

**Nordic aktiv**

**Herzlich Willkommen im DSV nordic aktiv Zentrum Bayrischzell!**

Im Bayrischzeller Langlaufzentrum finden Sie über 100 km gespurte Loipen in allen Schwierigkeitsgraden. Alle Loipen sind für die klassische und die Skating-Technik präpariert und erfüllen mit den Serviceeinrichtungen die hohen Qualitätskriterien des DSV.

Nordisch aktiv – das winterliche Naturerlebnis für Körper und Geist. Langlaufen gehört zu den gesündesten Sportarten und ist ein Genuss für alle. Vom sportlichen Skaten über die klassische Technik bis hin zu einer gemütlichen Wanderung auf Langlaufskiern – garantiert ist auch für Sie das Richtige dabei. Die Tourist-Info Bayrischzell bietet Schnupperkurse mit ausgebildeten DSV nordic Trainern an.

Schneeberichte und Informationen erhalten Sie unter [www.bayrischzell.de](http://www.bayrischzell.de).

**Nordic Aktiv Zentrum Bayrischzell**

Das Nordic Zentrum Bayrischzell ist der Ausgangspunkt für den Langläufer in Bayrischzell. Hier können Sie sich Umkleiden (Schließfächer sind vorhanden) und nach dem Sport Duschen. Im Salomon Sportshop und Verleih stehen Ihnen Leihski- und Schuhe der neuesten Kollektion zum Test und zur Ausleihe zur Verfügung. Der Langlaufskiverleih ist umfangreich und gut ausgestattet.



Im Shop sind alle Langlaufaccessoires erhältlich genauso wie ein komplettes Wachssortiment. Für besten Service ist gesorgt, wenn es um das Wachsen Ihrer Ski geht. Sie können die eigenen Ski im Servicecenter wachsen oder vom Profi präparieren lassen. Im Infobereich stehen alle wichtigen Informationen rund um Bayrischzell zur Verfügung.

Ein Besuch im Bistro nebenan rundet den Langlaufitag angenehm ab.

Mehr Infos im Internet unter [www.bayrischzell.de](http://www.bayrischzell.de) und [www.sportalm-bayrischzell.de](http://www.sportalm-bayrischzell.de) oder per Telefon 08023/819380.

**Verleih und Schulen**

**Sportalm Bayrischzell** (nur Verleih)  
Alpenstr. 70, Tel. 08023/819380,  
[www.sportalm-bayrischzell.de](http://www.sportalm-bayrischzell.de)

**Skischule Sudelfeld**  
Schlierseer Str. 3,  
Tel. 08023/514,  
[www.skischule-sudelfeld.de](http://www.skischule-sudelfeld.de)

**Nordic Aktiv Schule Bayrischzell**  
Alpenstr. 70, Tel. 08023/9123,  
[www.nordic-aktiv-schule.de](http://www.nordic-aktiv-schule.de)

**MCM-Skimieta.de GmbH & Co. KG**  
Bahnhofstr. 6,  
Tel. 08023/783 900-0,  
[www.skimieta.de](http://www.skimieta.de)

**Skischule Bayrischzell**  
Kirchplatz, Tel. 08023/791,  
[www.skischule-bayrischzell.de](http://www.skischule-bayrischzell.de)

**www.toponsnow.de**

**Wichtige Hinweise**

**Bergwacht Bayrischzell**  
Telefon: 08023/671 oder Notfallnummer: 112

**Und noch eine Bitte:**  
Spaziergänger und Hunde können die aufwändig präparierte Loipenspur zerstören. Benutzen Sie daher für einen Spaziergang mit oder ohne Hund die geräumten Winterwanderwege! Vielen Dank.

Alle Rundtouren sind abhängig von der Schwierigkeit mit blauen, roten oder schwarzen Schildern gekennzeichnet. Sie finden darauf den Rundennamen, Streckenlänge, teilweise die Entfernung zu einzelnen Zielen sowie die Technik und oben links einen Rettungsindex **+BA 071**, den Sie im Notfall an die Rettungsdienste zur Ortung weitergeben können.

Beispielbild Verbindungsloipe: einzelne Loipen, die in das Loipennetz führen, sind mit grünen Verbindungsloipen-Schildern versehen. Die Informationen entsprechen den normalen Runden-Schildern.

**1 Bayrischzell – Geitau – Bayrischzell**

Gesamtlänge: 12,5 km (hin und zurück)  
Höhendifferenz: 10 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Bayrischzell oder Parkplatz in Geitau  
**Beschreibung:** Von Bayrischzell entlang der Leitzach führt die Loipe über Osterhofen und in einer Schleife über die Mieseben nach Geitau. Zurück läuft die Loipe wieder über die Mieseben am Seeburg entlang zum Ausgangspunkt Bayrischzell.

**2 Mieseben-Runde**

Gesamtlänge: 3,2 km  
Höhendifferenz: 32 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Geitau  
**Beschreibung:** Von Geitau entlang des Segelflughafens zur Mieseben und über Klarerhof zurück nach Geitau.



**3 Melkstatt-Runde**

Gesamtlänge: 1,8 km  
Höhendifferenz: 19 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Bayrischzell  
**Runde um die Melkstattwiese**



**4 Bayrischzell – Stocker – Bayrischzell**

Gesamtlänge: 8,2 km (hin und zurück)  
Höhendifferenz: 41 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Bayrischzell oder Parkplatz Stocker  
**Beschreibung:** Über die Melkstattwiese führt die Loipe im Ursprungstal teils durch Wald und über Wiesen zum Parkplatz Stocker und wieder zurück.

**5 Nessler-Runde**

Gesamtlänge: 6,4 km  
Höhendifferenz: 35 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Stocker oder Bäckeralm  
**Beschreibung:** Entlang der sonnigen Wiese führt die Loipe zum Ascherbach. Von dort biegt die Strecke in ein Waldstück über das Nesslertal zur Bäckeralm. Von dort führt die Loipe wieder zurück auf der Ostseite der Staatsstraße über schöne Almweiden und Waldstücke zum Ausgangspunkt.



**Loipenbeschreibungen**

**6 Streinalm-Runde**

Gesamtlänge: 5,7 km  
Höhendifferenz: 35 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Stocker oder Bäckeralm  
**Beschreibung:** Entlang einer sonnigen Wiese führt die Loipe zum Ascherbach dann mit einer Schleife über die Langwies und Streinalm zur Bäckeralm und über ähnliche Streckenführung wieder zurück zum Ausgangspunkt.



**7 Kloo-Ascher-Runde**

Gesamtlänge: 9,0 km  
Höhendifferenz: 75 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Stocker  
**Beschreibung:** Vom Ausgangspunkt erstreckt sich die Loipe zunächst über eine wunderschöne sonnige Wiese bis zum Ascherbach. Dort durch ein kurzes Waldstück führt die Loipe im Bachbett entlang ins Kloo-Ascher-Tal. Zurück gehts im ruhigen, offenen Tal, über die Hauswies zum Ausgangspunkt Stocker.

**8 Zipflwirt-Hauswies-Runde**

Gesamtlänge: 1,6 km  
Höhendifferenz: 8 m

**Ausgangspunkt:** Parkplatz Stocker  
**Beschreibung:** Vom Zipflwirt über die Hauswies in einer Achter-Runde wieder zurück.



**Zeichenerklärung:** **Blaue Tour** = leicht = Klassisch  
**Rote Tour** = mittel = Skating  
**Schwarze Tour** = schwer

**Skitty World Bayrischzell**

**Langlauf-Kinderland**

Skitty, der Schneetiger des Deutschen Skiverbands, hat nun auch ein Langlauf-Kinderland im Bayrischzeller Langlaufzentrum. Kinder können hier spielerisch und mit viel Freude auf Langlaufskiern durch den Parcours fahren.



Der Parcours ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und schult die Balance und Koordination auf dem Ski. Natürlich können auch einzelne Stationen ausprobiert werden und mit Sicherheit und Spaß wird die Technik verbessert. Der Parcours kann mit klassischen Langlaufskiern und mit Skatingskiern gelaufen werden. Gleich nach dem Aufwärmen kann es losgehen – Viel Spaß!

Übrigens: unsere Nordic-Aktiv-Schule Bayrischzell bietet auch spezielle Kinder-Langlaufkurse an und in der Sportalm können Sie das Equipment für Ihre Kleinen ausleihen.

Mit freundlicher Unterstützung von:



**Techniktipps**

**Aufwärmen & Dehnen**

Um Verletzungen vorzubeugen sollten Sie mit einer langsamen Aufwärmrunde starten und 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**

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



Loipenplan  
**Bayrischzell**



# LANGLAUF-ZENTRUM BAYRISCHZELL

Loipenpflegebeitrag

Liebe Langläufer,

jeder von uns profitiert von einem gut organisierten und perfekt gepflegten Loipennetz, so wie wir es hier anbieten. Dies erfordert unter anderem einen erheblichen finanziellen Aufwand für die Gemeinde Bayrischzell. Mit Ihrem Loipenpflegebeitrag von 5,- € tragen Sie dazu bei, dass wir weiterhin diesen Top-Service für Sie erhalten können. Wir bieten als Gegenleistung, professionell gepflegte Loipen, kostenlose Benutzung der Parkplätze und des Langlaufbusses, freie Benutzung der Langlauf Skitty World, sowie der Duschen und Umkleidekabinen in der Sportalm.

Gäste aus Bayrischzell und Thiersee erhalten mit ihrer gültigen Gästekarte sämtliche genannten Leistungen kostenfrei! Einheimische und Stammkunden erhalten die Möglichkeit, eine Saisonkarte mit weiteren Vergünstigungen für 50,- € zu erwerben, erhältlich in der Gemeinde-Kasse, der Tourist-Info und in der Sportalm.

Achtung: Auf den Loipen dürfen Hunde nicht mitgenommen werden - wir bitten um Ihr Verständnis!

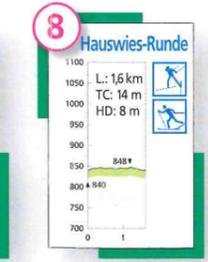
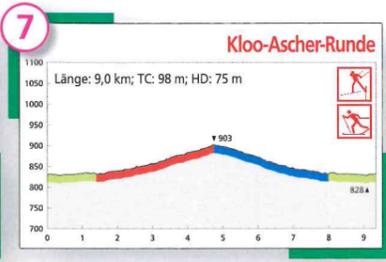
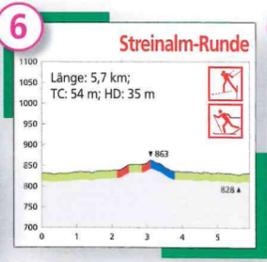
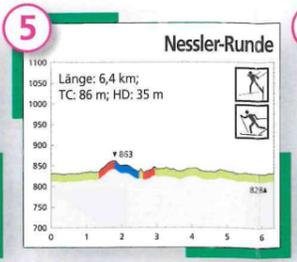
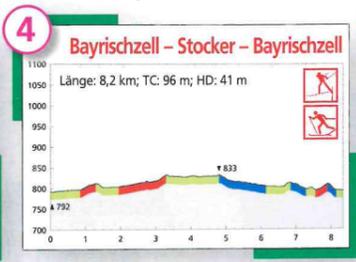
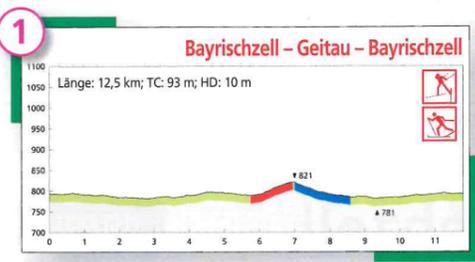


**Langlaufbus**

Die Gemeinde Bayrischzell bietet einen Langlaufbus zwischen Bayrischzell/Bahnhof, Stocker-Parkplatz und Bäckeralm sowie zwischen Bayrischzell und Geitau an. Für Gäste mit Gästekarte ist dieser Service kostenfrei! Weitere Infos in der Tourist-Info, Telefon 08023/648.

- Zeichenerklärung**
- DB Bahnhof
  - H Bushaltestelle
  - Langlaufbus
  - Gaststätte, bewirtsch. Alm
  - Ski-Verleih
  - Information
  - P Parkplatz
  - WC Toiletten
  - S Startpunkt
  - 1 Loipen-Nummer
  - Kinderland Skitty
  - Zubringer
  - Loipe
  - Leicht
  - Mittelschwierig
  - Schwierig
- „Route 36“
- S Start
  - Z Ziel
  - 3 Kontrollpunkt

- Topographie Loipenprofile**
- Anstieg
  - Kupiertes Gelände
  - Höhendifferenz unter 10 m
  - Abstieg
- TC: Gesamtanstieg [m]  
Summe der Höhenmeter aller Steigungen
- HD: Höhendifferenz [m]  
Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Punkt ▲▼



**Route 36**  
Länge: 36 km; TC: 193 m; HD: 117 m

Host'as drauf? In Bayrischzell kannst du 36 Loipenkilometer an einem Tag laufen und dabei die ganze Vielfalt der Landschaft an einem Tag genießen. Über die Melkstattwiese führt die Loipe ins Ursprungstal teils durch Wald und über Wiesen zunächst zum Parkplatz Stocker (4,2 km). Von dort biegt die Strecke in ein Waldstück über das Nesslertal und führt zurück zur Unterführung Langwies (9,4 km). Durch die Unterführung geht es in einer Schleife Richtung Streinalm und Bäckeralm und zurück zur Langwies (12,7 km). Nun führt der Weg in einer Runde durch das Kloo-Ascher-Tal und zurück zum Parkplatz Stocker (20,4 km) und über die Melkstatt nach Bayrischzell (24,6 km). Der letzte Streckenabschnitt führt entlang der Leitzach in den Bayrischzeller Ortsteil Geitau und in einer Runde über Mieseben im Schatten des Seeberts zurück zum Ausgangspunkt an der Sportalm Bayrischzell (36 km).

**SIS** DSV nordic aktiv ist ein Projekt der Stiftung Sicherheit im Skisport [www.stiftung.ski](http://www.stiftung.ski)