SVEN JOHANSEN

Kennen Sie schon Sven Johansen, ein wahrer Langlauf Experte aus Norwegen? Eine lebende Legende und Star der nordischen Ski-Szene. Aus dem aktiven Profisport zurückgetreten, wirkt der fiktive Charakterkopf nun als Botschafter für den Langlauf- und Biathlonsport in Lenzerheide. Er kennt jeden Kniff und macht jeden fit – egal ob Anfänger, Amateur, Spassvogel oder Profisportler. Seine eiskalte Art und strengen Prinzipien sind Teil seines Erfolgsgeheimnisses. Aber keine Angst: Bei ihm kommt auch der Spass nie zu kurz.
It's Nordic time! arosalenzerheide.swiss/sven

PLANOIRAS JUGENDLAUF

9. Januar 2021

Bereits zum 24. Mal findet der Planoiras Jugendlauf statt. Dieses Nachwuchsrennen ist für viele junge Athleten ein fester Bestandteil im Rennkalender. Am selben Tag findet zum 5. Mal in Folge das hejaheja Schneeschuh- und Langlaufrennen statt, ein Rennen für Sportler mit einer Behinderung.
arosalenzerheide.swiss/planoiras

PLANOIRAS VOLKS-LANGLAUF LENZERHEIDE

17. Januar 2021

Der traditionelle Volkslauf findet im Januar 2021 bereits zum 36. Mal in Lenzerheide statt. Anmeldung und Informationen unter:
arosalenzerheide.swiss/planoiras

FIRMEN LAUFEN LANG

Graubünden ruft auch im Winter 2020/21 wieder zur grossen Firmen-Challenge «Firmen laufen lang» auf. Suchen Sie sich ein paar Kollegen aus Ihrer Unternehmung, bilden Sie ein Team und dann gilt es, möglichst viele Loipenkilometer in Graubünden, vorzugsweise in Lenzerheide, zu sammeln. Am Ende der Aktion werden attraktive Wettbewerbspreise verlost. Also: Auf die Loipen, fertig, los! firmenlaufenlang.ch

NACHTLOIPE

Für Nachtschwärmer steht in der Biathlon Arena Lenzerheide in Lantsch/Lenz eine 4 km lange Nachtloipe zur Verfügung. Die Nachtloipe ist täglich von 17.00 bis 21.00 Uhr geöffnet und beleuchtet. Die Garderoben mit Duschen und Toiletten stehen bis 21.30 Uhr kostenlos zur Verfügung. Die Nutzung der Nachtloipe ist in allen Loipenpässen inkludiert, ohne Pass liegt der Preis bei CHF 5.00.

SVENS LOIPEN CHALLENGE

Nur Kilometer auf der Loipe sammeln ist zu langweilig? Svens Loipen Challenge bietet die perfekte Alternative. Im gesamten Loipennetz zwischen Parpan und Lantsch/Lenz sind zehn Posten aufgestellt, welche Abwechslung ins Langlaufen bringen. Egal ob Gross oder Klein, Anfänger oder Profi, Svens Loipen Challenge bietet Spass für alle. Weitere Informationen unter:
arosalenzerheide.swiss/sven

LANGLAUFPASS

Loipenbenutzung nur mit gültigem Langlaufpass:

Schweizer Langlaufpass	CHF	140.00*
Saisonkarte Region (Pin)	CHF	100.00*
Wochenkarte Region	CHF	40.00*
Tageskarte Region	CHF	10.00*
Nachtloipe	CHF	5.00

*inkl. Nacht- und Novemberloipe in der Biathlon Arena Lenzerheide.

Betriebs- und Trainingszeiten für die Novemberloipe finden Sie unter arosalenzerheide.swiss/novemberloipe

Den Langlaufpass erhalten Sie in diversen Hotels, Sportgeschäften, in den Informationsbüros der Ferienregion Lenzerheide und an den Verkaufsstellen an der Loipe.

Bargeldlos bezahlen? Alle Pässe sind digital in der App von Loipen Schweiz erhältlich.

LANGLAUFZENTREN

Canols:
Das Langlaufzentrum Canols liegt in Valbella direkt am See und bietet Verpflegungsmöglichkeiten, Garderobe mit Duschen und Toiletten, Schliessfächer und einen Wachsraum.

Parpan:
Im Langlaufzentrum beim Heimberg Parkplatz können Sie Langlaufmaterial mieten, testen und kaufen sowie Unterricht buchen. Sie können Ihre Ski selber wachsen oder von einem professionellen Service profitieren. Ebenso stehen Ihnen Garderoben mit Duschen und Toiletten zur Verfügung und im Bistro können Sie sich stärken.

Nordic House, Biathlon Arena Lenzerheide, Lantsch/Lenz:
Das Langlaufzentrum ist integriert in das moderne Nordic House der Biathlon Arena Lenzerheide. Es ist öffentlich zugänglich und beinhaltet Garderoben mit Duschen und Toiletten. Im Winter (November bis März) ist das Zentrum täglich von 6.00 bis 21.30 Uhr geöffnet. Im Nordic House befinden sich weiter das Bistro Bualino und ein Sportshop von Activ Sport Baselgia.

Kostenpflichtige Parkplätze stehen bei allen Langlaufzentren zur Verfügung.

NORDIC EVENTS

7. November 2020	Eröffnung Novemberloipe, Biathlon Arena, Lantsch/Lenz
9. Januar 2021	24. Planoiras Jugendlauf / 5. hejaheja Schneeschuh- und Langlaufrennen
17. Januar 2021	36. Planoiras Volkslanglauf
31. Januar 2021	SWICA Nordic Day, Parpan
28. Februar 2021	48. Volks- und Jugendlauf St. Cassian, Lantsch/Lenz
6. März 2021	Wintersportfestival, Biathlon Arena, Lantsch/Lenz

NORDIC ANGEBOTE

4. – 13. Dezember 2020	Langlauf- und Wellnesstage
10. – 25. Januar 2021	Women's Langlauftage
1. Februar – 5. März 2021	Kids Langlauf Camp
Februar / März 2021	Camp «be a biathlete»
Jeden Mi / Sa	Biathlon Schnupperkurs (1h)

Weitere Informationen zu den Angeboten unter biathlonarena.ch

GUT ZU WISSEN

Loipenbericht

Informationen zu den geöffneten Loipen erhalten Sie unter arosalenzerheide.swiss/lenzerheide/langlauf

Gratis Sportbus

Der Sportbus verkehrt während der Wintersaison täglich von 8.30 bis 17.30 Uhr.

Fahrpläne erhalten Sie in den Informationsbüros der Ferienregion Lenzerheide oder unter arosalenzerheide.swiss/sportbus

LL ZENTRUM PARPAN

Willkommen bei uns!

Wenn's um Langlauf geht sind wir für Sie da!

Unterricht – Verkauf – Vermietung – Test – Wachsservice

LL-Zentrum beim Heimberg-PP
Martin Gadient, 7076 Parpan
Telefon 079 512 55 68
llinfo@langlaufparpan.ch
www.langlaufparpan.ch

Wo Langläufer sich treffen!

LANGLAUFUNTERRICHT

- Activ Sport Baselgia
  T +41 81 384 25 34
- Langlaufzentrum Parpan
  T +41 79 512 55 68
- Andreas Michel T +41 81 384 23 94
  oder M +41 79 674 56 41
- Alexander Sport Valbella
  T +41 81 384 18 82

VERMIETUNG LANGLAUFMATERIAL

Die verschiedenen Sportgeschäfte der Ferienregion Lenzerheide bieten Langlaufmietmaterial an.
Weitere Informationen unter:
arosalenzerheide.swiss/lenzerheide/langlauf

Bistro Bualino – für deine Loipenpause

biathlonarena.ch Lenzerheide

Voa Sporz 12/19
CH-7078 Lenzerheide
Tel. +41 (0)81 384 25 34
Fax +41 (0)81 384 63 51
baselgia@activ-sport.ch
www.activ-sport.ch

ACTIV SPORT BASELGIA LANGLAUF SCHULE Lenzerheide

Langlaufunterricht Classic oder Skating

- Gruppenunterricht
- Privatunterricht
- Schnupperkurs

ACTIV SPORT BASELGIA

Änderungen und Einschränkungen aufgrund der COVID-19-Pandemie möglich – bitte beachten Sie die aktuellen Bestimmungen.

Ferienregion Lenzerheide

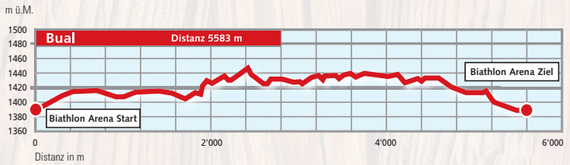
T +41 81 385 57 00
info@lenzerheide.com
arosalenzerheide.swiss/lenzerheide

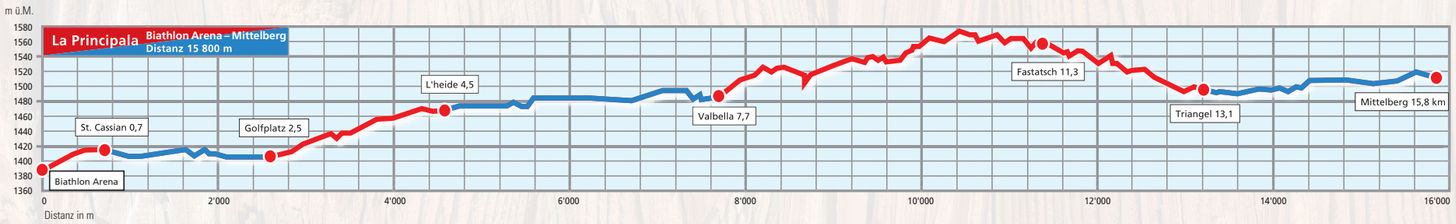
Wichtige Telefonnummern

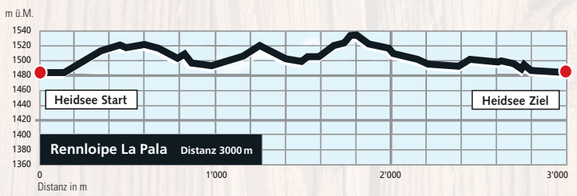
Rettungsdienst / Sanität	144
Internationale Notfallnummer	112
Polizei	117
Feuerwehr	118

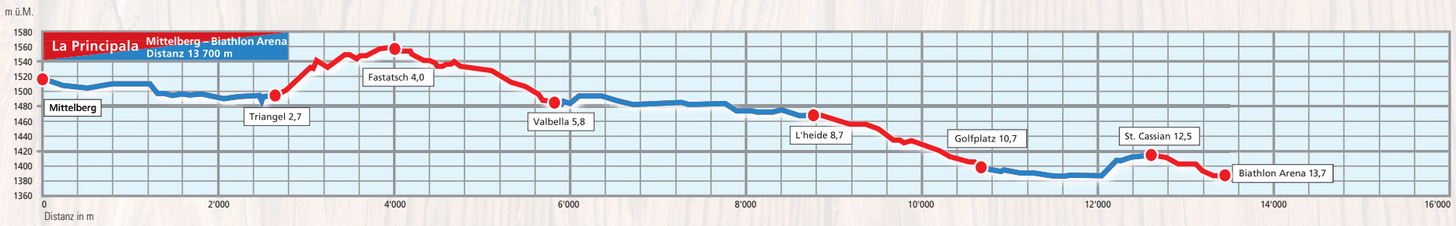
LOIPEN HÖHENPROFILE

Unsere Loipen werden täglich frisch gespurt.









Loipendistanzen Langlaufregion Lenzerheide

Total 56 Kilometer gespurte Loipen Klassisch und Skating

Lantsch/Lenz – Valbella	7,7 km
Lantsch/Lenz – Lenzerheide	4,5 km
Lenzerheide – Parpan	8,6 km
Lenzerheide – Lantsch/Lenz	5,0 km
Lenzerheide – Valbella	3,2 km
Lantsch/Lenz – Parpan	13,1 km
Valbella – Lantsch/Lenz	7,9 km
Valbella – Parpan	5,4 km
Valbella – Lenzerheide	3,2 km
Parpan – Mittelberg	2,7 km
Parpan – Capfeders	6,0 km
Parpan – Lantsch/Lenz	11,0 km
Parpan – Lenzerheide	6,0 km
Parpan – Valbella	3,1 km