

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

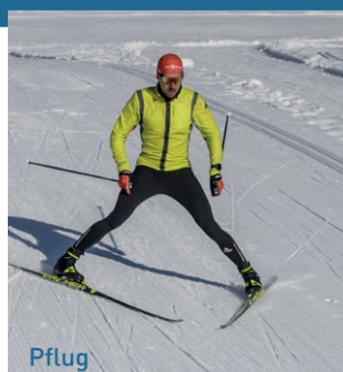
Der Diagonalschritt - die dominierende Technik im klassischen Skilanglauf - kommt im ebenen, steigenden und steilen Gelände zum Einsatz. Im fallenden und ebenen Gelände sowie bei Geländeübergängen erfolgt die Fortbewegung auch mit dem Doppelstockschub.

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.

Wir danken unseren Partnern

m o d e
altenried
s p o r t

Bestens ausgerüstet mit unserem Skiverleih:

- Langlaufski ▪ Skatingski ▪ Alpinski
- passende Schuhe und Stöcke
- Schneeschuhe

Hofgartenstraße 1 - 87509 Immenstadt
Telefon 08323/9616-0 - www.altenried.de

Alpsee Outlet
Herstellerverkauf Immenstadt

Bei uns finden Sie Ihr neues Langlaufoutfit zum absoluten Outletpreis!

AlpseeOutlet® | Julius-Kunert-Str. 44 | 87509 Immenstadt
Montag - Freitag: 09:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 09:00 - 18:00 Uhr
www.alpseeoutlet.de

Rettungsindex

+
IM 301 b

Teilen Sie den Rettungskräften diese Standortnummer vom nächstgelegenen Schild mit!

Notruf
Tel.: 112



Stiftung Sicherheit im Skisport

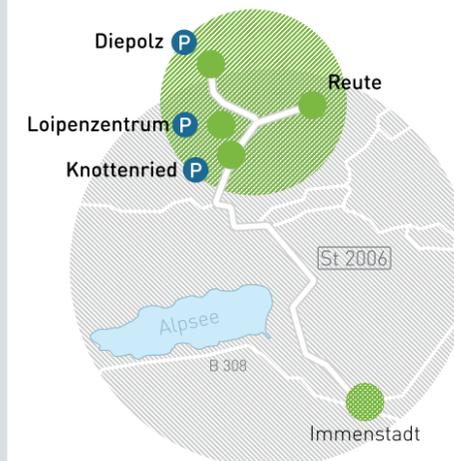
Wir gestalten die sichere Zukunft des Wintersports. Wintersport fasziniert und bietet einzigartige Erlebnisse. Wir ergreifen und fördern konkrete Maßnahmen für mehr Sicherheit im Wintersport und tragen Verantwortung für eine umweltfreundliche, nachhaltige Entwicklung. DSV nordic aktiv ist ein Projekt der Stiftung Sicherheit im Skisport.

www.stiftung.ski



Alle Loipenzentren auf einen Blick:
www.loipenportal.de

So gelangen Sie zu uns



DSV
nordic aktiv
zentrum



Stadt Immenstadt
i. Allgäu

Skilanglaufen
Immenstadt i. Allgäu

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 Immenstadt finden Sie dazu ein auf die Schwierigkeitsgrade leicht - mittel - schwierig abgestimmtes und attraktives Streckennetz.

Unsere Loipen werden täglich frisch für Sie präpariert. Um Ihnen eine bestmögliche Qualität bieten zu können, beachten Sie bitte unsere **Öffnungszeiten von 9.00 Uhr - 17.00 Uhr**.

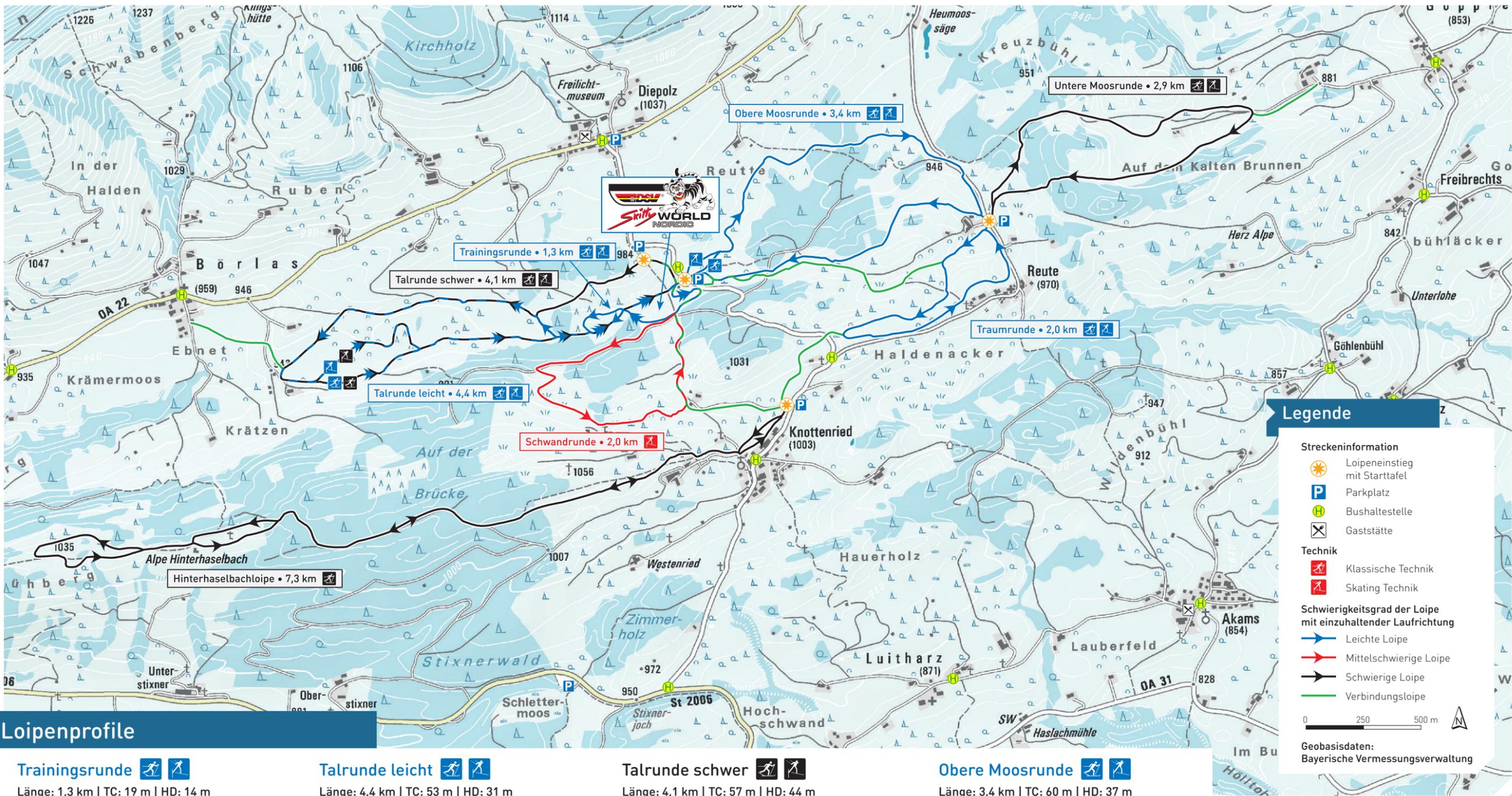
Außerhalb dieser Zeiten sind unsere Loipen gesperrt!

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



Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.stadt-immenstadt.de/nordic-aktiv-zentrum

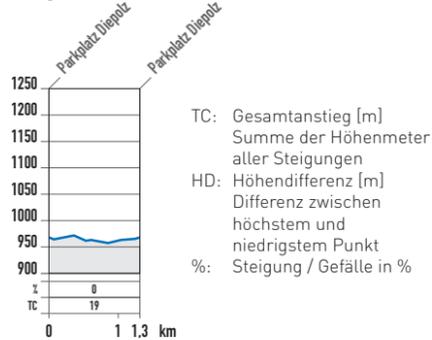




Loipenprofile

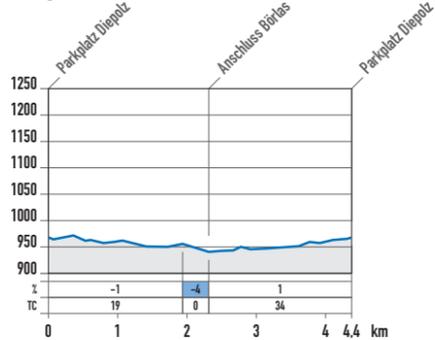
Trainingsrunde

Länge: 1,3 km | TC: 19 m | HD: 14 m



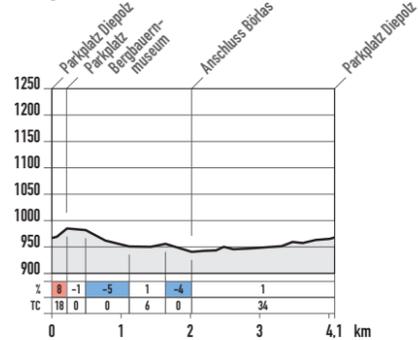
Talrunde leicht

Länge: 4,4 km | TC: 53 m | HD: 31 m



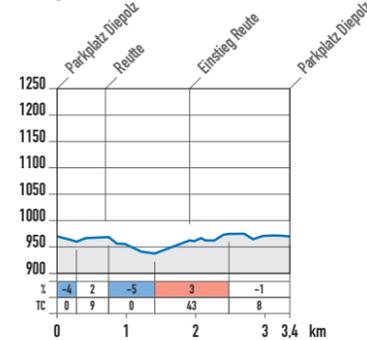
Talrunde schwer

Länge: 4,1 km | TC: 57 m | HD: 44 m



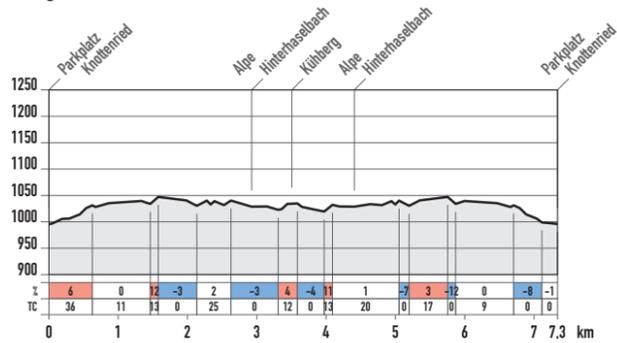
Obere Moosrunde

Länge: 3,4 km | TC: 60 m | HD: 37 m



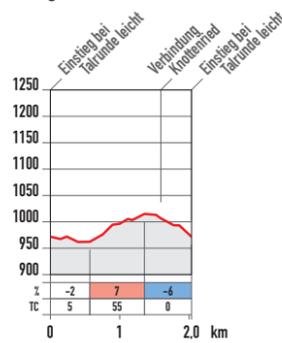
Hinterhaselbachloipe

Länge: 7,3 km | TC: 156 m | HD: 52 m



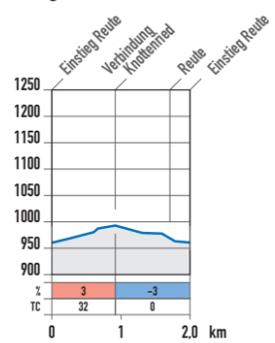
Schwandrunde

Länge: 2,0 km | TC: 60 m | HD: 53 m



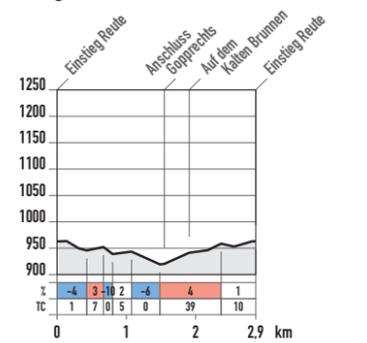
Traumrunde

Länge: 2,0 km | TC: 32 m | HD: 32 m



Untere Moosrunde

Länge: 2,9 km | TC: 61 m | HD: 44 m



Legende

Streckeninformation

- Loipeneinstieg mit Starttafel
- Parkplatz
- Bushaltestelle
- Gaststätte

Technik

- Klassische Technik
- Skating Technik

Schwierigkeitsgrad der Loipe mit einzuhaltender Laufrichtung

- Leichte Loipe
- Mittelschwierige Loipe
- Schwierige Loipe
- Verbindungsloipe

0 250 500 m
Geobasisdaten: Bayerische Vermessungsverwaltung



Herausgeber:
Stadt Immenstadt i. Allgäu
 Marienplatz 3-4
 D-87509 Immenstadt i. Allgäu
 Tel. +49 8323 9988-77
 E-Mail: info@immenstadt-tourist.de
 Bildrechte:
 © Alpsee Immenstadt Tourismus GmbH,
 Tobias Bäurle; Deutscher Skiverband e.V.
www.stadt-immenstadt.de