



Wintersportbericht / Loipenhotline

Informationen über:  
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](http://www.lenzerheide.com/langlauf)

Gratis Sportbus

Der Sportbus verkehrt während der Wintersaison täglich ab 08.30 bis 17.30 Uhr. Fahrpläne erhalten Sie in den Informationsbüros der Region oder unter: [www.lenzerheide.com/verkehrsmittel](http://www.lenzerheide.com/verkehrsmittel)

Wichtige Telefonnummern

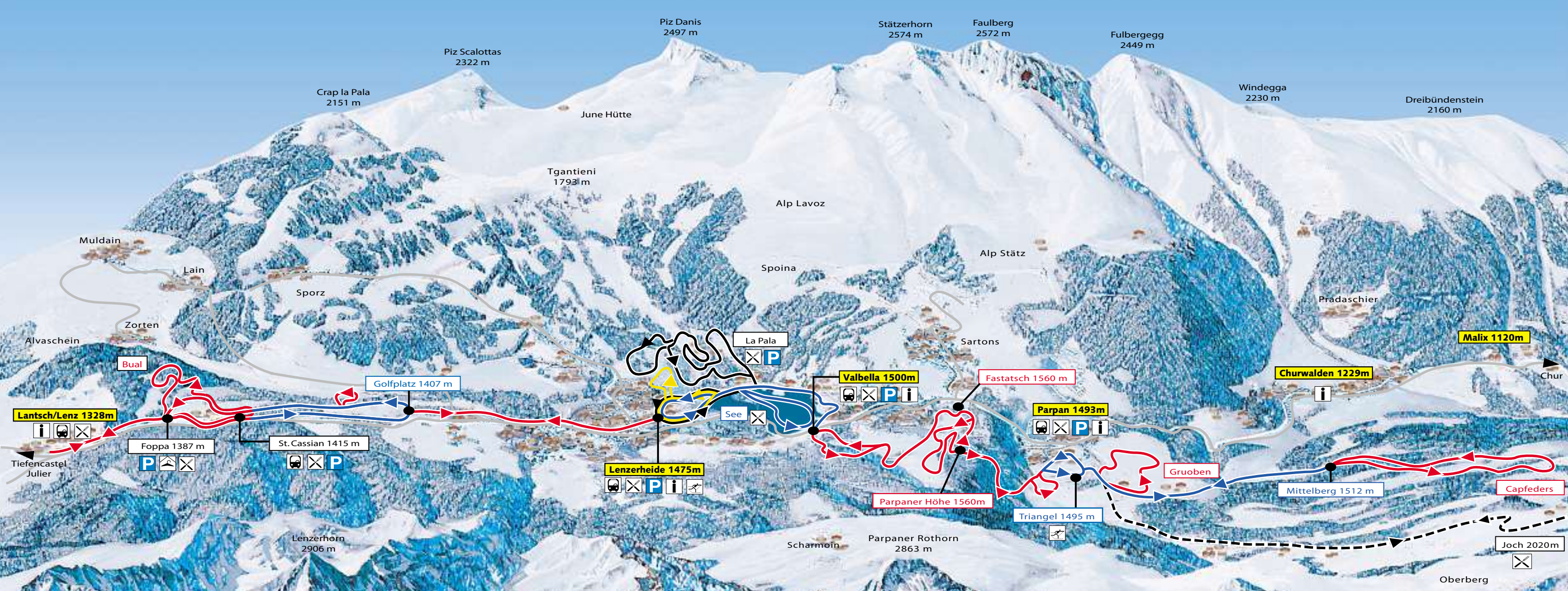
Bergrettung/Notruf

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

Unsere Loipen werden täglich frisch gespurt.

Langlaufpass

Loipenbenutzung nur mit gültigem Langlaufpass  
Schweizerischer Langlaufpass CHF 100.00  
Saisonkarte Region (Pin) CHF 60.00  
Wochenkarte Region CHF 35.00  
Tageskarte Region CHF 8.00  
Den Langlaufpass erhalten Sie in diversen Hotels, Sportgeschäften und in den Informationsbüros.

Langlaufzentren

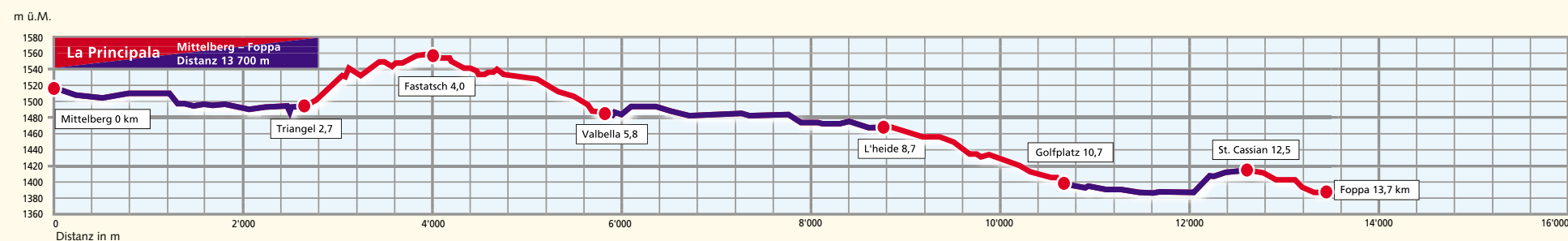
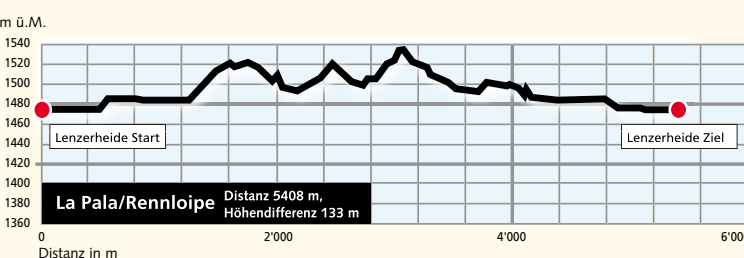
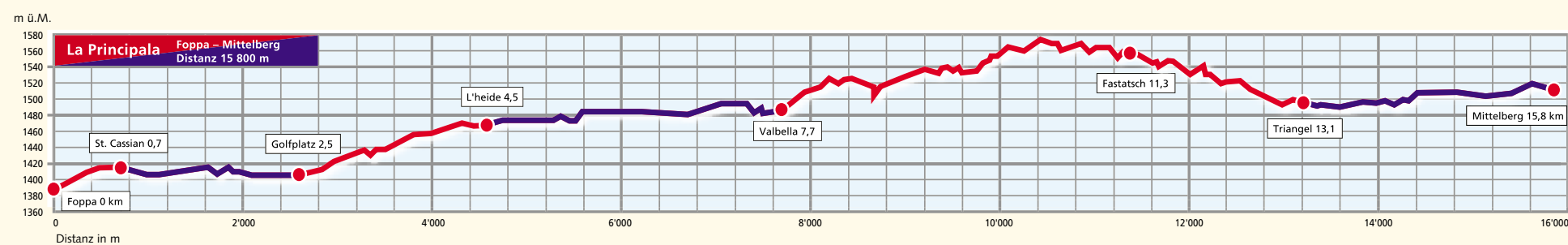
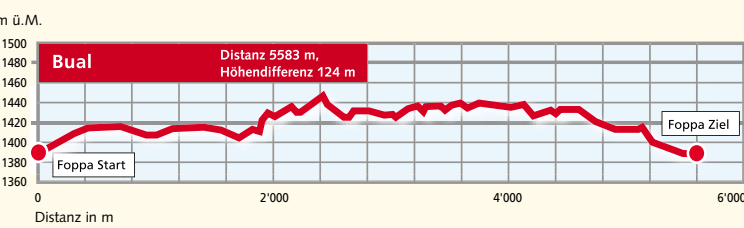
**Valbella, Canols (direkt am See):**  
Verpflegungsmöglichkeit, WC/Dusche, Schliessfächer, Wachsraum  
**Lantsch/Lenz, Foppa:**  
Verpflegungsmöglichkeiten, WC/Garderobern  
**Parpan:**  
Snacks, Vermietung, Unterricht  
Es stehen kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Loipendistanzen Langlaufregion Lenzerheide

Total 52 Kilometer gespurt Loipe Klassisch und Skating

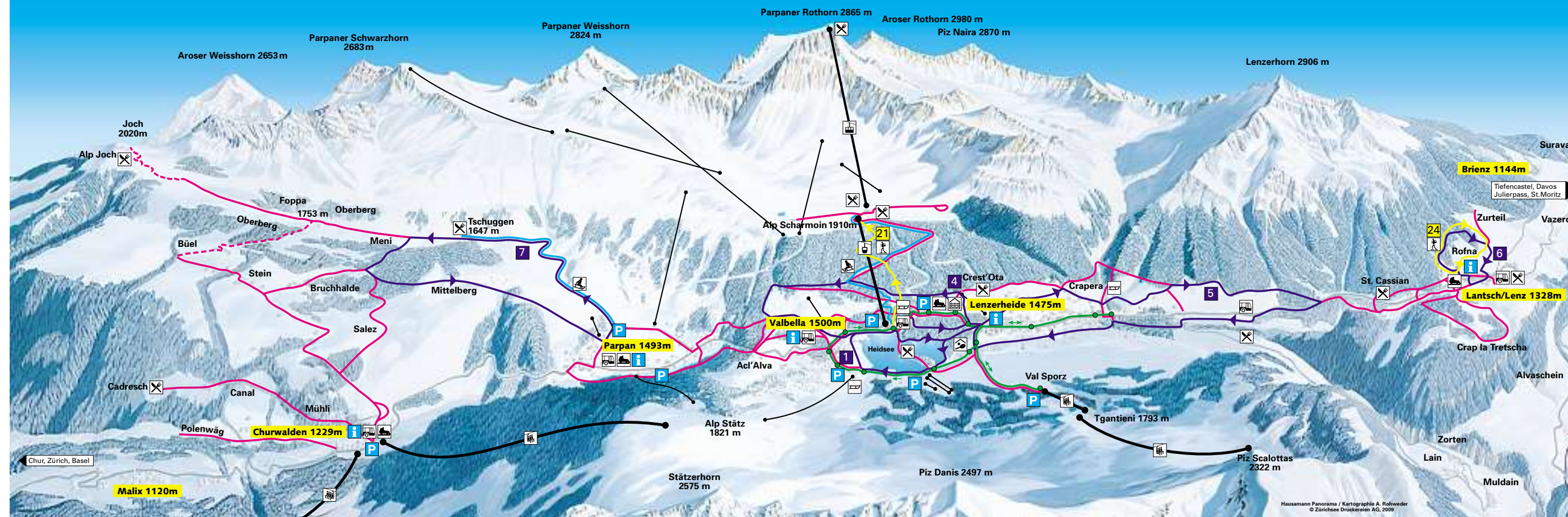
Lantsch/Lenz – Valbella	7,7 km
Lantsch/Lenz – Lenzerheide	4,5 km
Lenzerheide – Parpan	8,6 km
Lenzerheide – Lantsch/Lenz	5,0 km
Lenzerheide – Valbella	3,2 km
Lantsch/Lenz – Parpan	13,1 km
Valbella – Lantsch/Lenz	7,9 km
Valbella – Parpan	5,4 km
Valbella – Lenzerheide	3,2 km
Parpan – Mittelberg	2,7 km
Parpan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

Loipen-Höhenprofile





## Winterwandern/Walking Panorama Ost

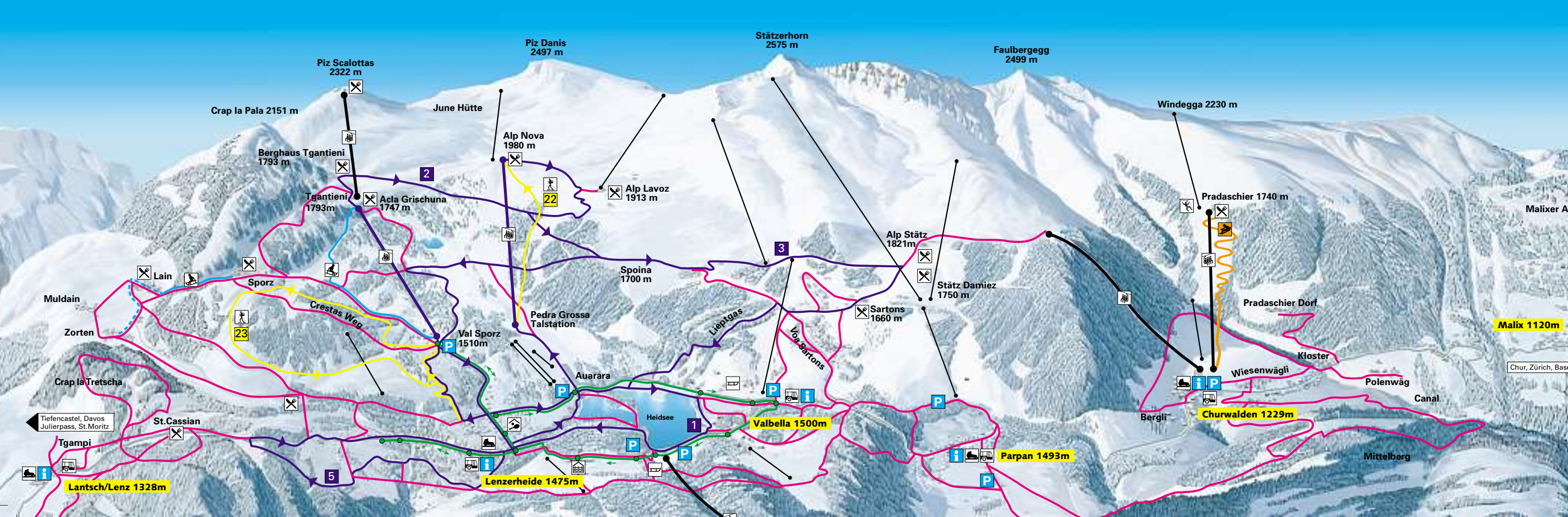


### Legende zu Panoramakarte

- Schlittelweg
- Schneeschuhtrail
- Winterwanderweg
- Winterwanderweg
- Tourenvorschläge
- Schlitteltreff
- Natureisfeld
- Pradaschier/Seilpark
- Winterwanderweg
- Schongebiete
- Haltestelle Sportbus
- Route Sportbus
- Tourenvorschläge
- Schneeschuh-trail
- Winterwanderweg
- Bitte bleiben Sie auf den ausgeschilderten Winterwanderwegen und Schneeschuhrouten.

**Wintersportbericht**  
 Telefon +41 (0)81 385 11 33  
[www.lenzerheide.com](http://www.lenzerheide.com)

## Winterwandern/Walking Panorama West



### Touren Winterwandern

**1 Heidseerunde** 201

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

**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

**4 Val Granda** 204

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

### Touren Schneeschuh

**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:

**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:

**23 Val Sporz** 523

Ausgangspunkt: Lenzerheide Tourismus  
 Länge: 5,4 km  
 Höhendifferenz: +277 m  
 Höchster Punkt: 1629 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:

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

**graubünden**