

Sonnenaufgang über der Gunzesrieder Ach



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



**Notruf
Tel.: 112**

+
BL 201 a

Teilen Sie den Rettungskräften diese Standortnummer vom nächstgelegenen Schild mit!

**NORDIC ZENTRUM
BLAICHACH-GUNZESRIED**
←
START: 0,4 km
Übungssloipe 0,4 km

**NORDIC ZENTRUM
BLAICHACH-GUNZESRIED**
↑
noch 3,6 km
Gunzesried 3,7 km

**NORDIC ZENTRUM
BLAICHACH-GUNZESRIED**
→
noch 10,6 km
Gunzesried-Säge 12,5 km

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

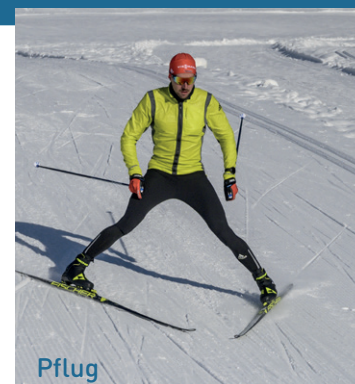
Der Diagonalschritt - die dominierende Technik im klassischen Skilanglauf - kommt im ebenen, steigenden und steilen Gelände zum Einsatz. Im fallenden und ebenen Gelände sowie bei Geländeübergängen erfolgt die Fortbewegung auch mit dem Doppelstockschub.

Skating-Technik



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

Bremstechnik



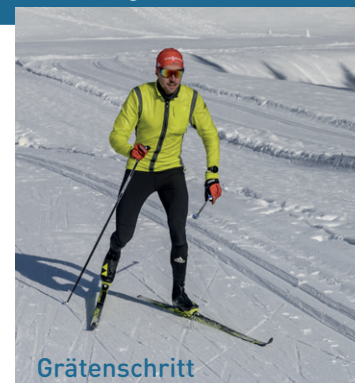
Pflug



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 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.

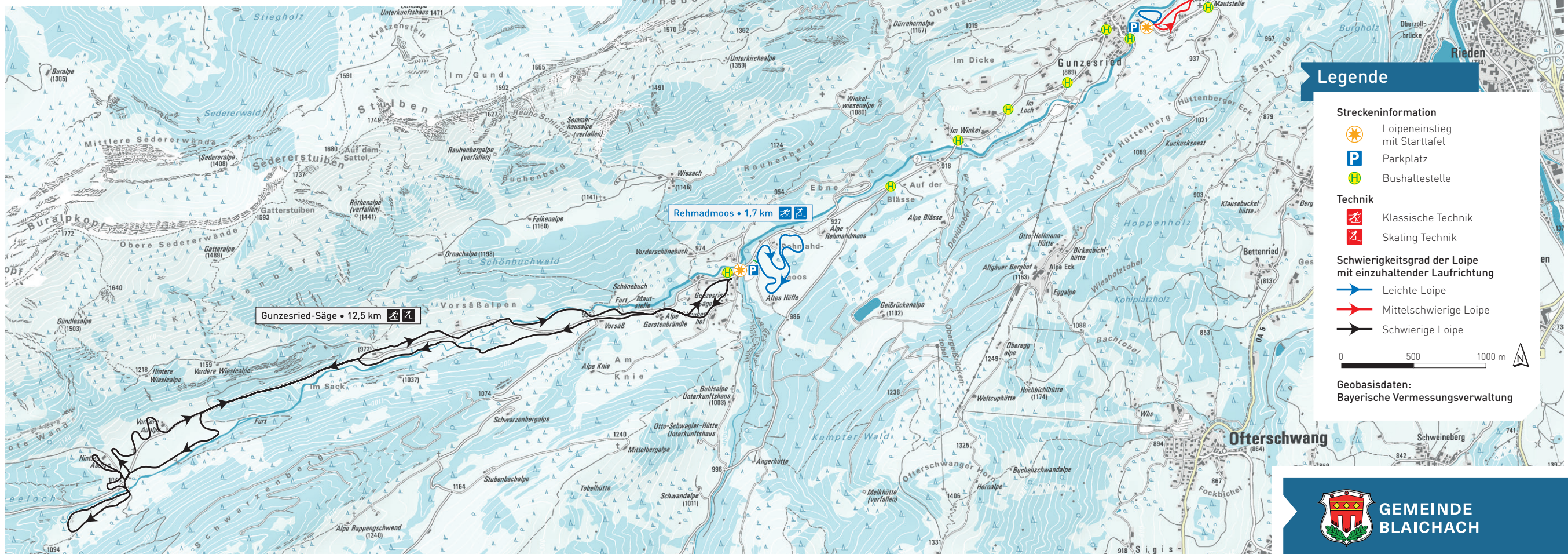


Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.alpsee-gruenten.de/urlaub-im-allgaeu/blaichach-gunzesried

Winterwald von oben über der Gunzesrieder Ach



Loipenplan Blaichach-Gunzesried



Loipenprofile

Gunzesried-Säge

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

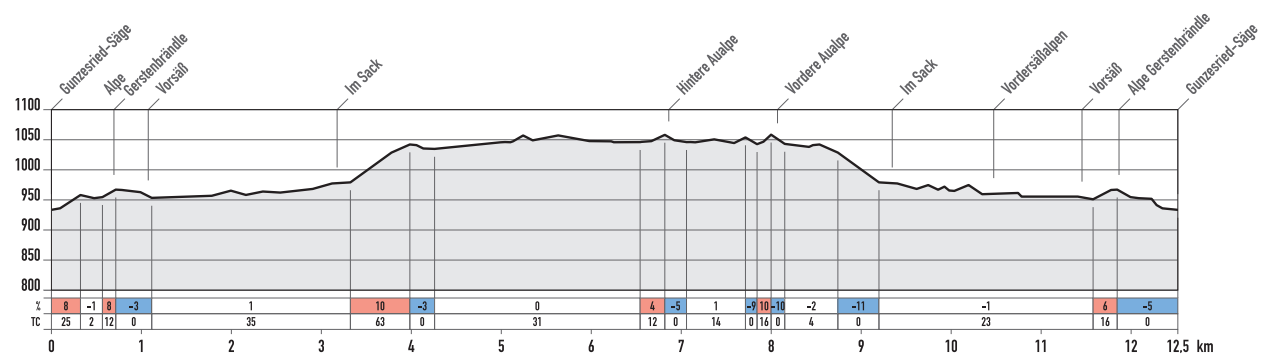
TC: Gesamtanstieg [m]

Summe der Höhenmeter aller Steigungen

HD: Höhendifferenz [m]

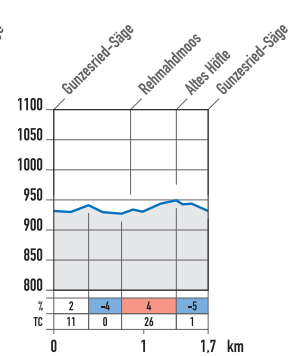
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt

%: Steigung Gefälle in %



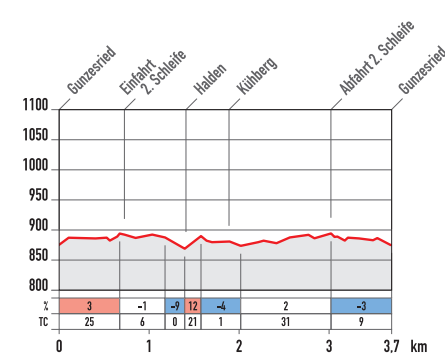
Rehmadmoos

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-gruerten.de