



Nordic aktiv

Winterliches Naturerlebnis für Körper und Geist

Willkommen im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön – einer Nationalen Naturlandschaft im Dreiländereck Bayern, Hessen und Thüringen. Hier leben Mensch und Natur im Einklang. Neben dem Schutz der einzigartigen Lebensräume und zahlreicheren Tier- und Pflanzenarten, steht auch die nachhaltige, naturverträgliche Entwicklung der Region in den Bereichen Wirtschaft und Tourismus im Vordergrund.

Dazu gehört auch das Langlaufzentrum „Dreiländereck – Thüringer Rhön“. Ob Langlaufen, Skiwandern oder Winterwandern – hier wird Ihnen ein abwechslungsreiches Streckennetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden geboten – ideal für ein gesundes Ganzkörpertraining.

Die Loipen werden bei entsprechender Schneelage präpariert.

Tipps Hohe Geba: Berghütte, Hotel und Restaurant „Träbeser Bauernstube“, weitere Gastroangebote in der Umgebung.

Aktuelle Informationen:

www.rhoen.info



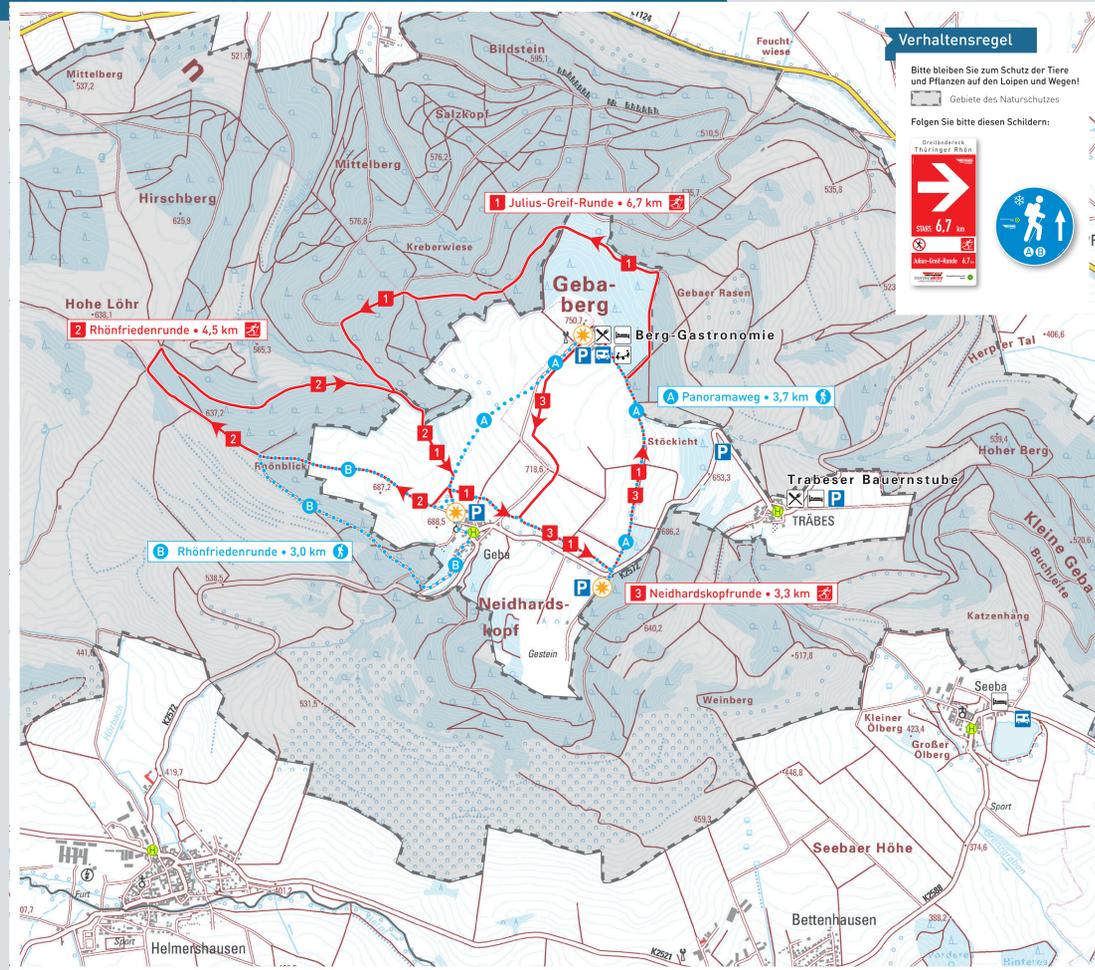
FIS-Verhaltensregeln

Bitte beachten Sie die folgenden 10 FIS-Verhaltensregeln.

- Rücksichtnahme auf die anderen**
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik**
Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- 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.
- Überholen**
Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
- Gegenverkehr**
Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- Stockführung**
Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
- Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse**
Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallenlassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- 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.
- Hilfeleistung**
Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Ausweispflicht**
Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.



Loipenplan Hohe Geba



Verhaltensregel

Bitte bleiben Sie zum Schutz der Tiere und Pflanzen auf den Loipen und Wegen!

Gebiete des Naturschutzes

Folgen Sie bitte diesen Schildern:



Für Mensch und Tier

Wintererlebnis und Lebensraum im Einklang - so funktioniert's!

Viele Tiere, unter ihnen Fledermäuse, Siebenschläfer, Haselmäuse, halten derzeit Winterschlaf. Andere, wie beispielsweise Dachs und Eichhörnchen, befinden sich in Winterruhe. Stört man sie dabei, laufen sie große Gefahr zu verhungern, denn in dieser Zeit finden sie kaum Nahrung!

Deshalb nimmt bitte Rücksicht und:

1. Beachtet die Beschilderung und bleibt auf den markierten Wegen und Loipen!
2. Achtet auf eine ausreichende Schneemenge, um Pflanzen und Boden nicht zu beschädigen!
3. Parkt nur auf ausgewiesenen Parkplätzen!
4. Verursacht keinen Lärm und gönnt den Tieren die notwendige Ruhe!

www.biosphaerenreservat-rhoen.de



Ich halte Winterruhe! Bitte nehmt Rücksicht! Danke!

Techniktipp

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.

Notruf
Tel.: 112

Klassischer Skilanglauf



Abstoßvorbereitung | Arm- und Beinabstoß | Abstoßstreckung mit freiem Gleiten auf einem Ski | Vorschwingen des Armes und Beines zur erneuten Abstoßvorbereitung

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.

Bremstechnik



Pflug | Halbpflug

Beim Bergabfahren in der Loipe oder auf der Piste kann die Geschwindigkeit mit dem Pflug oder dem Halbpflug reduziert werden.

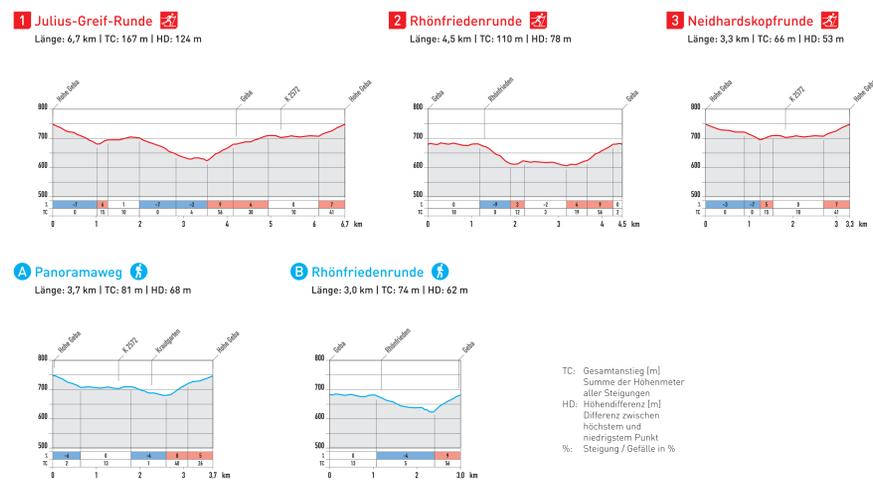
Aufstiegsvarianten



Grätenschritt | Halbgrätenschritt

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

Profile



TC: Gesamtanstieg (m)
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
HD: Höhendifferenz (m)
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt
%: Steigung / Gefälle in %

Übersichtskarte Loipen

