

## 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](http://www.stiftung.ski)



Alle Loipenzentren auf einen Blick:

[www.loipenportal.de](http://www.loipenportal.de)

## Partner

Wir danken unseren Partnern:



Sport Waibel OHG  
Grünenstrasse 25 · 87527 Sonthofen  
Tel.: +49832184050 · [www.sport-waibel.de](http://www.sport-waibel.de)

# Sonthofen

Herausgeber:

Stadt Sonthofen

Rathausplatz 1  
D-87527 Sonthofen

Tel. +49 (0)8321-615-291

E-Mail: [tourist-info@sonthofen.de](mailto:tourist-info@sonthofen.de)

Bildrechte:

© [www.alpsee-gruenteen.de](http://www.alpsee-gruenteen.de) | Foto: Dominik Berchtold; Deutscher Skiverband e.V.

[www.sonthofen.de](http://www.sonthofen.de)

## 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

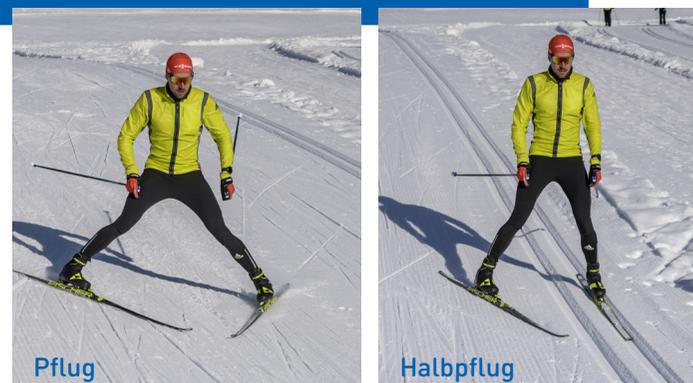
Der Diagonalschritt - die dominierende Technik im klassischen Skilanglauf - kommt im ebenen, steigenden und steilen Gelände zum Einsatz. Im fallenden und ebenen Gelände sowie bei Geländeübergängen erfolgt die Fortbewegung auch mit dem Doppelstockschub.

### Skating-Technik



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

### Bremstechnik



Pflug

Halbplflug

Beim Bergabfahren in der Loipe oder auf der Piste kann die Geschwindigkeit mit dem Pflug oder dem Halbplflug 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.

Allgäu

Sonthofen



## Skilanglaufen Sonthofen

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

Unsere Loipen werden nach Möglichkeit täglich frisch für Sie präpariert.

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



Nähere Informationen erhalten Sie unter:

[www.sonthofen.de](http://www.sonthofen.de)

## Anfahrt

So kommen Sie zu uns:



