

Sonnenaufgang über der Gunzesrieder Ach



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



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.

Skating-Technik



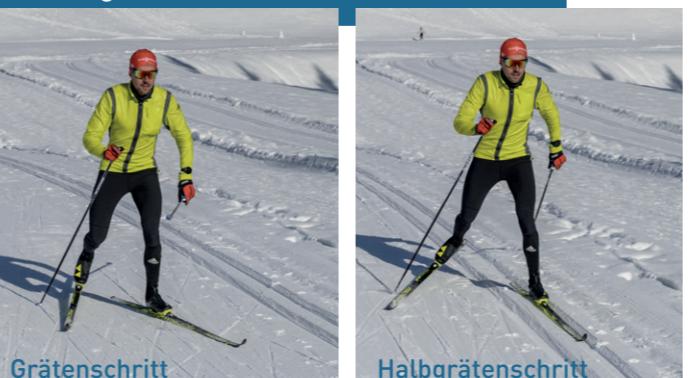
Als sportliche Skilanglaufvariante erfreut sich die dynamische Skating-Technik (Schlittschuhschritt) zunehmender Beliebtheit.

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 Haftriebung nicht mehr ausreicht, kommt der Grätenschritt oder der Halbgrätenschritt mit diagonaler Arm-Stockarbeit und Beinabstoß – zum Einsatz.

Stiftung Sicherheit im Skisport

Wir gestalten die sichere Zukunft des Wintersports. Wintersport fasziniert und bietet einzigartige Erlebnisse. Wir ergreifen und fördern konkrete Maßnahmen für mehr Sicherheit im Wintersport und tragen Verantwortung für eine umweltfreundliche, nachhaltige Entwicklung.

DSV nordic aktiv ist ein Projekt der Stiftung Sicherheit im Skisport.

www.stiftung.ski



Alle Loipenzentren auf einen Blick:

www.loipenportal.de

So gelangen Sie zu uns



Rettungsindex



Teilen Sie den Rettungskräften diese Standortnummer vom nächstgelegenen Schild mit!



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



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.

Skating-Technik



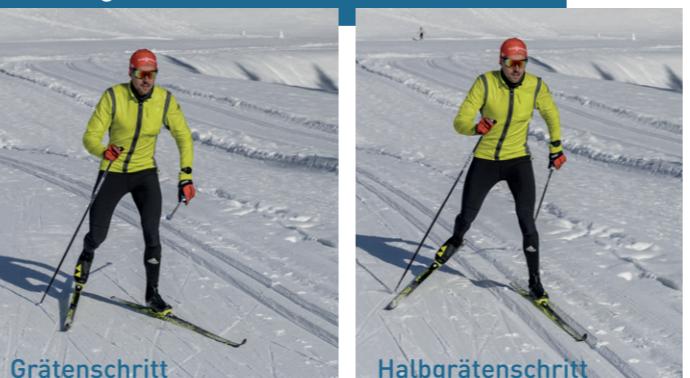
Als sportliche Skilanglaufvariante erfreut sich die dynamische Skating-Technik (Schlittschuhschritt) zunehmender Beliebtheit.

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 Haftriebung nicht mehr ausreicht, kommt der Grätenschritt oder der Halbgrätenschritt mit diagonaler Arm-Stockarbeit und Beinabstoß – zum Einsatz.



Skilanglaufen Blaichach-Gunzesried

Loipenkarte & Tipps

Nordic aktiv

Winterliches Naturerlebnis für Körper und Geist.

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

Im DSV nordic aktiv Zentrum Blaichach-Gunzesried finden Sie dazu ein auf die Schwierigkeitsgrade leicht – mittel – schwierig abgestimmtes und attraktives Streckennetz.

Unsere Loipen werden nach Möglichkeit täglich frisch für Sie präpariert. Um Ihnen eine bestmögliche Qualität bieten zu können, beachten Sie bitte unsere **Öffnungszeiten von 8.00 Uhr – 17.00 Uhr**. Außerhalb dieser Zeiten sind unsere Loipen geschlossen!

Aktuelle Informationen zu den einzelnen Loipen und deren Zustand entnehmen Sie bitte dem nebenstehenden QR-Code.



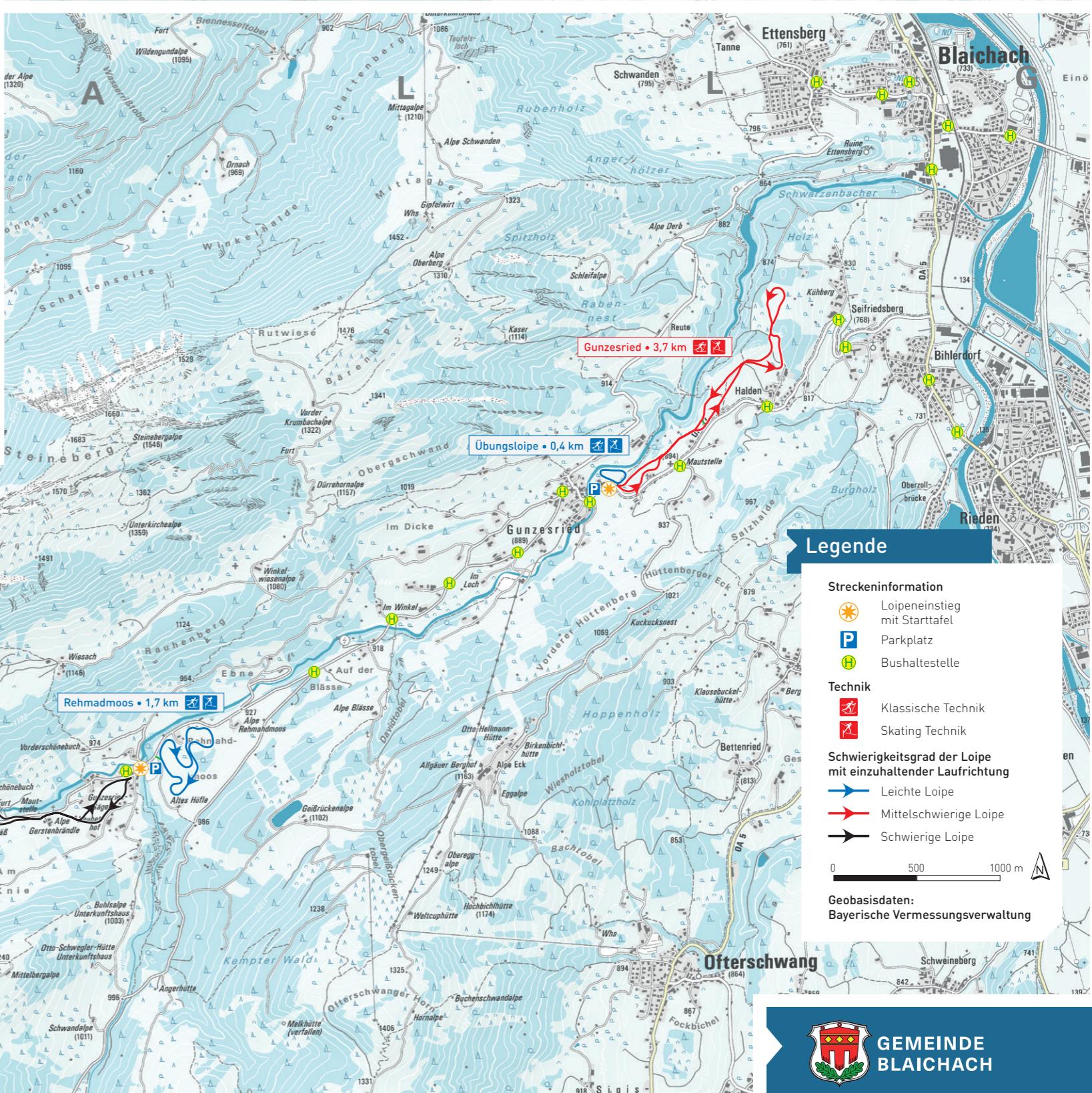
Nähtere Informationen erhalten Sie unter: www.alpsee-gruenten.de/urlaub-im-allgaeu/blaichach-gunzesried



Winterwald von oben über der Gunzesrieder Ach



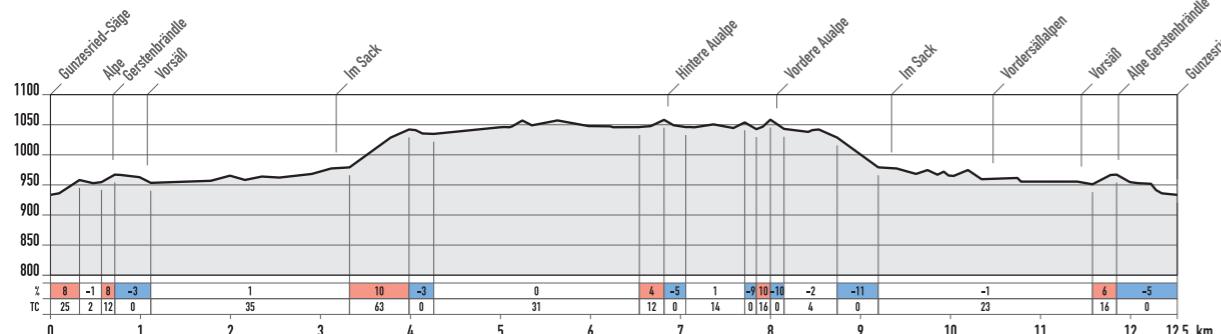
Loipenplan Blaichach-Gunzesried



Loipenprofile

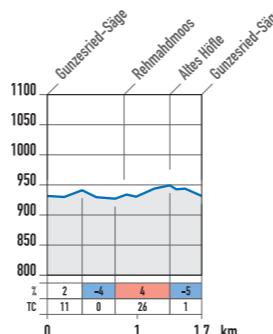
Gunzesried-Säge

Länge: 12,5 km | TC: 253 m | HD: 125 m



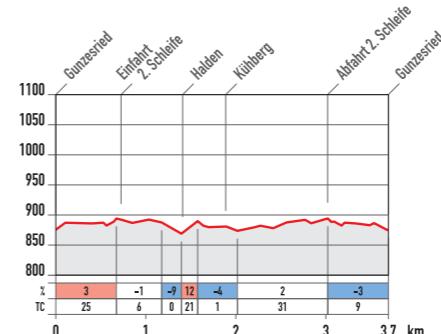
Rehmadmoos

Länge: 1,7 km | TC: 38 m | HD: 22 m



Gunzesried

Länge: 3,7 km | TC: 92 m | HD: 25 m



GEMEINDE
BLAICHACH

Herausgeber:

Gemeinde Blaichach

Kirchplatz 3

D-87544 Blaichach

Tel. +49 8321 - 60 76 950

E-Mail: tourist-info@blaichach.de

Bildrechte:

© Allgäu GmbH - Erika Durr, Christoph Gramann; Tourist-Info Blaichach; Dominik Luschtenetz; Deutscher Skiverband e.V.

www.alpsee-gruentein.de