

Langlaufen

Allgemeine Infos
Herzlich willkommen im schönen Langlauf-Loipen-netz von Arosa. Es erwartet Sie eine einmalige Natur, Schneesicherheit und eine hohe Sonnen-garantie. Geniessen Sie Langlauf auf 28 klassisch präparierten Loipenkilometern und 22 Kilometer Skatingloipe – wir wünschen viel Spass.

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

Loipenbericht
arosalenzerheide.swiss/wintersportbericht

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-rosa.ch](http://+41.81.378.75.00_fun@sssa.ch)

ABC Schneesportschule
[+41 81 356 56 60, info@abcarosa.ch, abcarosa.ch](http://+41.81.356.56.60_info@abcarosa.ch)

Private Ski- und Snowboardlehrer Arosa
[+41 81 377 35 43, info@schneesportlehrer.ch, schneesportlehrer.ch](http://+41.81.377.35.43_info@schneesportlehrer.ch)

Langlauf- und Schneeschuhzentrüml Geeser
[+41 81 377 22 15, geeser-rosa.ch](http://+41.81.377.22.15_geeser-rosa.ch)

Mietausrüstungen
Carmenna Sport
[+41 81 377 12 05, carmennasport.ch](http://+41.81.377.12.05_carmennasport.ch)

Carmenna Waldhotel Shop
(im Waldhotel Arosa)
[+41 81 378 55 66, waldhotel@carmennasport.ch, carmennasport.ch](http://+41.81.378.55.66_waldhotel@carmennasport.ch)

Langlauf- und Schneeschuhzentrüml Geeser Bushaltestelle Gollrad
[+41 81 377 22 15, geeser-rosa.ch](http://+41.81.377.22.15_geeser-rosa.ch)

Gisler Sport Valsana
[+41 81 378 63 84, gislersport.ch](http://+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 Mitfahr-gelegenheit an. LangläuferInnen haben bei der Beförderung Vorrang. Allfällig freie Sitze sind für Fuss- und SkitourengehängerInnen vorgesehen.

Ab 30. Oktober 2021 fährt der Langlaufbus im Wochenendbetrieb, sofern die Schneeverhältnisse eine Loipenpräparation in der Isel zulassen. Aktuelle Informationen ab Oktober 2021 finden Sie auf arosalenzerheide.swiss/novemberhoch.

Ab 11. Dezember 2021 bis 17. April 2022 fährt der Langlaufbus täglich. Das Enddatum ist von der Schneesituation abhängig.

Ab Post
10.10/10.40/11.10/11.40/12.10/13.20/13.50/14.20/14.50/15.20/15.50/16.20 Uhr

Ab Isel
10.20/10.50/11.20/11.50/12.20/13.30/14.00/14.30/15.00/15.30/15.50/16.00/16.30 Uhr

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
• regelmässige Öffnung 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 arosalenzerheide.swiss/arosa/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 arosalenzerheide.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 gesündesten 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)



Langlaufen in Arosa

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

Die lokalen Informationsbüros finden Sie im Sport- und Kongresszentrum und im Natur Labor.

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

Natur Labor
Montag – Freitag: 9.00 – 12.30 Uhr/14.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 12.30/14.00 – 17.00 Uhr
Sonntag: geschlossen

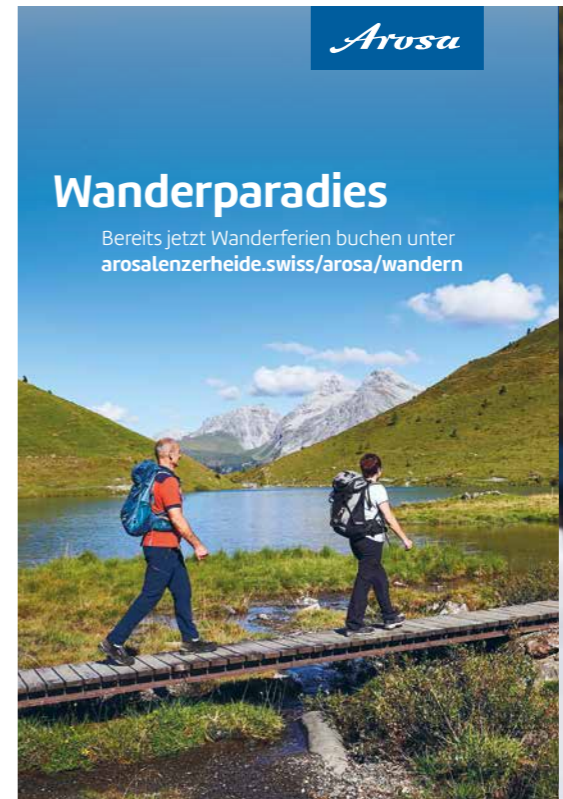
Kostenloser Ortsbus
In Arosa verkehren die Ortsbusse während der Wintersaison zwischen den Stationen Untersee, Hörnli und Prättschli täglich von 7.15 bis 19.30 Uhr. Später profitieren Gäste vom Nachtexpress, der zwischen den Haltestellen Kulm und Prättschli verkehrt. Fahrpläne erhalten Sie bei Arosa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



Sonnenloipe «Uf Prätsch»



In der Isel



Arosa

Wanderparadies

Bereits jetzt Wanderferien buchen unter arosalenzerheide.swiss/arosa/wandern

Arosa

Wanderparadies
Bereits jetzt Wanderferien buchen unter arosalenzerheide.swiss/arosa/wandern

@arosa.official @arosalenzerheide #arosa #arosalenzerheide

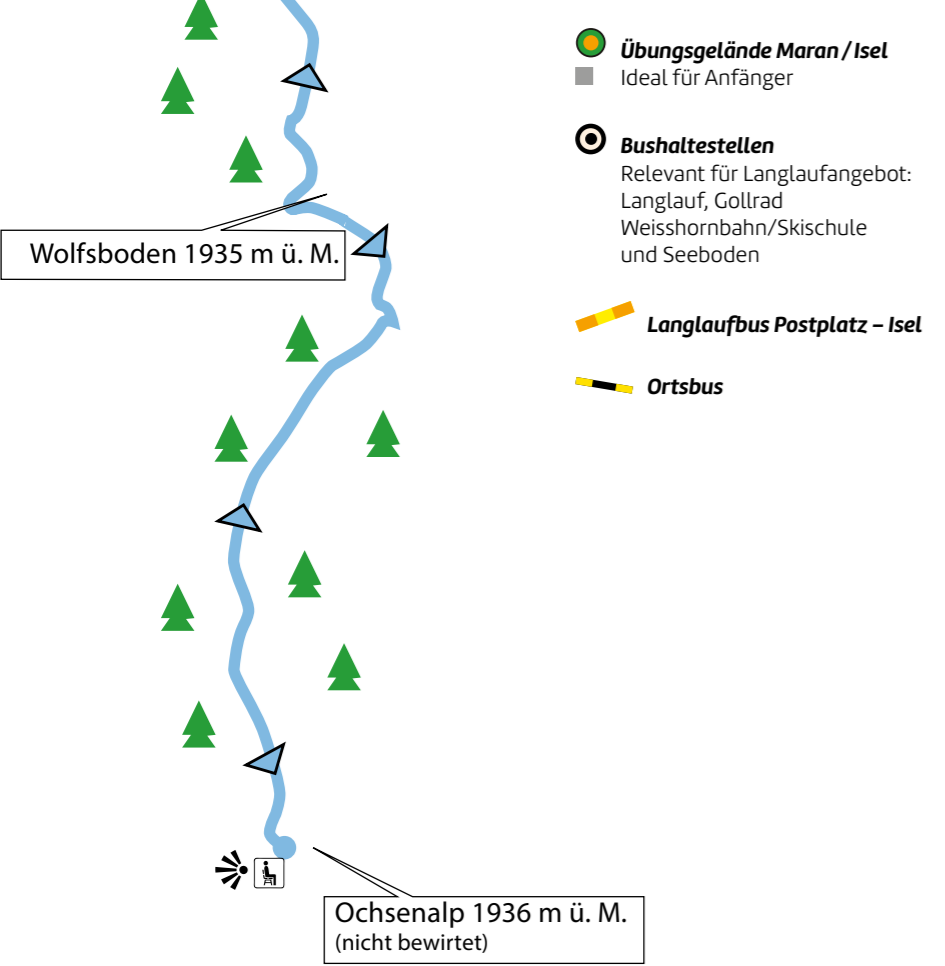
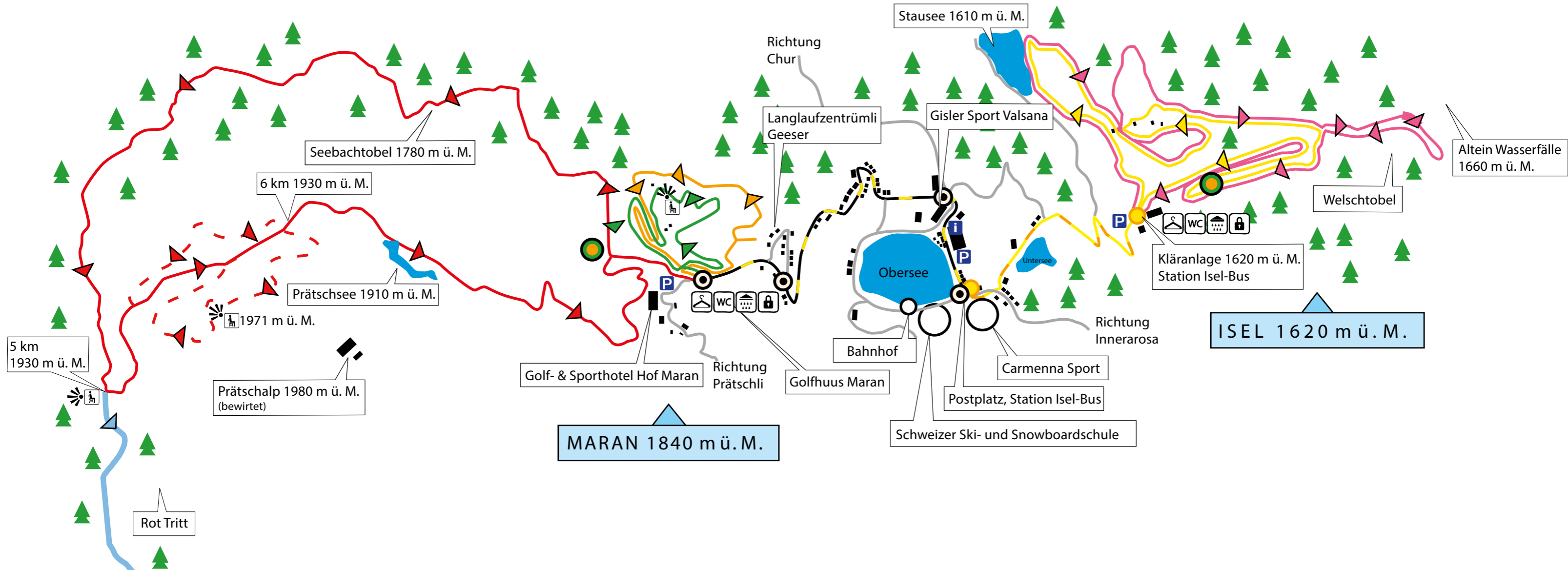
@arosa.swiss #arosa

@arosa.official #arosa

@arosa-tourismus #arosa

@ArosaTweet #arosa

Arosa Tourismus
CH-7050 Arosa, +41 81 378 70 20
arosalenzerheide.swiss/arosa/langlauf



- Übungsgelände Maran / Isel
- Ideal für Anfänger
- Bushaltestellen
Relevant für Langlaufangebot:
Langlauf, Gollrad
Weisshornbahn/Skischule
und Seeboden
- Langlaufbus Postplatz - Isel
- Ortsbus

Loipe Prättschalp
8 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 2:36 h
Höhendifferenz: +215 m / -214 m
Schwierigkeit: ■■■■■



Trainingsloipe Maran
2 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 0:29 h
Höhendifferenz: +25 m / -24 m
Schwierigkeit: ■■■■□



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



Loipe Isel
7,5 km klassisch und skating
Für Fortgeschrittene
Dauer: 1:37 h
Höhendifferenz: +68 m / -62 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 Prättsch»
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**
arosalenzerheide.swiss/arosa/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 Schneeschuhzentrüml 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