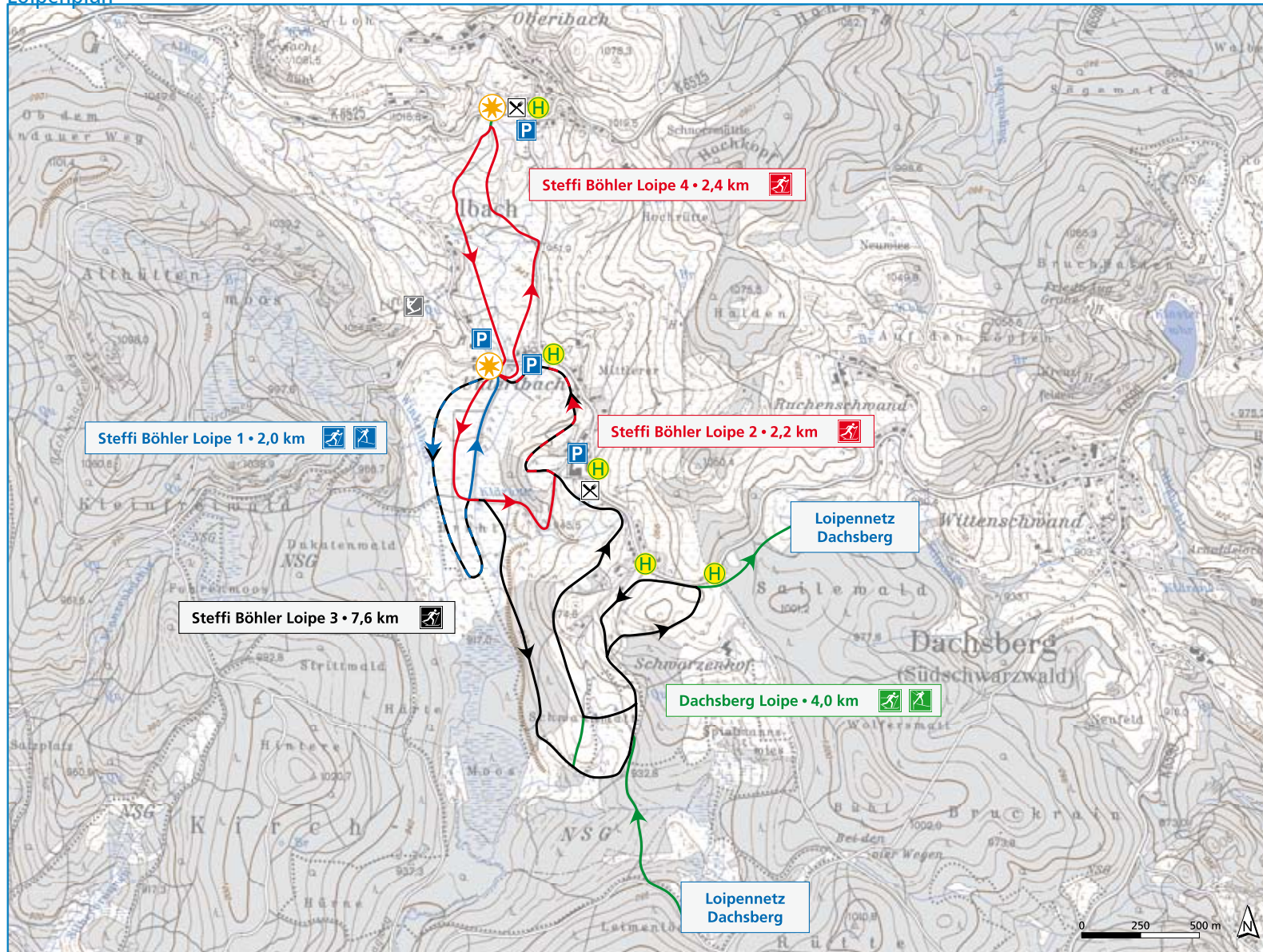
### Tourist Information St. Blasien

Am Kurgarten 1 – 3  
79837 St. Blasien

Telefon: +49 7672 41430  
Fax: +49 7672 41438

E-Mail: [tourist-information@st-blasien-menzenschwand.de](mailto:tourist-information@st-blasien-menzenschwand.de)  
Internet: [www.st-blasien.de](http://www.st-blasien.de)

## Loipenplan



## Legende

### Streckeninformation

- Loipeneinstieg
- Verbindungsloipe
- Gaststätte
- Parkplatz
- Bushaltestelle

### Technik

- Klassische Technik
- Skating Technik

### Schwierigkeitsgrad der Loipe mit einzuhaltender Laufrichtung

- Leichte Loipe
- Mittelschwierige Loipe
- Schwierige Loipe

### Topographie Loipenprofile

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

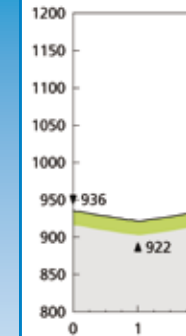
TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen

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

## Loipenprofile

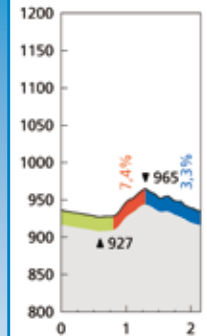
### Steffi Böhler Loipe 1

Länge: 2,0 km • TC: 14 m • HD: 14 m



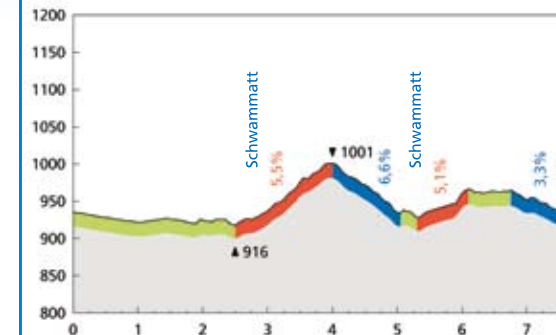
### Steffi Böhler Loipe 2

Länge: 2,2 km • TC: 41 m • HD: 38 m



### Steffi Böhler Loipe 3

Länge: 7,6 km • TC: 157 m • HD: 85 m



### Steffi Böhler Loipe 4

Länge: 2,4 km • TC: 45 m • HD: 40 m

