



Informationen zu Wetter, Temperaturen, Winterwanderwege, Eisfelder, Schlittelwege, Rodelbahn Pradaschier, Loipen- und Pistenzustand, Schneequalität und -höhe sowie die Transportanlagen:

Telefon +41 (0)81 385 11 33
www.lenzerheide.com

Erfahren Sie mehr zum Loipenzustand: Drei Webcams und den detaillierten Wintersportbericht finden Sie unter www.lenzerheide.com/langlauf

Gratis Sportbus

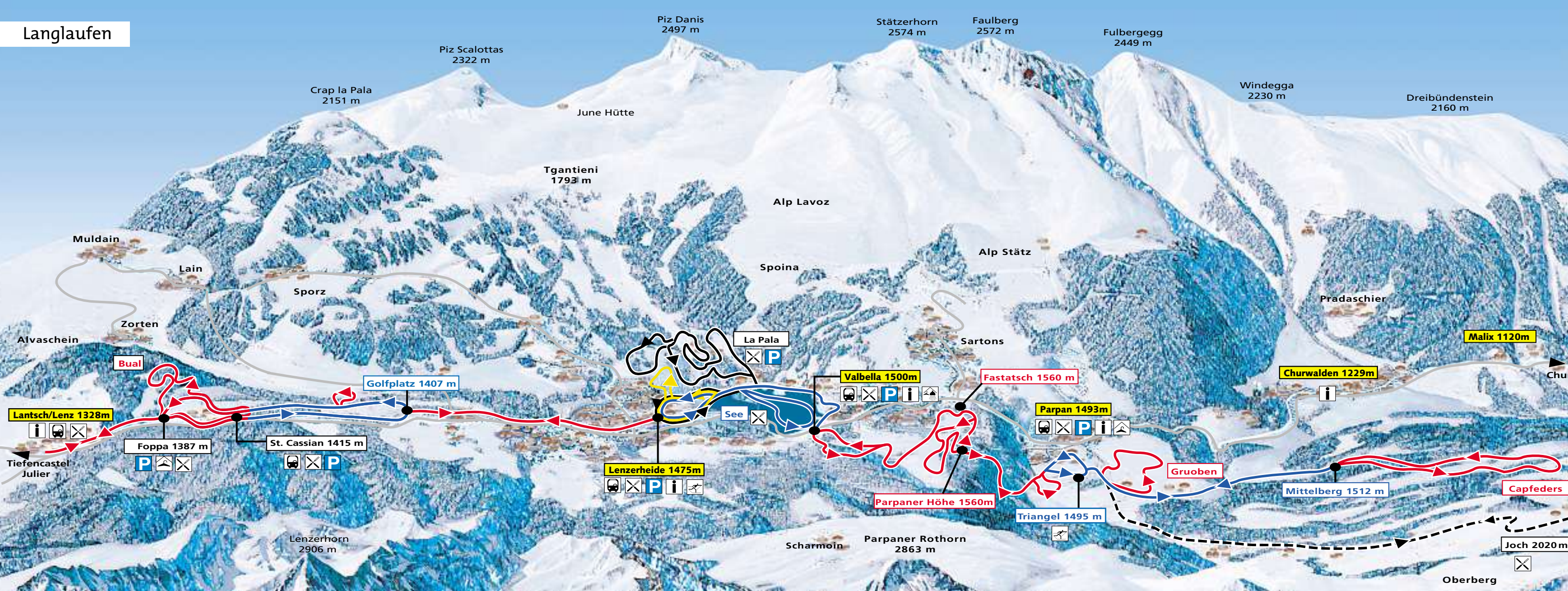
Der Sportbus verkehrt während der Wintersaison täglich von 08.30 bis 17.30 Uhr. Fahrpläne erhalten Sie in den Informationsbüros der Region oder unter: www.lenzerheide.com/verkehrsmittel

Wichtige Telefonnummern

Bergrettung/Notruf
Polizei: Tel. 117
Feuerwehr: Tel. 118
Sanität: Tel. 144
SOS-Zentrale Bergbahnen:
Tel. +41 (0)81 385 55 55
Schnee- und Lawinenbulletin: Tel. 187

Wir beraten Sie gern:
Ferienregion Lenzerheide
Tel. +41 (0)81 385 11 20
info@lenzerheide.com

Lokale Informationsbüros finden Sie in Lenzerheide, Valbella, Churwalden, Parpan, Lantsch/Lenz und Brienz/Brinzauls.



Blau Loipen für Einsteiger
Die 5 km lange Golfrunde ist ideal für Einsteiger. Zum Ausgangspunkt St.Cassian gelangen Sie bequem mit dem Postauto.
Wenn Sie den Bus bis Parpan Post nehmen, kommen Sie direkt zum Ausgangspunkt für die 4 km lange Strecke zur Maiensässiedlung Mittelberg.

Rot Loipen für Fortgeschrittene
Die beiden Loipenabschnitte Capfeders und Bual führen Sie zu den schönsten Plätzen im Hochtal Lenzerheide. Am äussersten Punkt Capfeders haben Sie Blick auf die Kantonshauptstadt Chur. Die Ausgangspunkte sind auch mit dem Postauto erreichbar.

Schwarz Loipen für Könnler
Ideal für konditionell und technisch versierte Läufer eignet sich die Rennloipe La Pala. Ein echter Prüfstein für jeden Langläufer.
Gelb Nachtloipe
Die Nachtloipe ist jeden Abend von 17.00 bis 21.30 Uhr beleuchtet.

- Duschen/Garderoben Wachsraum
- Restaurationsbetriebe
- nur Garderoben
- Langlaufschulen
- Parkplätze
- Informationsbüro
- Postautohaltestellen

Unsere Loipen werden täglich frisch gespurt.

Langlaufpass
Loipenbenutzung nur mit gültigem Langlaufpass
Schweizerischer Langlaufpass CHF 120.00 *
Saisonkarte Region (Pin) CHF 80.00 *
Wochenkarte Region CHF 35.00
Tageskarte Region CHF 8.00
Den Langlaufpass erhalten Sie in diversen Hotels, Sportgeschäften und in den Informationsbüros.

*inkl. Gutschein für einen Wachs-service im Wert von CHF 20.-

Langlaufzentren
Valbella, Canols (direkt am See):
Verpflegungsmöglichkeit, WC/Dusche, Schliessfächer, Wachsraum
Lantsch/Lenz, Foppa:
Verpflegungsmöglichkeiten, WC/Garderoben
Parpan:
Snacks, Vermietung, Unterricht
Es stehen kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

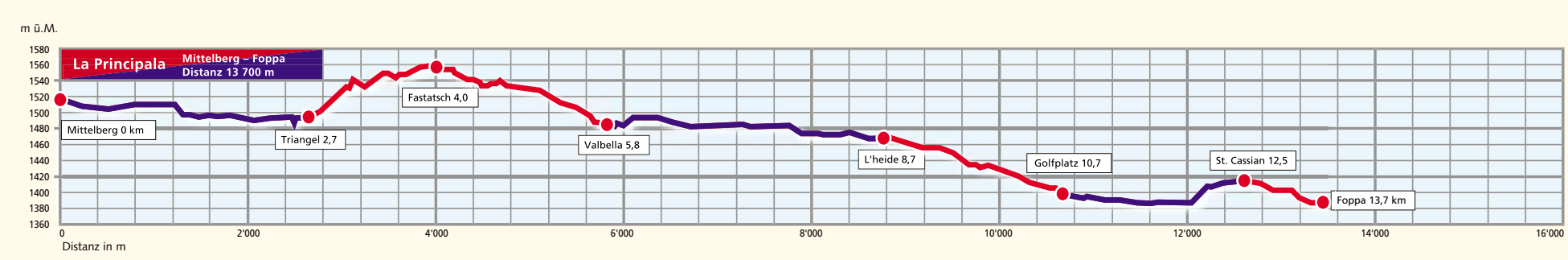
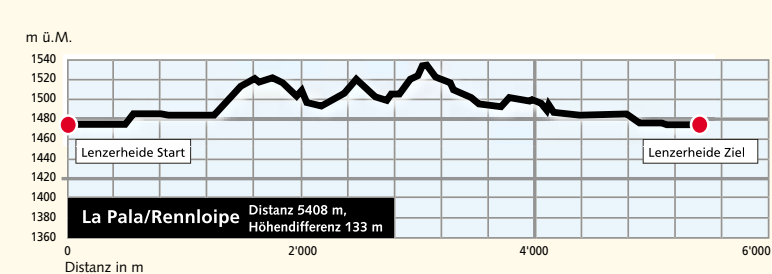
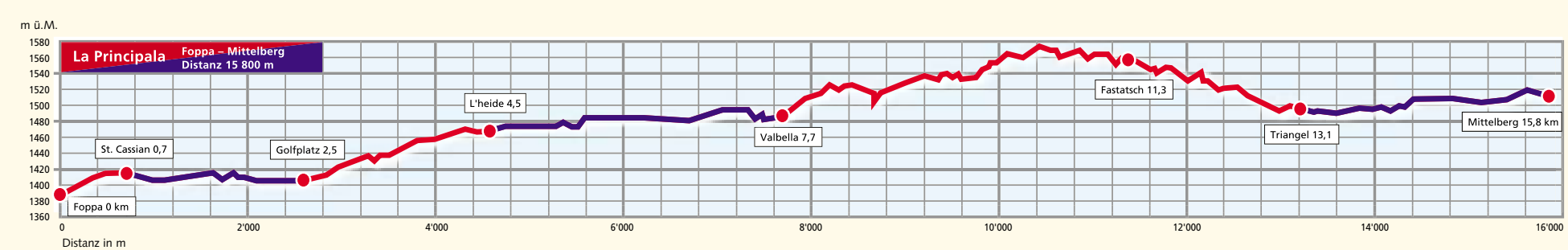
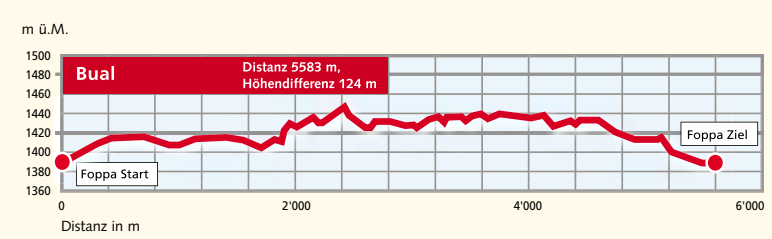
Loipendistanzen Langlaufregion Lenzerheide
Total 52 Kilometer gespurt Loipe Klassisch und Skating

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

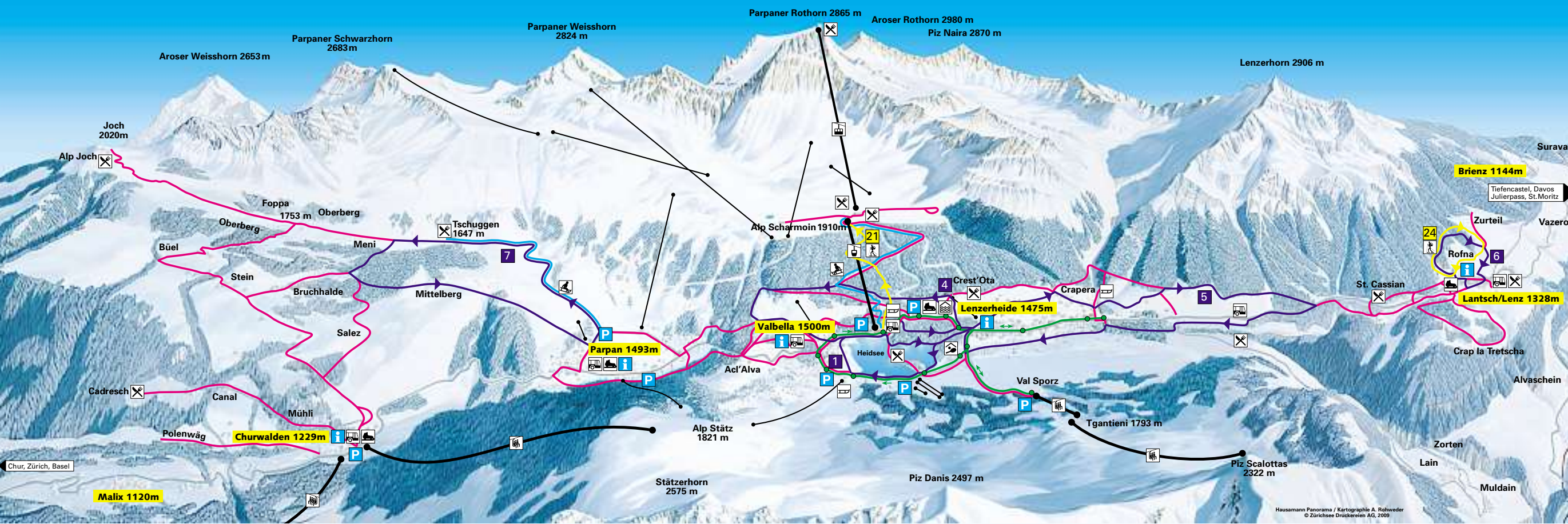
Valbella – Lantsch/Lenz	7,9 km
Valbella – Parpan	5,4 km
Valbella – Lenzerheide	3,2 km

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

Loipen-Höhenprofile



Winterwandern Ost



Touren Winterwandern

1 Heidseerunde 201

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 4,8 km
 Höhendifferenz: + 78 m
 Höchster Punkt: 1506 m ü. M.
 Marschzeit: 1 h – 1 h 15 min.
 Kondition:

21 Era Vedra 521

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 2,8 km
 Höhendifferenz: + 425 m
 Höchster Punkt: 1908 m ü. M.
 Marschzeit: 1 h 30 min.
 Kondition:

2 Höhenweg Tgantieni 202

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 10,3 km
 Höhendifferenz: + 227 m
 *(+ 455 m)
 Höchster Punkt: 1798 m ü. M.
 Marschzeit: 2 h
 Kondition: * ohne Bergbahn

22 Pedra Grossa 522

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 1,8 km
 Höhendifferenz: + 449 m
 Höchster Punkt: 1981 m ü. M.
 Marschzeit: 1 h 30 min.
 Kondition:

3 Alp Stätz 203

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 12,5 km
 Höhendifferenz: + 235 m
 *(+ 689 m)
 Höchster Punkt: 1984 m ü. M.
 Marschzeit: 2 h 30 min. – 2 h 45 min.
 Kondition: * ohne Bergbahn

23 Val Sporz 523

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 5,4 km
 Höhendifferenz: + 277 m
 Höchster Punkt: 1629 m ü. M.
 Marschzeit: 2 h
 Kondition:

4 Val Granda 204

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 7,1 km
 Höhendifferenz: + 252 m
 Höchster Punkt: 1662 m ü. M.
 Marschzeit: 2 h
 Kondition:

24 Hängebrücke Val Meltger 524

Ausgangspunkt: Informationsbüro Lantsch/Lenz
 Länge: 5,7 km
 Höhendifferenz: + 344m
 Höchster Punkt: 1602 m ü. M.
 Marschzeit: 2 h 30 min.
 Kondition:

5 Cresta Stgoira 205

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus
 Länge: 6 km
 Höhendifferenz: + 195 m
 Höchster Punkt: 1531 m ü. M.
 Marschzeit: 1h 30 min. – 1h 45 min.
 Kondition:

6 Rofna Lantsch 206

Ausgangspunkt: Informationsbüro Lantsch/Lenz
 Länge: 5,3 km
 Höhendifferenz: + 210 m
 Höchster Punkt: 1455 m ü. M.
 Marschzeit: 1 h 30 min. – 1h 45 min.
 Kondition:

7 Mittelberg Parpan 207

Ausgangspunkt: Informationsbüro Parpan
 Länge: 7,1 km
 Höhendifferenz: + 255 m
 Höchster Punkt: 1672 m ü. M.
 Marschzeit: 2 h
 Kondition:

Legende zu Panoramakarte

- Schlittelweg
- Schlittelweg
- Schneeschuhtrail
- Natureisfeld
- Rodelbahn
- Haltestelle Sportbus
- Route Sportbus
- Winterwanderweg
- Winterwanderweg
- Winterwanderweg
- Winterwanderweg
- Tourenvorschläge

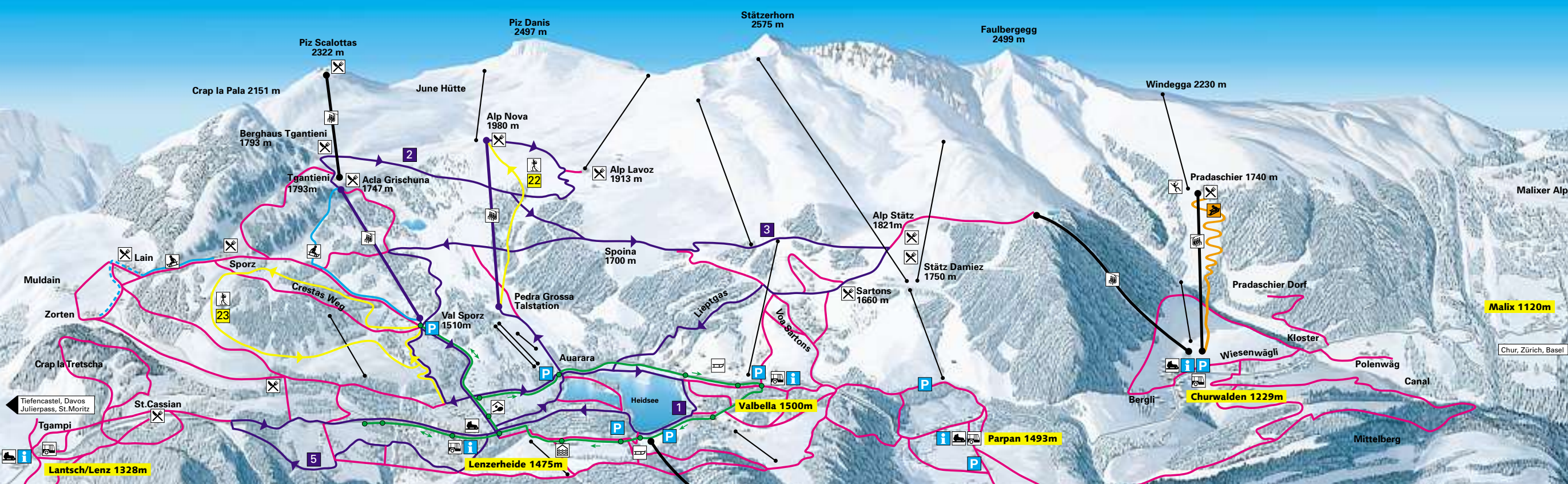
Winterwanderweg

Schneeschuh-trail

Schongebiete
 Bitte bleiben Sie auf den ausgeschilderten Winterwanderwegen und Schneeschuhrouten.

Wintersportbericht
 Telefon +41 (0)81 385 11 33
www.lenzerheide.com

Winterwandern West



**FIS Ski Weltcup
 Finale Lenzerheide
 16.-20. März 2011**

graubünden