Langlaufen

Allgemeine Infos
Herzlich willkommen im schönen Langlauf-Loipennetz von Arosa. Es erwartet Sie eine einmalige Natur, Schneesicherheit und eine hohe Sonnengarantie. Geniessen Sie Langlauf auf 35 klassisch präparierten Loipenkilometern und 29 Kilometer Skatingloipe – wir wünschen viel Spass.

Auskunft
Arosa Tourismus
+41 81 378 70 20
arosa.swiss/langlauf

Loipenbericht
arosa.swiss/livestatus

Öffnungszeiten
Täglich geöffnet
Anpassungen je nach Witterung und Pistenzustand möglich.

Nachtloipe Maran
Mittwoch und Freitag jeweils bis 21.00 Uhr

Garderoben Maran
Mit Dusche/WC/Schliessfächer
8.30 – 17.30 Uhr

Garderoben Isel
Mit Dusche/WC/Schliessfächer
8.30 – 17.30 Uhr

Langlaufunterricht
Schweizerische Ski- und Snowboardschule Arosa
+41 81 378 75 00, fun@sssa.ch, skischule-arosa.ch

ABC Schneesportschule
+41 81 356 56 60, info@abcarosa.ch, abcarosa.ch

Private Ski- und Snowboardlehrer Arosa
+41 81 377 35 43
info@schneesportlehrer.ch, schneesportlehrer.ch

Langlauf- und Schneeschuhzentrümli Geeser
+41 81 377 22 15, geeser-arosa.ch

Mietausrüstungen
Carmenna Sport
+41 81 377 12 05, carmennasport.ch

Carmenna Sport – Waldhotel
(im Waldhotel Arosa)
+41 81 378 55 66
carmennasport.ch

Langlauf- und Schneeschuhzentrümli Geeser
Bushaltestelle Gollrad
+41 81 377 22 15, geeser-arosa.ch

Gisler Sport Valsana
+41 81 378 63 84, gislersport.ch

Langlaufbus
Zwischen dem Oberseeplatz/Post und den Loipen in der Isel verkehrt der Isel-Bus. Wir bieten allen Personen die einen gültigen Ski-, Wander- oder Langlaufpass vorweisen können eine Mitfahrgelegenheit an. LangläuferInnen haben bei der Beförderung Vorrang. Allfällig freie Sitze sind für Fuss- und SkitourengängerInnen vorgesehen.

Ab 29. Oktober 2022 fährt der Langlaufbus im Wochenendbetrieb, sofern die Schneeverhältnisse eine Loipenpräparation in der Isel zulassen. Aktuelle Informationen ab Oktober 2022 finden Sie auf arosa.swiss/novemberhoch.

Ab 3. Dezember 2022 bis 16. April 2023 fährt der Langlaufbus täglich. Das Enddatum ist von der Schneesituation abhängig. Zum Busfahrplan:

Loipenpass
Mit dem Kauf des Arosa Loipenpasses unterstützen Sie den aufwändigen Unterhalt der Langlaufloipen. Gleichzeitig profitieren Sie von folgenden Leistungen:
- Freie Benutzung sämtlicher Langlaufloipen in Arosa
- Freie Fahrt mit dem Langlaufbus
- Nutzung der Garderoben, Toiletten und Duschen in Maran und in der Isel
- Benutzung der Wachsräume in Maran und in der Isel

Sie können zwischen folgenden Loipenpässen wählen:
- Tageskarte 10.00 CHF
- Wochenkarte 30.00 CHF
- Saisonkarte Arosa 80.00 CHF
- Für Kinder bis 16 Jahre kostenlos

Die Loipenpässe können online unter arosa.swiss/langlauf gekauft oder bei den Garderoben sowie Einstiegen der Langlaufloipen mit TWINT QR-Code bezogen werden. Die Standorte weiterer Verkaufsstellen finden Sie auf der Rückseite dieser Karte.

Novemberhoch
Je nach Schneeverhältnissen wird im Herbst in der Isel eine Loipe präpariert. Zum aktuellen Status sowie zum restlichen Novemberhoch Angebot gelangen Sie unter arosa.swiss/novemberhoch.

Reto's Tipps!

Das Aroser Langlauf-Urgestein empfiehlt:

Für Sportliche:
«Die Isel ist der Kühlschrank von Arosa und bietet stets beste Schneeverhältnisse. Das flache Gelände lädt zum Skaten ein und bietet ideale Trainingsbedingungen für den Engadiner Skimarathon. Im Dezember und Januar scheint die Sonne von zirka 11.00 bis 14.00 Uhr. Kurz, aber dafür umso intensiver!»

Für Einsteiger:
«Unser Übungsgelände in der Maranermulde ist wohl das Schönste in den Alpen. Es ist ganz leicht nach Norden geneigt, so dass der Schnee den ganzen Tag perfekt ist und man trotzdem von früh bis spät die Sonne geniessen kann. Gekrönt wird das Erlebnis von der unglaublichen Aussicht auf die Bergwelt rund um das Gelände. Perfekte Bedingungen für Einsteiger!»

Für Geniesser:
«Die Sonnenloipe verwöhnt alle Sinne. Sie befindet sich in der «Kniekehle» vom Schanfigg und gibt den Blick frei auf das gesamte Plessurgebirge bis zum Calanda, der Ringelspitze und dem Sardonamassiv. Eine Bank lädt zum Verweilen und Geniessen ein.»

Für Weitsichtige:
«Die eben verlaufende Panoramaloipe Ochsenalp bietet Tiefblicke auf die Arosa Bahn, welche sich der Plessur entlang durch das Schanfigg schlängelt. Am äussersten Punkt blickt man bis nach Chur, zum Calanda und zum Tödi.»

Markus' Tipp!

«Als Dipl. Sport Trainer empfehle ich diese sportliche Betätigung unbedingt. Denn es ist eine der gesundesten Sportarten für Körper und Seele. Das super Gefühl vom tiefen Einatmen frischer Luft muss man selber erleben. Zudem braucht es keine Wartezeit um in der Loipe «loszulegen». Langlauf ist etwas für alle. Am besten gleich selber probieren. Egal ob am Morgen vor der Arbeit, in der Mittagspause oder am Feierabend auf der Nachtloipe.»

Starten Sie mit gezieltem Training in den Langlaufwinter.
- Schwerpunkt Technik & Koordination
- Rhythmus & Kraft
- Schnelligkeit
- Stehvermögen/intensive Ausdauer

Wichtige Telefonnummern

SOS Arosa	144
Sanitätsnotruf	144
Polizei	117
Schnee- und Lawinenbulletin	187
Arosa Tourismus	+41 81 378 70 20
Arosa Bergbahnen	+41 81 378 84 84

Notfall
Internationales Notrufzeichen: Sechsmal in der Minute ein Zeichen geben (z. B. rufen, pfeifen, blinken). Eine Minute warten. Wiederholen. Antwort: Dreimal in der Minute ein Zeichen geben.

Notsignale für Rettungshelikopter:
Wir brauchen Hilfe (Yes)

Wir brauchen keine Hilfe (No)

Wir beraten Sie gerne
Arosa Tourismus
+41 81 378 70 20
arosa@arosa.swiss
arosa.swiss

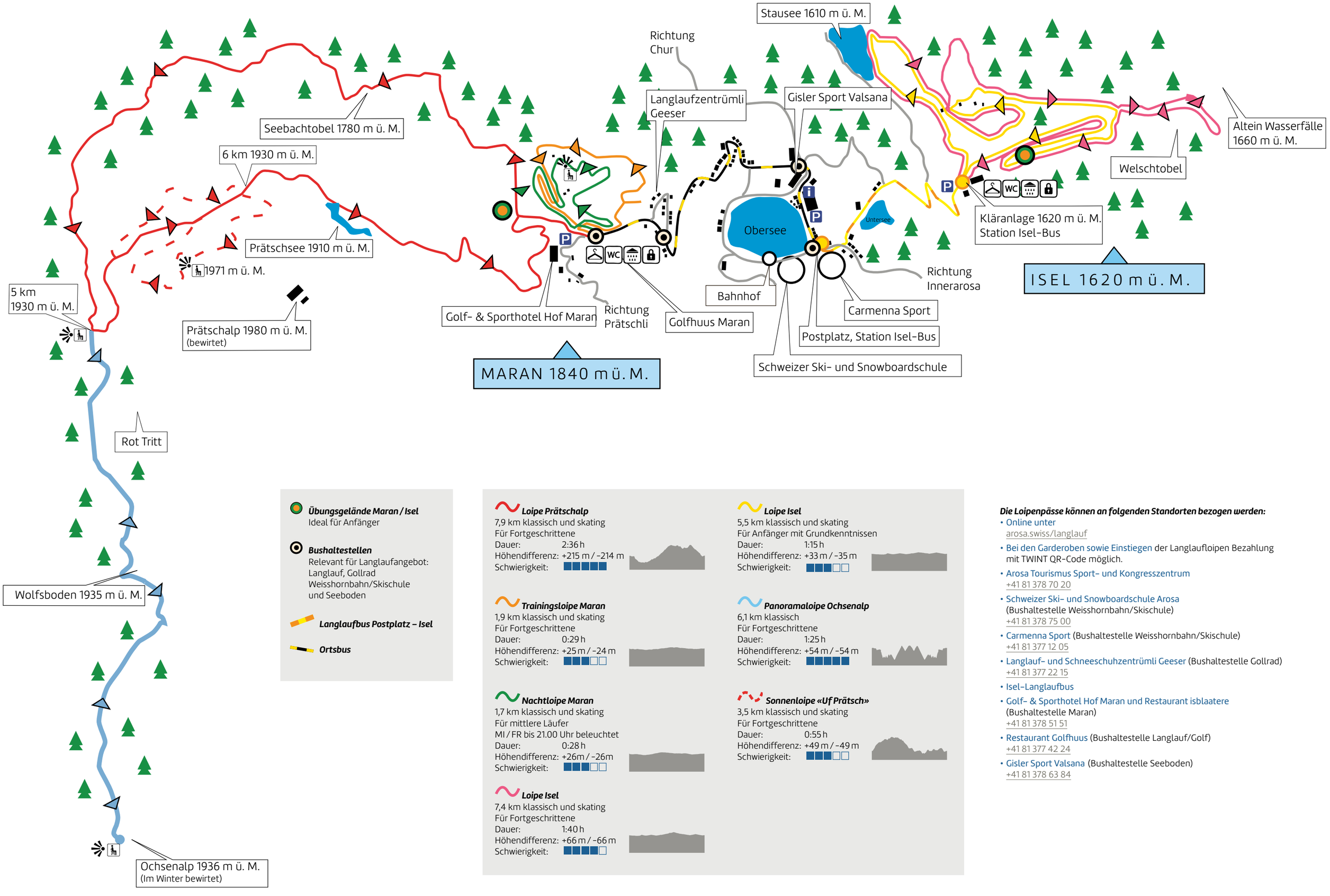
Das lokale Informationsbüro finden Sie im Sport- und Kongresszentrum Arosa.

Öffnungszeiten Gästeinformation
Montag – Freitag: 8.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag: 9.00 – 12.30/13.30 – 17.00 Uhr

Kostenloser Ortsbus
In Arosa verkehren die Ortsbusse während der Wintersaison zwischen den Stationen Untersee, Hörnli und Prätschli täglich von 7.15 bis 19.30 Uhr. Später profitieren Gäste vom Nachtexpress, der zwischen den Haltestellen Kulm und Prätschli verkehrt. Fahrpläne erhalten Sie bei Arosa Tourismus, dem Schalter der Gemeinde Arosa oder online unter arosa.swiss/bus.

In der Isel

Sonnenloipe «Uf Prätsch»



Übungsgelände Maran / Isel
Ideal für Anfänger

Bushaltestellen
Relevant für Langlaufangebot: Langlauf, Gollrad Weisshornbahn/Skischule und Seeboden

Langlaufbus Postplatz – Isel

Ortsbus

Loipe Prätschalp
7,9 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 2:36 h
Höhendifferenz: +215 m / -214 m
Schwierigkeit:

Trainingsloipe Maran
1,9 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 0:29 h
Höhendifferenz: +25 m / -24 m
Schwierigkeit:

Nachtloipe Maran
1,7 km klassisch und skating
Für mittlere Läufer
MI / FR bis 21.00 Uhr beleuchtet
Dauer: 0:28 h
Höhendifferenz: +26m / -26m
Schwierigkeit:

Loipe Isel
7,4 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 1:40 h
Höhendifferenz: +66 m / -66 m
Schwierigkeit:

Loipe Isel
5,5 km klassisch und skating
Für Anfänger mit Grundkenntnissen
Dauer: 1:15 h
Höhendifferenz: +33 m / -35 m
Schwierigkeit:

Panoramaloipe Ochsenalp
6,1 km klassisch
Für Fortgeschrittene
Dauer: 1:25 h
Höhendifferenz: +54 m / -54 m
Schwierigkeit:

Sonnenloipe «Uf Prätsch»
3,5 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 0:55 h
Höhendifferenz: +49 m / -49 m
Schwierigkeit:

Die Loipenpässe können an folgenden Standorten bezogen werden:

- Online unter arosa.swiss/langlauf
- Bei den Garderoben sowie Einstiegen der Langlaufloipen Bezahlung mit TWINT QR-Code möglich.
- Arosa Tourismus Sport- und Kongresszentrum +41 81 378 70 20
- Schweizer Ski- und Snowboardschule Arosa (Bushaltestelle Weisshornbahn/Skischule) +41 81 378 75 00
- Carmenna Sport (Bushaltestelle Weisshornbahn/Skischule) +41 81 377 12 05
- Langlauf- und Schneeschuhzentrümli Geeser (Bushaltestelle Gollrad) +41 81 377 22 15
- Isel-Langlaufbus
- Golf- & Sporthotel Hof Maran und Restaurant isblaatere (Bushaltestelle Maran) +41 81 378 51 51
- Restaurant Golfhuus (Bushaltestelle Langlauf/Golf) +41 81 377 42 24
- Gisler Sport Valsana (Bushaltestelle Seeboden) +41 81 378 63 84