

## Nordic aktiv

Herzlich willkommen im DSV nordic aktiv Region Harz!

Nordic aktiv – Winterliches Naturerlebnis für Körper und Geist.

Skilanglauf gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Für alle Zielgruppen - Soft - Fitness - Sport - sind Skiwandern, Klassisch (Diagonal) und Skating optimale Bewegungsformen für ein gesundes Ganzkörpertraining.

In der DSV nordic aktiv Region finden Sie dazu ein abgestimmtes und attraktives Streckennetz. Folgen Sie der Streckenbeschilderung, das garantiert Ihnen die optimale Ausführung der nordischen Bewegungsformen und allen Wildtieren ein ungestörtes Miteinander.

Informationen erhalten Sie unter:  
[www.ski-online.de/nordicaktiv](http://www.ski-online.de/nordicaktiv)

Aktuelle Infos unter:  
[www.loipenportal.de](http://www.loipenportal.de)



Projektrealisierung:



Powered by:



## FIS-Verhaltensregeln

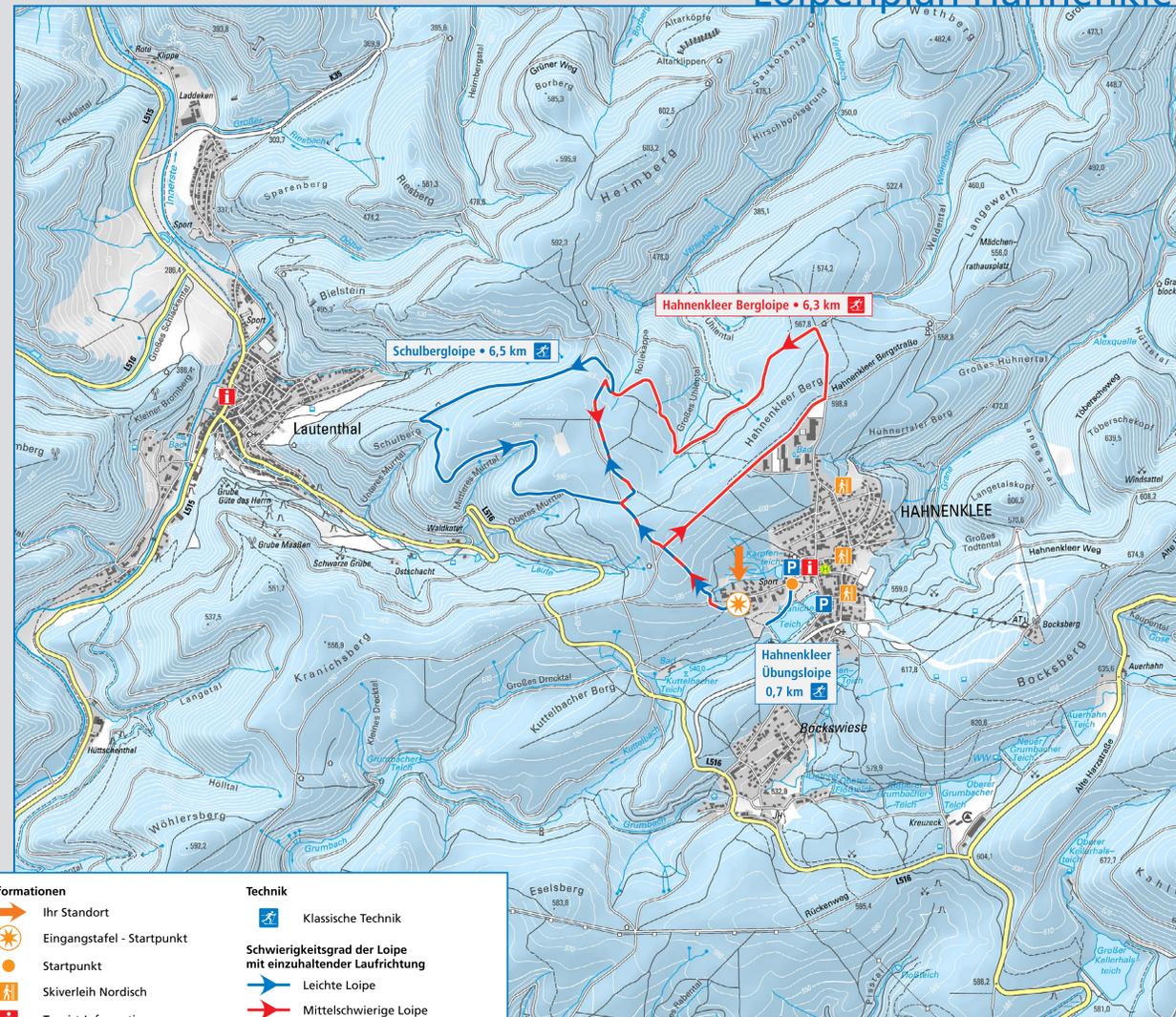
Bitte beachten Sie die folgenden 10 FIS-Verhaltensregeln.

- 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 fallen lassen, 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 Unfalles seine Personalien angeben.

Notruf  
Telefon: 112

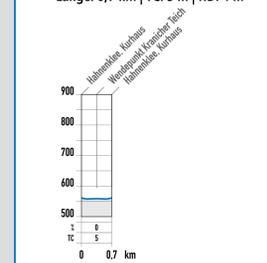
Die Nutzung der Strecken und Einrichtungen des Zentrums sowie die Durchführung abgebildeter Übungen und Techniken erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die gesundheitlichen Voraussetzungen zum Ausüben der sportlichen Tätigkeiten mitbringen. Der Betreiber und der Deutsche Skiverband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

## Loipenplan Hahnenklee

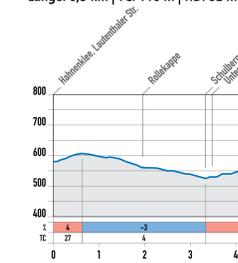


| Informationen              | Technik  |
|----------------------------|--|
| Ihr Standort               | Klassische Technik   |
| Eingangstafel - Startpunkt | Schwierigkeitsgrad der Loipe mit einzuhaltender Laufrichtung   |
| Startpunkt                 | Leichte Loipe  |
| Skiverleih Nordisch        | Mittelschwierige Loipe   |
| Tourist-Information        | Quelle: Auszug aus den Geobasisdaten der Niedersächsischen Vermessungs- und Katasterverwaltung © 2014 LGLN |
| Parkplatz / Bushaltestelle |  |

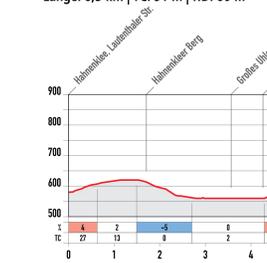
**Hahnenklee Übungsloipe**  
Länge: 0,7 km | TC: 5 m | HD: 4 m



**Schulbergloipe**  
Länge: 6,5 km | TC: 116 m | HD: 82 m



**Hahnenklee Bergloipe**  
Länge: 6,3 km | TC: 91 m | HD: 60 m



## Profile

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

## Techniktipps

Skilanglaufkurse und Informationen zur richtigen Ausrüstung erhalten Sie hier im Zentrum.

### 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



### 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 diagonalen Arm-Stockarbeit und Beinabstoß - zum Einsatz.



Dieses Projekt wird mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.

EUROPAISCHES UNION  
Europa fördert Niedersachsen

Niedersachsen

INITIATIVE ZUKUNFT HARZ

Folgen Sie bitte diesen Schildern:

