

Natur-Aktiv-Region

DSV NORDIC-AKTIV ZENTRUM

OBERER BAYERISCHER WALD / BÖHMISCHER WALD



ganz oben

eBIKE WANDERN
SCHNEESCHUHTOUREN LANGLAUF
ERHOLUNG & NATUR
NORDIC-WALKING
MTB TRAILS WINTERWANDERN

Aktivzentrum

www.aktivregion-bayerischerwald.de

Bayern



WILLKOMMEN

Im Herzen des bayerisch-böhmischen Grenzkamms und im „Städtedreieck“ Furth im Wald – Waldmünchen – Domažlice liegt die „Natur-Aktiv-Region Oberer Bayerischer Wald / Böhmischer Wald“. Nordic-Fans finden hier, im ersten grenzüberschreitenden DSV nordic-aktiv Zentrum, ein 150 km zertifiziertes Streckennetz.

In traumhafter Bergkulisse kommen Outdoor Sportler in einer Höhenlage von 600 – 1.042 Meter voll auf Ihre Kosten. Im Sommer mit Nordic-Walking, Wandern, Trail-Running und Mountainbiken – im Winter mit Langlaufen und Schneeschuhtrails.

Genießen Sie Bewegung und Naturerlebnisse in unberührter Landschaft – und bleiben Sie auf den Wegen, für ein ungestörtes Miteinander von Mensch und Tier!



INHALT

Von unseren heimischen Sportstars empfohlen	4
DIE NATUR-AKTIV-REGION ZU FUSS ERKUNDEN	6
Wandern auf dem Grünen Dach Europas	8
Nordic-Walking – die Gesundheitsportart Nummer 1	10
Faszination Trail-Running	12
DIE NATUR-AKTIV-REGION MIT DEM RAD ENTDECKEN	14
Bewegung mit Gemütlichkeit – Radwandern	16
Mountainbiken – ein Hauch von Abenteuer	18

DIE NATUR-AKTIV-REGION IN DER KALTEN JAHRESZEIT	20
Langlaufen – Grenzüberschreitende Sportart	22
Schneeschuhwandern – auf leisen Sohlen unterwegs	24
Winterwandern – Urlaubsspaß mit der Familie	26
DIE WUNDER DER NATUR ENTDECKEN	28
Naturführungen und Infopunkte	30
Panoramakarte der „Natur-Aktiv-Region“	32
Weitere Freizeitangebote Service Kontakt	34





Kateřina Razýmová

Tschechische Meisterin im Skilanglauf. Teilnehmerin an der Weltmeisterschaft in Seefeld und der olympischen Winterspiele in Pyeong Chang (KOR).

Ich komme aus Postřekov, ein Ort, der in der Nähe des Čerchov liegt. Meine ersten Schritte auf den Skiern habe ich auf der Wiese in Capartice zusammen mit meinen Eltern gemacht. Als ich dann ein bisschen älter war, habe ich das erste Mal meine Runden am Čerchov absolviert. Es war viel Schnee und die gefrorenen Bäume sorgten für ein Winter-Märchen. Das sind für mich schöne Erinnerungen an den Winter, als ich klein war. Momentan bin ich in ganz Europa zu vielen Langlaufwettbewerben unterwegs. Wieder daheim, freue ich mich auf die wunderschönen Loipen in unserer Heimat. Dieses Areal ist meine Herzensangelegenheit und die täglich präparierten Loipen sind einfach einmalig, zumal ich weiß, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist. Ich wünsche der Aktivregion Oberer Bayerischer Wald / Böhmischer Wald viel Erfolg.

Herzliche Grüße, Kateřina Razýmová.

Rainer Steinberger



Sieger der Ultracycling WM in Österreich. Sieger des Race across Italy, Rad am Ring und einiger nationaler Ultracycling-Radrennen. Ehemaliger Top-Triathlet.

Furth is mei Dahoam! Obwohl Furth im Wald 30 km von mir entfernt ist, komme ich im Sommer mehrmals pro Woche dorthin. Viele meiner Radstrecken, ob mit Rennrad oder Mountainbike, verlaufen durch Furth und Waldmünchen. Aber schon als Kind war das nahegelegene Skigebiet angesagt. Später durfte ich meine ersten Gehversuche im Langlauf am Gibacht-Čerchov machen. Auch meine Kinder lernten am Voithenberg das Skifahren. So nützen meine Familie und ich gerne das sportliche Angebot, ob Gibacht-Berglauf oder einfach nur Schlittenfahren. Der gut angenommene „Drachentriathlon“ ist ein weiteres Highlight der Region. Als ehemaliger Triathlet freut mich das sehr.

Ich bewundere das Engagement der Menschen, die hier leben und wirken.

Griaß Rainer.

Eric Frenzel



Nordischer Kombinierer. Zweifacher Olympiasieger, mehrfacher Weltmeister (Einzel und Team) und Weltcup-Gesamtssieger von 2013 bis 2017.

„Von Berufs wegen“ bin ich im Winter auf den Langlaufloipen und Sprungschancen der Welt unterwegs und schaffe im Sommer u. a. mit Mountainbiken und Laufen die Grundlage für die neue Wettkampfsaison. Daher freut es mich besonders, dass nicht weit von meiner Wahlheimat Flossenbürg hier am Gibacht und Čerchov dieses großartige DSV-zertifizierte Ganzjahres-nordic-aktiv Zentrum entstanden ist. Als Sportler weiß ich: Ohne Leidenschaft und Ausdauer gibt es keinen Erfolg. Deshalb gratuliere ich allen „Machern“, vor allem meinen Freund/innen vom Skiclub Furth im Wald. Eure tolle Arbeit wurde nicht nur mit dem DSV-Qualitätssiegel belohnt, sondern zusätzlich mit dem BLSV-Umweltpreis für eine besondere Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch! Wir sehen uns dann auf den Loipen, Strecken und Trails. Bis dahin bleibt nordic-aktiv!
Euer Eric Frenzel.



Markus Mingo

Deutscher Meister im Ultra-Trail auf der Zugspitze. Sieger des Trans-Alpine-Run von Garmisch nach Brixen. Sieger vieler nationaler Trail-Running-Events.

Als Lehrer der örtlichen Realschule ist Furth im Wald meine zweite Heimat. Deshalb nutze ich die Region häufig als Ausgangspunkt für Trainingseinheiten aller Art. Egal ob zum Laufen, Skilanglauf, Mountainbiken oder Skibergsteigen. Vor allem die Singletrails zwischen Voithenberg, Gibacht und Čerchov haben es mir angetan: Technisch teilweise anspruchsvoll, landschaftlich wunderschön und zu jeder Jahreszeit reizvoll – ein Paradies für Trailrunner.

Ich würde mich sehr freuen, wenn viele Outdoor-Sportler das Ganzjahresangebot wahrnehmen und genauso wie ich viele Touren im neuen grenzüberschreitenden DSV nordic-aktiv Zentrum unternehmen.

Euer Markus Mingo.

SOMMER



Hier können Sie alles haben. Bewegung und herrliche Natur.

Die Wanderschuhe schnüren, die Nordic-Walking Stöcke richtig einstellen, die richtigen Trailshuhe auswählen!

Und dann kann es losgehen: Wandern – Walken – Trailen auf dem bayerisch / böhmischen Gebirgskamm. Traumhafte Touren, herrliche Ausblicke und tolle Naturerlebnisse erwarten Sie in der Natur-Aktiv-Region Oberer Bayerischer Wald / Böhmischer Wald.





WANDERN

Wandern auf dem „Grünen Dach Europas“

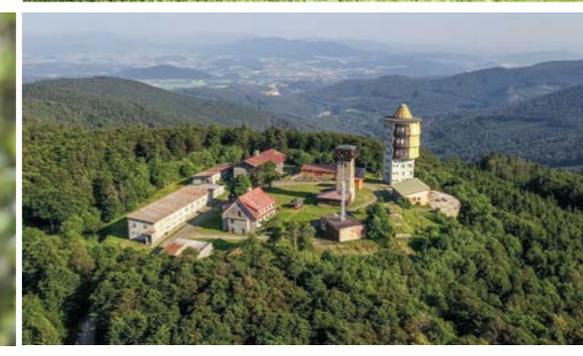
Über 180 km Wanderwege – für jede Altersgruppe – viele grenzüberschreitende Tourenvarianten – perfekt ausgeschildert. Ob die entspannte kleine Runde oder die Tagesetappe zum Čerchov „auf den Spuren des Eisernen Vorhangs“.

Wandern in der Natur-Aktiv-Region Oberer Bayerischer Wald / Böhmerwald heißt immer wandern inmitten einer herrlichen Natur – die Sinne neu erfahren und dabei die innere Ruhe und neue Kraft finden. Besonders empfehlenswert: Deutschlands Premium Wanderweg „Goldsteig“ verläuft mitten durch die Natur-Aktiv-Region.



ERIC FRENZEL

„In der herrlichen Mittelgebirgslandschaft kann man hier zu jeder Jahreszeit sportlichen Genuss erfahren. Zahlreiche Wanderwege erschließen die Region.“





NORDIC WALKING

Nordic-Walking – die „Gesund-Sportart“ Nr. 1

Von einer traumhaften Panorama-Runde vom Glaskreuz zum Dreiwappen oder einer knackigen Tour, die am Grenzsteig verläuft, gibt es viele Trainingsmöglichkeiten in einer einzigartigen Landschaft.

Unser Nordic Walking Streckennetz entspricht den Qualitätskriterien des Deutschen Skiverbandes (DSV). Zusammen mit den Informationsangeboten entlang der Strecken (Anleitungen zu Technik, Pulsmessung, Aufwärmen, Kräftigen und Stretchen) bieten wir Ihnen umfassende Möglichkeiten diese Ausdauersportart gezielt zu erlernen und gesundheitsbewusst auszuüben.



KATEŘINA RAZÝMOVÁ

„Als Mitglied der tschechischen Nationalmannschaft im Skilanglaufen nutze ich das Wege- und Streckennetz auch im Sommer für meine Trainingseinheiten.“





TRAIL-RUNNING

Faszination Trail-Running

Bei einem „Trail-Running“ die frische Bergluft und die Natur von Ihrer schönsten Seite erleben.

Fünf Routen – vorbei an Naturdenkmälern, historischen Grenzplätzen und überdimensionalen Felsformationen mit insgesamt 34 km und 1.600 Höhenmeter warten darauf entdeckt zu werden.

Die Strecken eignen sich perfekt für Trainingseinheiten für alle Läufer, die bei den Trail-Wettkämpfen der Region starten wollen.



MARKUS MINGO

„Die Singletails zwischen Voithenberg, Gibacht und Čerchov haben es mir angetan: Technisch teilweise anspruchsvoll und landschaftlich wunderschön.“



BIKEN



Genussradeln oder MTB-Trails. Das Tempo bestimmen Sie.

Ob 7-Gang oder 21-Gang, ob mit oder ohne Akku – Radwandern und eBiken in unserer Region heißt die Natur bewusst erleben und gemütlich unterwegs zu sein.

Und für den sportlich Ambitionierten stehen die schönsten Mountainbike-Trails mit atemberaubenden Fernblicken in der Natur-Aktiv-Region zur Verfügung.





RADWANDERN UND eBIKEN

Vom „Iron Curtain Trail“ bis zur „Genussrunde“

Radwandern und eBiken auf traumhaften Routen im Oberen Bayerischen Wald / Böhmerwald. Ob als Etappenziel einer Mehrtagestour entlang des „Grünen Bandes“ oder als Ausgangspunkt für genussvolle Radtouren entlang der Flusstäler und auf schattigen Waldwegen.

Ein Netz von eBike-Akkuladestationen sorgt stets für ausreichend Ladestrom für die eBiker. Die abschließbaren Fächer der Stationen finden sich entlang der beliebtesten Radstrecken im Waldmünchner Urlaubsland bis hin zu den Gipfeln des Hohenbogens.



RAINER STEINBERGER

„Im Sommer komme ich mehrmals pro Woche in die Region, weil viele meiner Radstrecken – ob mit Rennrad oder Mountainbike – durch Furth im Wald und Waldmünchen verlaufen.“





MTB

Mountainbiken – ein Hauch von Abenteuer

Die Natur-Aktiv-Region – das Eldorado für Mountainbiker und mitten durch führt die „Trans-Bayerwald“, der Top-Mountain-Bike-Trail in Ostbayern. Fünfzehn traumhafte Strecken mit über 750 km Länge wollen entdeckt und erkundet werden. Abenteuerliche Grenztrails, aber auch moderate Panorama-strecken mit idyllischen Hütten sind top ausgeschildert und bieten dem Mountainbiker die ganze Palette an Schwierigkeitsgraden.

Aber auch hier gilt für uns, Biken in der Natur, heißt auch Mountainbiking im Einklang mit der Natur. Bleiben Sie auf den ausgeschilderten Weg-strecken und tragen Sie zur Nachhaltigkeit des Angebotes bei.



ERIC FRENZEL

„Ein großes Angebot an attraktiven Touren unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade erfüllt nahezu alle Wünsche und Ansprüche der Mountainbiker.“

WINTER



SPORT- UND FREIZEITAKTIVITÄTEN IM WINTERPARADIES.

Lasen Sie sich von einem kleinen und sehr feinen Wintersportparadies überraschen. Das vom Deutschen Skiverband zertifizierte und grenzüberschreitende Ganzjahres-Aktivzentrum bietet gerade in der kalten Jahreszeit eine unberührte Landschaft entlang des deutsch-tschechischen Grenzkamms für wahre Genießer an. 12 Loipen, 5 Schneeschuh-Trails und über 10 Kilometer präparierte Winterwanderwege sollten von Ihnen entdeckt werden! Wann spüren Sie los?





LANGLAUFEN

„Grüß Gott!“ und „Ahoj!“ am Grenzkamm

Ein Streckennetz mit 82 km Langlaufloipen für Klassik und Skating-Technik, bietet ein traumhaftes Erlebnis auf hervorragend gepflegten Loipen. Dahingleiten in einer Bilderbuchlandschaft mit atemberaubenden Aussichtspunkten.

In der Natur-Aktiv-Region finden Anfänger, Fortgeschrittene, Profis und auch Sportler/innen mit Handicap beste Bedingungen.

Und nach dem Sport? Eine Einkehr in unsere urigen Gasthäuser runden den Tag perfekt ab.



ERIC FRENZEL

„Wintersportler finden mit den vielen grenzüberschreitenden Skatingstrecken und klassischen Langlaufloipen, beste Bedingungen vor.“





SCHNEESCHUHWANDERN

Auf leisen Sohlen durch den Winterwald

Frische Luft, der knirschende Neuschnee, die ruhige Schönheit des winterlichen Bergkamms, all das ist Schneeschuhwandern in der Natur-Aktiv-Region Oberer Bayerischer Wald / Böhmerwald.

Auf 33 km werden fünf verschiedene Schneeschuhtrails angeboten. Von der gemütlichen Runde auf der sonnigen Althüttenwiese, bis zur „11 km-Königstour“ zum 1.042 Meter hohen Čerchov-Gipfel.



KATEŘINA RAZÝMOVÁ

„Ich erinnere mich gerne an meine Kindheit mit viel Schnee und den gefrorenen Bäumen – ein Wintermärchen. Nach den Touren gab es heißen Tee und eine süße Belohnung.“



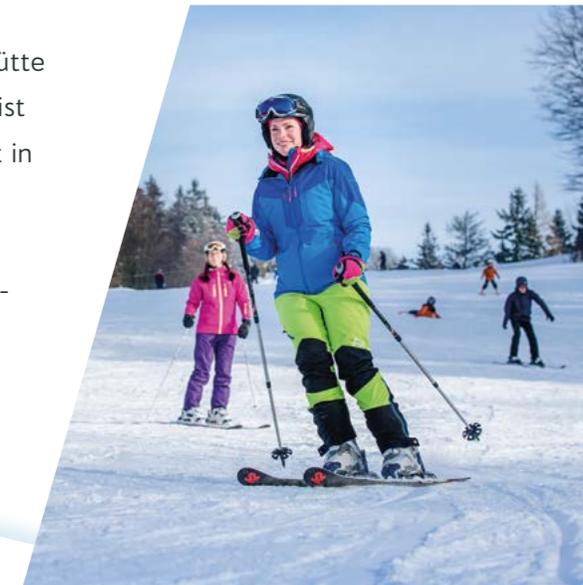


SKI-ALPIN UND RODELN

Hier werden Ihre Winterträume wahr

Die Natur-Aktiv-Region bietet den kompletten Winterspaß für die gesamte Familie. Ski-Alpin in Althütte, an den Skiliften in Unterhütte und am Voithenberg sowie am Freizeitzentrum Hohenbogen. Rodeln ist ebenfalls am Freizeitzentrum Hohenbogen oder mit dem Schlittenlift in Althütte möglich. Oder es geht zum Eislaufen ins nahe Domažlice?

Für einen zünftigen Familienspaß an einem schönen sonnigen Wintertag ist alles vorbereitet. Verschneite Berge, klare Bergluft und eine wunderschöne Naturlandschaft lädt mit seinen traumhaften Winterwanderwegen zum Entdecken ein.



RAINER STEINBERGER

„Meine Kinder lernten am Voithenberg das Skifahren. Meine Familie und ich nützen gerne das sportliche Angebot, ob Gibacht-Berglauf oder einfach nur Schlittenfahren.“



NATUR



Beruhigend und aufregend. Die Wunder der Natur entdecken.

Die Landschaft in der Natur-Aktiv-Region Oberer Bayerischer Wald / Böhmischer Wald ist einzigartig und führt auf beiden Seiten der Grenze das Prädikat als Landschaftsschutzgebiet.

Erkunden Sie den „Naturpark Oberer Bayerischer Wald“ und den böhmischen „Český les“ auf eigene Faust oder mit fachkundigem Ranger. Spektakuläre Aussichtspunkte und „Waldbaden“ inklusive.



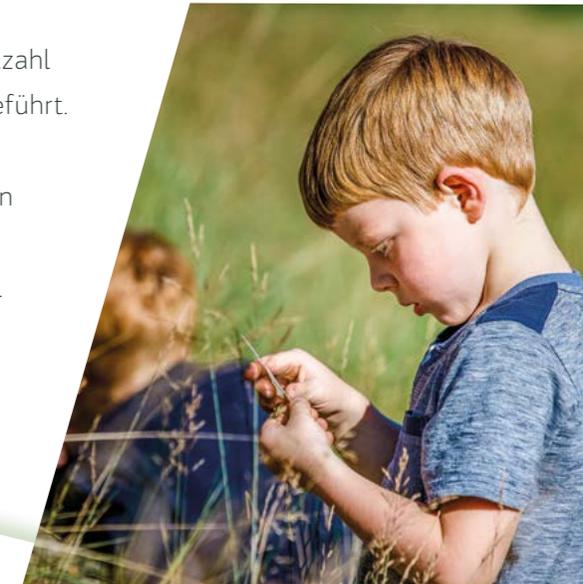


NATURPARK

Natur entdecken, erleben und schützen

Qualifizierte Ranger und Rangerinnen sorgen im Naturpark Oberer Bayerischer Wald für die Wissensvermittlung. Es werden eine Vielzahl von geführten Wanderungen und Exkursionen angeboten und durchgeführt.

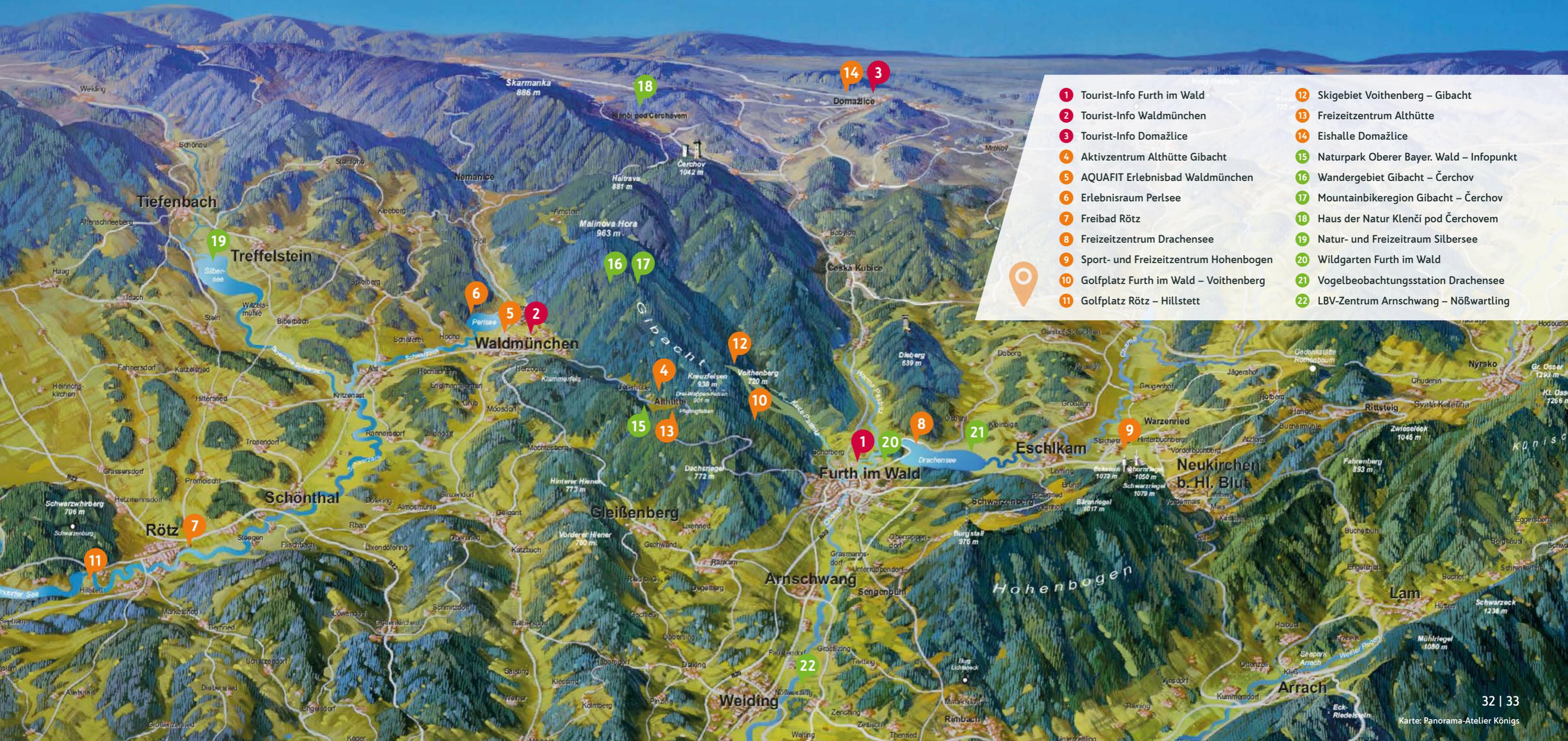
Im „Naturparkinfopunkt“ im neuen Aktivzentrum in Althütte taucht man ein in Fauna und Flora des typischen „Buchenwalds“. Besucher werden hier über den Lebensraum und seine Tier- und Pflanzenwelt informiert. Wer ist der Nachmieter einer Schwarzspechthöhle? Woher hat der Siebenschläfer seinen Namen? Dies und vieles Spannende und Interessante gibt es zu entdecken.



MARKUS MINGO

„Als Lehrer der Realschule in Furth im Wald liegt mir die Heimat mit einer intakten Natur sehr am Herzen. Der Naturpark Oberer Bayerischer Wald ist dabei eine wichtige Säule im Naturschutz.“





- 1 Tourist-Info Furth im Wald
- 2 Tourist-Info Waldmünchen
- 3 Tourist-Info Domažlice
- 4 Aktivzentrum Althütte Gibacht
- 5 AQUAFIT Erlebnisbad Waldmünchen
- 6 Erlebnisraum Perlsee
- 7 Freibad Röt
- 8 Freizeitzentrum Drachensee
- 9 Sport- und Freizeitzentrum Hohenbogen
- 10 Golfplatz Furth im Wald – Voithenberg
- 11 Golfplatz Röt – Hillstett
- 12 Skigebiet Voithenberg – Gibacht
- 13 Freizeitzentrum Althütte
- 14 Eishalle Domažlice
- 15 Naturpark Oberer Bayer. Wald – Infopunkt
- 16 Wandergebiet Gibacht – Čerchov
- 17 Mountainbikeregion Gibacht – Čerchov
- 18 Haus der Natur Klenčí pod Čerchovem
- 19 Natur- und Freizeitraum Silbersee
- 20 Wildgarten Furth im Wald
- 21 Vogelbeobachtungsstation Drachensee
- 22 LBV-Zentrum Arnschwang – Nößwartling



Golf-Club Furth im Wald e.V.

Voithenberg 3
93437 Furth im Wald
www.gc-furth.de



Golf Club am Eixendorfer See GmbH

Hillstett 69
92444 Rötzt
www.golf-eixendorfer-see.de



Erlebnisraum Perlsee

Perlsee-Wirtschaft · Alte Ziegelhütte 4
93449 Waldmünchen
www.bayerischer-wald-ganz-oben.de



Erlebnisraum Silbersee

Silberseestraße
93492 Treffelstein
www.bayerischer-wald-ganz-oben.de



Drachensee Freibad

Dabergerstraße 31
93437 Furth im Wald
www.furth.de



Freizeitwelle Rötzt

Bräumeisterweg 16
92444 Rötzt
www.roetz.de



AQUAFIT Erlebnisbad

Dr.-Matthias-Lechner-Straße 4
93449 Waldmünchen
www.erlebnisbad-aquafit.de



Freizeitzentrum Drachensee

Burgstraße 1
93437 Furth im Wald
www.furth-drachensee.de



Eishalle Domažlice – Tschechien

U Zimního stadionu 291
344 01 Domažlice
www.idomazlice.cz

KONTAKT

**Beratung und
Urlaubsplanung**

IMPRESSUM

Herausgeber
Werbegemeinschaft
Hohenbogenwinkel und
Waldmünchner Urlaubsland,
Gemeindebündnis Domažlicko.
Alle Rechte vorbehalten.

Konzept und Gestaltung
LABOR 2 – Designagentur
Christian Vill – Bad Kötztling

Bildnachweis
Tourist-Informationen
der Werbegemeinschaft und
tschechische Tourist-Infos,
AdobeStock, Marco Felgen-
hauer, Fluglinse, Robert Mückl,
QXXQ, Lisa Stöberl

**TOURIST-INFO
FURTH IM WALD**

Schloßplatz 1
93437 Furth im Wald

TELEFON
+49 (0) 9973 509-80

E-MAIL
tourist@furth.de

www.bayerischer-wald-ganz-oben.de

**TOURIST-INFO
WALDMÜNCHEN**

Marktplatz 16
93449 Waldmünchen

TELEFON
+49 (0) 9972 307-25

E-MAIL
tourist@waldmuenchen.de

**MĚSTSKÉ INFORMAČNÍ
CENTRUM DOMAŽLICE**

nám. Míru 51
344 01 Domažlice

TELEFON
+420 379 725 852

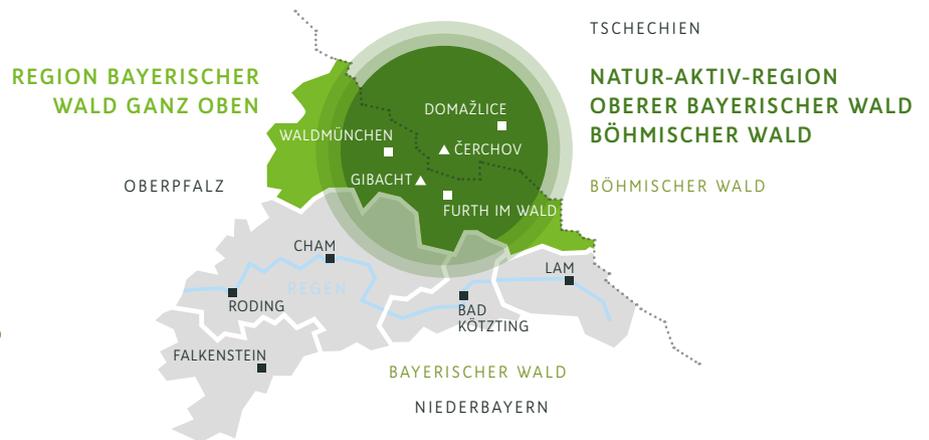
E-MAIL
infocentrum@idomazlice.cz

www.idomazlice.cz





In Deutschland zuhause. In Bayern dahome. Im Bayerischen Wald ganz oben.



UNSERE WEBSITES

- www.aktivregion-bayerischerwald.de
- www.bayerischerwald-mountainbike.de
- www.bayerischer-wald-ganz-oben.de