Nordic aktiv

Herzlich Willkommen im DSV nordic aktiv Ausbildungs-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.

Termine und Informationen erhalten Sie unter 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-Langlauf-Testcenter stehen Testski und Schuhe der neuesten Kollektion für Sie zum Test bereit. 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 Langlauftag angenehm ab.

Mehr Infos im Internet unter „www.bayrischzell.de“ und „www.sportalm-bayrischzell.de“ oder per Telefon 08023/819380.

Verleih und Schulung

Sportalm Bayrischzell (nur Verleih)
Alpenstraße 70, Telefon 08023/819380, www.sportalm-bayrischzell.de

Nordic Aktiv Schule Bayrischzell (nur Schulung)
Alpenstraße 70, Telefon 08023/9123, www.nordic-aktiv-schule.de

Skischule Bayrischzell
Kirchplatz, Telefon 08023/791, www.skischule-bayrischzell.de

Skischule Sudelfeld
Schlierseer Straße 3, Telefon 08023/514, www.skischule-sudelfeld.de

Sport Huber (nur Verleih)
Schlierseer Straße 5, Telefon 08023/705, www.sport-huber-bayrischzell.de

Wichtige Hinweise

Bergwacht Bayrischzell
Telefon: 08023 / 671 oder Notfallnummer: 08031 / 19222

Und noch eine Bitte: Hunde können die aufwändig präparierte Loipenspur zerstören, benutzten Sie daher für einen Spaziergang mit dem Hund die geräumten Winterwanderwege! Vielen Dank.

Mit freundlicher Unterstützung von:

Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee
KATHAN
SALOMON
monte mare

Loipenbeschreibungen

1 Bayrischzell – Geitau / Geitau – Bayrischzell
Gesamtlänge: 11,8 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 Seeberg entlang zum Ausgangspunkt Bayrischzell.

2 Mieseben-Runde
Gesamtlänge: 3,1 km
Höhendifferenz: 32 m

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



3 Melkstatt-Runde
Gesamtlänge: 1,9 km
Höhendifferenz: 19 m

Ausgangspunkt:
Parkplatz Bayrischzell
Runde um die Melkstattwiese



4 Bayrischzell – Zipflwirt / Zipflwirt – Bayrischzell
Gesamtlänge: 8,4 km (hin und zurück)
Höhendifferenz: 41 m

Ausgangspunkt: Parkplatz Bayrischzell oder Parkplatz Stocker
Beschreibung: Über die Melkstattwiese führt die Loipe im Ursprungtal 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 Almwiesen und Waldstücke zum Ausgangspunkt.

6 Streinalm-Runde
Gesamtlänge: 5,9 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: 9,4 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. Zurück gehts im ruhigen, offenen Tal, die Hauswies zum Ausgangspunkt Stocker.

8 Zipflwirt-Kloo-Ascher-Runde
Gesamtlänge: 6,3 km
Höhendifferenz: 63 m

Ausgangspunkt: Parkplatz Zipflwirt
Beschreibung: Vom Ausgangspunkt erstreckt sich die Loipe zunächst über die Hauswies bis zur Ascherbach Staumauer. Dort führt die Loipe im Bachbett entlang ins Kloo-Ascher. Zurück schlängelt sich die Strecke im ruhigen, offenen Tal über die Hauswies zum Zipflwirt.

9 Zipflwirt-Bäckeralm-Runde
Gesamtlänge: 6,3 km
Höhendifferenz: 28 m

Ausgangspunkt: Parkplatz Zipflwirt oder Parkplatz Bäckeralm
Beschreibung: Vom Zipflwirt entlang der Hauswies dann links durch den Wald über den Ascherbach zur Langwies. Von dort über Streinalm zur Bäckeralm und wieder zurück.



10 Zipflwirt-Hauswies-Runde
Gesamtlänge: 1,7 km
Höhendifferenz: 8 m

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

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

Skitty World Bayrischzell

Langlauf-Kinderland

Skitty, der Schneetiger des Deutschen Skiverbands, hat nun auch ein Langlauf-Kinderland in Bayrischzell am Tannerfeld. 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 macht auch spezielle Kinder-Langlaufkurse und in der Sportalm können Sie das Equipment für Ihre Kleinen ausleihen.

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
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-Stock-arbeit und Beinabstoß – zum Einsatz.

Nordic Skiing
ist eine gesundheitsorientierte Form des Langlaufens und aufgrund des runden, gleitenden Bewegungsablaufes ein ideales Wellness-Training für jede Altersgruppe. Kurse im Winter-Aktiv-Programm buchbar.



Loipenplan
Bayrischzell

ALPENREGION TEGERNSEE SCHLIERSEE