

GRATIS

34. Jahrgang

SnowGuide

Allgäu & Vorarlberg 2026

Nordic

Die besten Loipen

Alpin

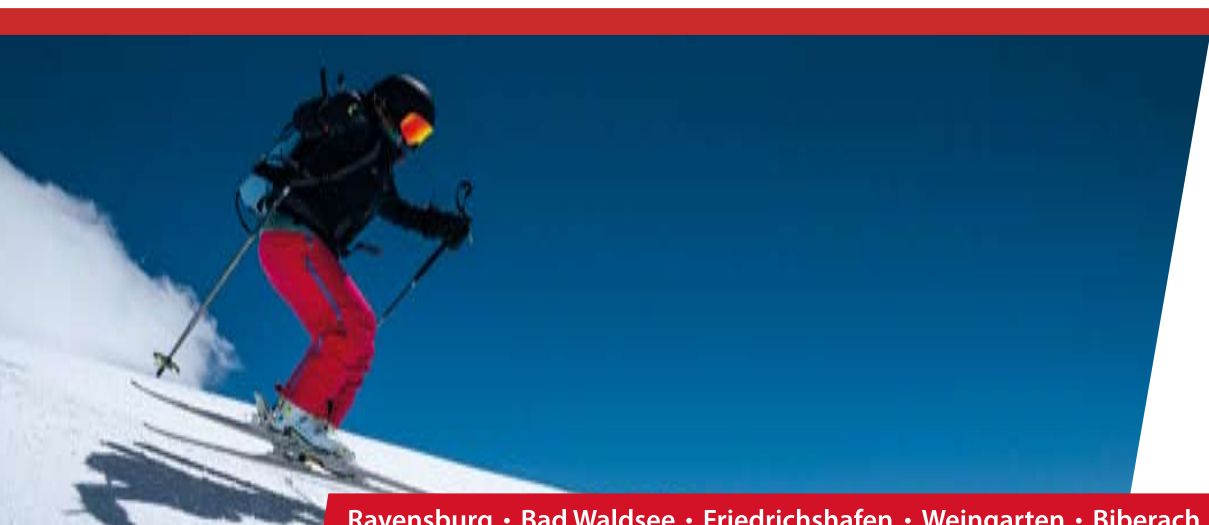
Lifte & Bergbahnen



VAUDE | STORES



Fünf Standorte – Ein Ziel: *WIR MACHEN SIE MOBIL*



Ravensburg • Bad Waldsee • Friedrichshafen • Weingarten • Biberach

Wir sind spezialisiert auf Verletzungen und Beschwerden an Knie, Hüfte, Schulter und Ellenbogen.

Ravensburg



Bad Waldsee



Friedrichshafen



Weingarten



Biberach



Liebe Wintersportfreunde

Der Winter im Allgäu und in Vorarlberg zeigt sich zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe bereits von seiner sportlichen Seite: Schneebedeckte Berge laden dazu ein, draußen aktiv zu sein. Die Wintersaison bietet allerdings nicht nur sportliche Erlebnisse, sondern stellt immer größere Herausforderungen an unser Umweltbewusstsein.

Klar, Wintersport in den Bergen ist nicht gerade die klimaschonendste Betätigung, aber immerhin versuchen Gemeinden und Bergbahnbetreiber den Schaden zu begrenzen. In vielen Skigebieten gilt vermehrt der Gedanke, Mobilität sinnvoll zu bündeln. Öffentliche Verkehrsmittel, Pendelbusse zwischen Hotel und Bergbahn sollen einen Beitrag leisten, damit der Besuch möglichst entspannt und klimaschonend verläuft. Viele Orte setzen auf integrierte Ticketmodelle, die Mehrtagespässe mit regionaler Anbindung kombinieren. So kann das Auto öfter mal in der Garage bleiben.

Auch viele Bergbahnbetreiber bringen ihren Einsatz: Die Beschneigungstechniken werden innovativer, Pistenraupen effizienter und bessere Heizkonzepte in den Gebäuden helfen, Energie zu sparen. Gleichzeitig wird der Schutz der sensiblen Hochgebirgsregionen stärker organisiert: Rückzugsräume für Wildtiere bleiben erhalten, Flächen entlang der Routen werden sorgfältig entwöhnt von extremer Nutzung, und lokale Naturschutzprojekte profitieren von einem wachsenden Umweltbewusstsein der Gäste.

Und abseits der Pisten?

Hier bieten Winterwanderwege, Eisstock-, Snowshoeing- oder Langlaufmöglichkeiten abwechslungsreiche Erlebnisse. Zukunftsorientiert bleibt das Ziel, Wintersport so klimafreundlich wie möglich zu gestalten, ohne auf Freude und Abenteuer verzichten zu müssen. Mit gutem Plan, bewusster Wahl der Anreise und respektvollem Umgang mit Natur und Kultur lässt sich eine Wintersaison erleben, die nachhaltig bleibt und allen Besuchern eine tolle Bergwelt im Allgäu und Vorarlberg bietet.

*Viel Spaß in der Saison wünscht euch
das Redaktionsteam von Szene Kultur!*



Impressum

Auslage an über 1.200 Stellen!

Der SnowGuide 2026 liegt kostenlos in den Ski- und Snowboardgebieten der nördlichen Alpen aus. Liftstationen, Lokale der Bergbahnen, Sport- und Modegeschäfte, Gästämter, Ferienwohnungen, Kinos und Gaststätten, u. v. m. Außerdem sind 16.000 Exemplare dem Stadtmagazin Szene Kultur, im Raum Allgäu-Bodensee-Oberschwaben beigelegt.

PR Medien GmbH

Lindauer Str. 16 · 88239 Wangen
www.szene-kultur.de
Tel: 07522 7950-30

Die Macher:

Thomas Reiner, Michael Pertl,
Aida Mujkic, Christel Kuhn



Funktion trifft Verantwortung



VAUDE Stores der Region:

- Glöckler Str. 4, 89073 Ulm
- Alter Postplatz 9, 88400 Biberach
- Hauptstr. 27, 88677 Markdorf
- Bachstr. 41, 88214 Ravensburg
- Fischerstr. 23, 87435 Kempten
- Kramerstr. 7, 87700 Memmingen
- Hofhalde 12, 78462 Konstanz



Sesvenna Pro Isoliierende Jacke, Farbe buckeye

Larice Skitouren Hose, Farbe dark oak

Livigno Halbzip II Fleece-Pullover, Farbe dark oak

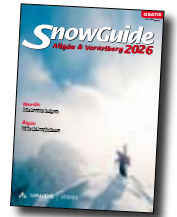
Sesvenna Isoliierende Jacke, Farbe savanna

Larice Skitouren Hose, Farbe schwarz

Monviso III Fleece Jacke, Farbe savanna

Skitourenbekleidung von VAUDE

Wer im Winter auf Tour geht, stellt hohe Ansprüche an seine Ausrüstung: Sie muss funktional sein, komfortabel sitzen und auch bei wechselnden Bedingungen verlässlich performen. VAUDE bietet Skitouren-Outfits für Damen und Herren, die genau dafür entwickelt wurden - mit technisch ausgefeilten Materialien, ergonomischer Passform und durchdachten Features für Aufstieg und Abfahrt.



Die **Sesvenna Jacket** für Herren ist ein wärmender Begleiter auf sportlichen Skitouren. Die leichte Herren Isolationsjacke ist mit PrimaLoft® Silver Insulation Eco gefüllt. Elastische Einsätze aus Performance Stretch sorgen für eine zuverlässige Passform bei wilden Abfahrten im Schnee. Dadurch bietet die Herren Isolationsjacke zusätzliche Bewegungsfreiheit und hohe Atmungsaktivität. Die körpernah geschnittene Jacke mit kleinem Packmaß passt in jeden Rucksack. Die beiden weich gefütterten Taschen sind auch mit angelegtem Rucksack gut zu erreichen. Zur Schonung der fossilen Ressourcen - und damit auch des Klimas - besteht die Herren Isolationsjacke überwiegend aus recycelten Materialien, die zudem bluesign®-system zertifiziert sind. Die Jacke ist mit Eco Finish umweltfreundlich wasserabweisend ohne Fluorcarbone (PFC) hergestellt. Als Mitglied mit Leader Status bei der unabhängigen Organisation Fair Wear engagiert sich VAUDE für faire Arbeitsbedingungen und faire Löhne.

Die leichte **Sesvenna Pro Jacket** vereint das Beste aus Softshells und Isolationen und wurde für sportliche Ski- und Bergtouren bei kalten Temperaturen entwickelt. Die neuartige Füllung dieser Isolationsjacke für Damen ist ein Quantensprung in der Isolationstechnologie: Das bauschige Füllmaterial hat die gleichen Eigenschaften wie Daunen - leicht und hoch wärmespeichernd - ist jedoch

vollständig aus recyceltem Material erstellt. Diese synthetische Daune hat den Vorteil, dass sie auch im nassen Zustand wärmt und relativ pflegeleicht ist! Das wind- und wasserabweisende, hoch atmungsaktive Storm Fleece Softshellmaterial an Ärmeln und an der Seite sorgt zudem für hervorragende Atmungsaktivität und einen extrem hohen Tragekomfort. Der figurnahe Schnitt passt perfekt unter die Hardshell und schützt auch durch den hohen Kragen und die enganliegende Kapuze zuverlässig vor Auskühlung. Durch den Zweizeige-Reißverschluss kann die Isolationsjacke beim Sichern oder bei Skihochtouren bequem über dem Klettergurt getragen werden. Auch die Taschen sind so angeordnet, dass sie mit angezogenem Klettergurt und Rucksack gut erreichbar sind. Diese sportliche Winterjacke ist nach dem höchsten Umweltstandard bluesign®-zertifiziert und den ganzen Winter hindurch vielseitig im Gebirge einsetzbar.

Der **Livigno Halbzip II Fleece-Pullover** und die **Monviso Fleece Jacke** eignen sich als perfekte Zwischenlage für maximale Bewegungsfreiheit, optimales Körperklima der Körpertemperatur und einen hohen Tragekomfort. Die schmal geschnittene **Softshell-Hose Larice** für sportliche Skitouren vereint drei verschiedene Material-Zonen und sorgt so für ein optimales Körperklima bei schnellen Winteraktivitäten.

Familienskigebiet **Sonnenkopf**

Pistenspaß für Groß und Klein

Das weit über die Grenzen Vorarlbergs hinaus bekannte und beliebte Familienskigebiet Sonnenkopf im Klostertal liegt am Fuße des Arlbergs und ist sehr angenehm und äußerst zeitsparend über die Arlberg Schnellstraße (S16) mit eigener Ausfahrt zu erreichen. In unmittelbarer Nähe zur Talstation stehen an die 1000 Gratisparkplätze zur Verfügung.

Durch seine günstige Höhenlage gilt das Naturschneeparadies bis ins späte Frühjahr hinein als äußerst schneesicher. Sein tolles Pistenangebot macht den Sonnenkopf seit nunmehr 50 Jahren zu einem beliebten Treffpunkt für alle begeisterten Wintersportler. Ob Anfänger oder

Könnner, am Sonnenkopf findet jeder sein ganz persönliches Skierlebnis. Neben seinem tollen Familienangebot zählt das beliebte Skigebiet im Klostertal zu einem der schönsten Freeride-Gebiete überhaupt. All jene, die dem Skifahren abseits der Pisten frönen, kommen auf den frisch verschneiten Tiefschneehängen voll auf ihre Kosten.

Die 2km lange Rodelbahn von der Berg- zur Mittelstation rundet das attraktive Freizeitangebot am Sonnenkopf ab und ist eine absolute Bereicherung im Skigebiet. Auf die Wanderfreunde warten gleich drei wunderschöne Winterwanderwege. Dabei zählt der 7 km lange Wanderweg zum Gipfelkreuz am „Muttjöchle“ zu einem der



am Fuße des Arlbergs

schönsten Winterwanderwege überhaupt. Die Stille der Natur bietet Gelegenheit, abseits der Pisten, Kraft und Energie zu tanken. In den drei Bergrestaurants kommen all jene voll auf Ihre Kosten, die freundliche Bedienung, typisch österreichische Gemütlichkeit und kulinarische Genüsse in traumhafter Kulisse genießen möchten. Das Bergrestaurant mit seinen großen Sonnenterrassen lädt zur gemütlichen Einkehr ein. Ein beliebter Treffpunkt für alle Après-Ski Freunde ist die KELO-Bar, die sich in unmittelbarer Nähe zur Talstation der Sonnenkopfbahn befindet. Dort findet jeder erlebnisreiche Skitag einen perfekten, gemütlichen und unterhaltsamen Ausklang.



WINTER SPÜREN

WO SONNE & SCHNEE ZUHAUSE SIND!

SEIT
50
JAHREN

SEIT 1975

SONNENKOPF

DAS FAMILIENSKIGEBIET AM ARLBERG

Stressfreie Anfahrt: Direkt an der Arlberg Schnellstraße (S16) mit eigener Ausfahrt

Wintersaison bis 12.04.2026 - täglich von 08:45 bis 16:00 Uhr
 6754 Klösterle am Arlberg | T: +43 5382 292-0 | info@sonnenkopf.com | www.sonnenkopf.com

Gesunde Füße, modischer Look

Mit Bequemenschuhen fit und gut gewärmt durch den Winter

Ein langer Spaziergang durch den Park, der verregnete Heimweg von der Arbeit oder ein gemütlicher Bummel über den Wintermarkt: Die Freude ist schnell dahin, wenn die Füße auskühlen, der Schuh drückt oder die Sohle auf rutschigem Untergrund keinen Halt bietet.

Gerade in der kühleren Jahreszeit zeigt sich, wie wichtig gutes Schuhwerk ist – es soll warmhalten, die Füße stützen und ihnen dennoch genügend Freiheit lassen. Damit das gelingt, lohnt ein Blick auf Material, Passform und Sohle. Wetterabweisendes Leder schützt vor Nässe und bleibt dabei atmungsaktiv. Futter aus atmungsaktivem Wollwalk oder flauschigem Lammfell speichert Wärme, ohne dass die Füße überhitzen.



(Text und Foto: DJD/ComfortSchuh)

Bewegung für die Zehen

Ebenso entscheidend ist die Passform: Zehen brauchen Platz, vor allem mit dickeren Socken. Verschiedene Weiten oder elastische Einsätze verhindern Druckstellen und entlasten empfindliche Bereiche. Viele nützliche Informationen dazu sowie unterschiedliche Modelle finden sich etwa unter www.comfortschuh.de. So trägt auch die Sohle viel zum Komfort bei. Griffige Profile geben Sicherheit auf glatten Wegen, dämpfende Zwischensohlen schonen Knie und Rücken, und wer Einlagen benötigt, profitiert von herausnehmbaren Fußbetten.

Trendige Modelle mit Wohlfühl-Bonus

Praktisch im Alltag sind Ausführungen, die feste Schnürung mit einem seitlichen Reißverschluss kombinieren – so bleibt der Schuh stabil am Fuß und lässt sich dennoch einfach an- und ausziehen. Das gesund und bequem auch stylish sein kann, zeigt etwa ein Blick auf die aktuelle Herbst-Winter-Kollektion von Comfortschuh. Hier finden sich rustikale Schnürboots mit Warmfutter, lässige Chelsea-Stiefel mit markanter Profilsohle oder citytaugliche Sneaker – alle ausgestattet mit Komfortdetails wie Wechselfußbett, Stretchzonen oder speziellen Hallux-Einsätzen. Damit verbinden sie Funktionalität und Mode auf unkomplizierte Weise: Schuhe zum Wohlfühlen.

Beim Schuhkauf beachten

Beim Kauf sollte man Schuhe am besten am Nachmittag probieren, wenn die Füße etwas größer sind. Außerdem unbedingt beide anziehen, ein paar Schritte gehen, Treppen steigen sowie auf und ab wippen. Zwischen längstem Zeh und Schuhspitze sollte ein Fingerbreit Platz bleiben, die Ferse fest im Schuh sitzen. Wer Einlagen nutzt, nimmt sie zur Anprobe mit. So wird das Winterhalbjahr nicht zur Belastung für die Füße, sondern zur Saison, in der Wärme, Stil und Gesundheit gleichermaßen ihren Platz haben.



IT'S



SKIBASE
A R L B E R G

TIME

RENTAL | SERVICE | SHOP

STUBEN | WALD | KLÖSTERLE

  [skibase.net](https://www.skibase.net)

Der neue KGM Musso mit

Jetzt beim Autohaus Bernhard Lindau

Der neue Musso EV verbindet den lokal emissionsfreien Antrieb mit praktischen Eigenschaften wie einer knapp 1,35 Meter langen Pritsche und bis zu 500 Kilogramm Nutzlast. Weitere 1,8 Tonnen können an den Haken genommen werden.

Die Insassen kommen in den Genuss einer hochwertigen Ausstattung. Bereits die Einstiegsversion wartet mit Annehmlichkeiten wie einer Zwei-Zonen-Klimaautomatik, elektrisch einstell-, beheiz- und anklappbaren Außenspiegeln und zahlreichen Sicherheitssystemen – vom Notbremssystem bis zum Ausstiegswarner – auf. Ein 12,3 Zoll großer Touchscreen fungiert als zentrales Bediensystem, das unter anderem das integrierte Navigationssystem, das Digitalradio DAB+ und das per Apple CarPlay

und Android Auto eingebundene Smartphone umfasst. Die ebenfalls 12,3 Zoll große digitale Instrumentenanzeige hinter dem Lenkrad liefert alle wichtigen Informationen. Den Vortrieb übernimmt ein 152 kW/207 PS starker Elektromotor, der vom Start weg 339 Nm Drehmoment entwickelt. Wer sich für den optionalen Allradantrieb entscheidet, bekommt einen zweiten, genauso starken E-Motor an der Hinterachse hinzu. Kombiniert ist der Antrieb stets mit einer 80,6 kWh starken Lithium-Eisen-Phosphat-Batterie: Sie ermöglicht Fahrten von bis zu 419 Kilometern (WLTP komb. für Musso EV 2WD) mit einer Akkuladung, innerorts beträgt die Reichweite sogar bis zu 546 Kilometer. Der Akku lässt sich an Schnellladestationen mit bis zu 120 kW Ladeleistung binnen 36 Minuten von zehn auf 80 Prozent füllen!



Elektroantrieb

Familie neu gedacht!

Der lange E-Pick-up macht sowohl im aktiven Familienalltag als auch im gewerblichen Einsatz eine gute Figur. Für Sicherheit sorgen die fortschrittlichen Fahrerassistenzsysteme (ADAS): Verschiedene kamera- und radarbasierte Assistenten unterstützen den Fahrer im Alltag. Sie erkennen potenzielle Gefahren und kritische Fahrsituationen, warnen entsprechend und greifen notfalls selbstständig ein.

Motor & Antrieb

Der Permanentmagnet-Synchronmotor entwickelt 152 kW/207 PS und schickt 339 Nm Drehmoment an die Vorderräder. Damit gelingt der Sprint von null auf 100 km/h in unter acht Sekunden. Mit dem optionalen Allradantrieb kommt an der Hinterachse ein zweiter, ebenfalls 152 kW/207 PS starker Elektromotor zum Einsatz.

KGM Musso:

- 5,16 Meter langer Pick-up mit geräumiger Pritsche
- Kraftvoller Elektroantrieb und bis zu 419 Kilometer Reichweite
- Hochwertig ausgestattete Doppelkabine für bis zu fünf Personen
- Listenpreis: 48.585 Euro
- Sonderpreis: 39.950 Euro

Der Wagen steht zum Probefahren bereit!

Autohaus Bernhard

Kemptener Str. 95

88131 Lindau/Bodensee

Tel: 08382/9356-0

info@autohaus-bernhard.com

Der neue vollelektrische KGM Musso EV. Kann fast alles außer laut.



Abbildung enthält aufpreispflichtige Sonderausstattungen.

KGM Musso EV 4WD

Dual-Elektromotor (152 kW/207 PS vorn und 152 kW/ 207 PS hinten), 80,6 kWh Batteriekapazität, Ausstattungsniveau Core, Schnellheizer, Allrad

Unser Angebot

39.950 €

inkl. 1.295 € Überführung und Zulassung

KGM Garantie: Herstellergarantie 5 Jahre oder bis zu 100.000 km auf das Fahrzeug; 10 Jahre oder bis zu 1 Million km auf die Fahrbatterie (das zuerst Erreichte gilt). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers.



Stromverbrauch Musso EV kombiniert: 26,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A



Autohaus Bernhard GmbH & Co. KG

Kemptener Straße 95

88131 Lindau

Telefon 08382/9356-0

www.autohaus-bernhard.de

KGM
Enjoy with Confidence

Allgäuer Winterland

Tauchen Sie ein in die märchenhafte Winterlandschaft von Scheidegg und erleben Sie vielfältige Möglichkeiten, um die kalte Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen! Ganz gleich, ob Sie ein Fan von Langlauf, Snowboarden, Winterwandern, Rodeln oder Schneeschuhwandern sind, Scheidegg bietet Wintervergnügen pur.

Egal ob Anfänger oder erfahrener Wintersportler, in Scheidegg und den nahegelegenen Skigebieten finden Sie die perfekte Aktivität für Ihr Können. Lassen Sie sich von der bezaubernden Winterlandschaft des Allgäus in den Bann ziehen.

Ein Netz von über 30 Kilometern präparierter Winterwanderwege erstreckt sich zwischen Scheidegg, Möggers und Eichenberg bis zur Pfänderspitze und erfüllt Träume von nahezu unberührter Natur. Die winterliche Sonne, die malerische Landschaft, der glitzernde Schnee und die atemberaubenden Panoramen auf die Alpen und den Bodensee machen Winterwanderungen zu einem unvergesslichen Erlebnis. Genießen Sie auf den täglich gepflegten Wegen die Stille und Schönheit der verschneiten Natur. Unterwegs laden zahlreiche Gasthöfe und sogar zwei Sennereien zur Stärkung und zu gesel-

ligen Pausen ein. Auch Schneeschuhwanderbegeisterte kommen in Scheidegg auf ihre Kosten.

Der Familienskilift Luggi-Leitner beweist, dass es nicht immer ein riesiges Skigebiet sein muss. Dieser 900 Meter lange Schlepplift in Scheidegg/Möggers ist ideal für Familien und Anfänger im Wintersport. Er befördert die Wintersportler auf ein 1.000 Meter hoch gelegenes Plateau, von dem aus Sie eine herrliche Aussicht auf das Allgäu und den Bregenzerwald genießen können.

Für die jüngsten Skibegeisterten bietet das Kinderland eine fantastische Möglichkeit, die Freuden des Skifahrens zu entdecken. Hier gibt es sogar einen Zauberteppich (Beförderungsband) und eine kleine Übungspiste, die speziell auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnitten ist. Für alle Kinder von 3 bis 12 Jahren, die Übernachtungsgäste in Scheidegg sind, ist die Nutzung des Kinderlands unter Vorlage ihres Allgäu-Walser-Passes sogar kostenfrei. Und die Anfahrt zum Skilift ist bequem per Linienbus möglich. Die Wintersportschule Scheidegg bietet in einem separaten Bereich Skikurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Die Anmeldung erfolgt bequem unter info@skischule-haisermann.de. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Skiausrüstung direkt vor Ort bei



Schneid- schaft in Scheidegg

Sport Hauber auszuleihen. Im Ortszentrum finden Sie auch eine umfassende Auswahl an Langlaufausrüstung, Schneeschuhen und Rodeln im Shop von Sport Hauber.

Sollten Sie eine Pause von den beliebten alpinen Wintersportarten suchen, können Sie in Scheidegg ganz einfach zur Ruhe kommen. Die Umgebung bietet eine willkommene Abwechslung, um zum Beispiel dem Langlauf, einem etwas ruhigeren Wintersport, nachzugehen.

Und wenn Sie genug von Schnee und sportlichen Aktivitäten haben, können Sie in Scheidegg herrlich abschalten und die Seele beim Wellness baumeln lassen. Die Unterkünfte mit Wellnessangeboten in Scheidegg freuen sich darauf, Sie zu verwöhnen. Auch Day-Spa-Angebote stehen in einigen Wellnesshotels in Scheidegg im Allgäu zur Verfügung.

Verbringen Sie einen unvergesslichen Winter in der zauberhaften Allgäuer Winterlandschaft von Scheidegg und erleben Sie, wie die kalte Jahreszeit zu einer Zeit des Abenteuers und der Erholung wird.

www.scheidegg.de



Skifahren im Westallgäu - der perfekte Einstieg in den Wintersport

Skischule Haisermann in Lindenberg

Im schönen Scheidegg bietet die renommierte Ski- und Snowboardschule Haisermann seit Jahren erfolgreich Ski-, Langlauf- und Snowboardkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Mit ihrem Fokus auf Qualität, Freude am Schnee und regionaler Verbundenheit hat sich die Skischule einen festen Platz in der Winterlandschaft erobert.

Faszination Schnee:

Vielseitiges Angebot für alle Altersgruppen

Die Ski- und Snowboardschule Haisermann bietet ein breites Spektrum an Kursen für jeden Bedarf. Von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen und Wiedereinsteigern finden alle die passenden Kurse, um ihre Fertigkeiten auf Skiern oder dem Snowboard zu verbessern. Die erfahrenen und qualifizierten Lehrerinnen und Lehrer sorgen dafür, dass jeder Schüler sein volles Potenzial entfalten kann. Und zusätzlich kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz. „Wir sind Skilehrerinnen und -lehrer aus Leidenschaft und lieben das Element Schnee – und genau das möchten wir jeden Tag an unsere Schülerinnen und Schüler jeden Alters weitergeben“, sagt Cedric Nußbaumer, Leiter der Skischule. So werden neben klassischen Ski-, Langlauf- und Snowboardkursen auch Kurse für Tourengänger oder Schneeschuhwanderer angeboten.

Regionale Nähe und attraktive Konditionen

Gerade in Zeiten, in denen Nachhaltigkeit eine immer wichtigere Rolle spielt, setzt die Ski- und Snowboardschule Haisermann auf regionale Verbundenheit und kurze Anfahrtswege. Das Übungsgelände am Luggi-Leitner-Lift in Scheidegg im Allgäu ermöglicht den Wintersportlern kurze Wege von der Unterkunft zum Lift. So können Urlauber und Einheimische direkt vor Ort in die

faszinierende Welt des Wintersports eintauchen. Außerdem ist der Skilift im Stundenrhythmus mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Im Vergleich zu den großen Skigebieten in der Schweiz oder Österreich bietet das Kursgelände in Scheidegg nicht nur perfekte Bedingungen für Skifahrer und Snowboarder aller Erfahrungsstufen, sondern auch äußerst attraktive Liftkartenpreise. Dies macht den Wintersport im Allgäu nicht nur zu einem qualitativen, sondern auch zu einem erschwinglichen Erlebnis.

Skivergnügen als Start in den Winterurlaub

Die Ski- und Snowboardschule Haisermann versteht sich nicht nur als Ort des Lernens, sondern auch als Ausgangspunkt für einen unvergesslichen Winterurlaub. Mit einem Skikurs als Einstieg bietet sich die Möglichkeit, die neu erworbenen Fertigkeiten im Anschluss in den nahegelegenen großen Skigebieten weiter zu vertiefen.

Die Ski- und Snowboardschule Haisermann steht für Qualität, Freude im Schnee und ein unvergleichliches Wintererlebnis für die ganze Familie. Mit einem breiten Angebot für alle Altersklassen und Erfahrungsstufen lädt die Skischule dazu ein, die Faszination des Wintersports im Allgäu zu entdecken.

Mehr Infos und alle Kurse: www.skischule-haisermann.de oder telefonisch: 0175 1242747 (Mobile)

Weitere Eindrücke auf Instagram: [@skischulehaisermann](https://www.instagram.com/skischulehaisermann)





ALPHA COOLING-Arena Die Eissporthalle in Memmingen

Die ALPHA COOLING-Arena in Memmingen zählt zu den beliebtesten Sporteinrichtungen in der Stadt. Die außergewöhnliche Dachkonstruktion, das stützenfreie Innere und die Komplettverglasung sorgen für eine helle und freundliche Atmosphäre.

ALPHA COOLING ARENA AM HÜHNERBERG

TÄGLICH ÖFFENTLICHER LAUF

MO: 9:30 - 11:30 & 12 - 14 Uhr	FR: 9:30 - 11:30 Uhr & 14 - 16 Uhr
DI: 9:30 - 11:30 Uhr	SA: 14:30 - 16:30 Uhr
MI: 9:30 - 11:30 Uhr & 14 - 16 Uhr	SO: 9:30 - 11:30 Uhr & 14:30 - 16:30 Uhr
DO: 9:30 - 11:30 Uhr	

- Abendlauf jeden Montag um 19:30 Uhr
- Discolauf jeden Samstag von 19:30 - 21:30 Uhr
- Erweiterte Öffnungszeiten während der Ferien
- Eisstockschießen: Bei Betrieb der Freifläche von Dienstag bis Donnerstag von 18 - 22 Uhr
- Schlittschuhverleih, Eisstockschießen, Sportsbar & Eisstad



Hühnerbergstraße 19 · 88770 Memmingen · Tel: 08331/62430
www.memmingen.de

Beim öffentlichen Lauf (1-2-mal tgl.) könnt Ihr gemeinsam erste Schritte auf dem Eis wagen, sportlich über's Eis flitzen oder gemütliche Runden drehen. Egal ob klein oder groß – jeder kann sich nach Herzenslust sportlich betätigen. Für die kleinen Besucher (bis max. 5 Jahre) stehen die beliebten Eisstühchen zum Ausleihen als Lauflernhilfe bereit. Für Jugendliche und Junggebliebene gibt es jeden Samstagabend Discolauf, bei dem ein DJ angesagte Musik auflegt.

Bei geeigneter Witterung bietet die Freifläche noch mehr Spaß. Wenn die Freifläche in Betrieb ist, gibt es von Dienstag bis Donnerstag abends auf speziell präparierten Bahnen die Möglichkeit zum Eisstockschießen.



„Ich bin zwar Einzelgänger.
Aber ich will nicht der Einzige sein.“

Hilf dem Schneeleoparden mit deiner Spende:
wwf.de/wilderei

Die letzten Schneeleoparden werden aus ihrem Lebensraum vertrieben und für ihr Fell getötet. Der WWF schlichtet Konflikte und bekämpft Wilderei. Hilf mit deiner Spende. WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22, Bank für Sozialwirtschaft.



Schmerzen an der Schulter

Ein Problem nicht nur beim Profi-Sportler?

Die Schulter hat von allen Gelenken des menschlichen Körpers die höchste Beweglichkeit, weshalb sie eine zentrale Schlüsselposition im komplexen Bewegungsablauf bei Überkopf-Tätigkeiten einnimmt.

Dieser Bewegungsablauf wird unter anderem durch einen Muskel-Sehnen-Apparat (sog. „Rotatorenmanschette“, siehe **Abbildung 1**) ermöglicht, welcher das Gelenk führt und stabilisiert. Dies macht die Schulter allerdings nicht nur beweglich, sondern auch anfällig, sodass es im Rahmen von Unfällen zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen kommen kann. Es muss aber nicht immer ein Unfall, bzw. eine Verletzung vorliegen.

Oft kommt es auch durch Über- oder Fehlbelastung zu Schmerzen, die die Lebensqualität erheblich mindern.

Ob den Beschwerden eine funktionelle (z. B. durch Fehlbelastung) oder eine strukturelle Ursache (Muskel-Sehnen-Riss, **Abbildung 1**) zugrunde liegt, sollte durch eine Vorstellung bei einem Gelenkspezialisten geklärt werden. Neben der klinischen Untersuchung sind häufig bildgebende Verfahren (MRT, **Abbildung 2**) notwendig, um die Beschwer-



deursache festzustellen. Liegt beispielsweise ein Riss der Rotatorenmanschette vor, muss zwischen einer nicht-operativen Therapie (gezielte Physiotherapie in Kombination mit Eigenübungen) und einer operativen Therapie (Gelenkspiegelung in Schlüsselloch-Technik mit Naht der Sehne) entschieden werden. Neben dem individuellen Anspruch muss bei dieser Entscheidung auch das Verletzungs- bzw. Schädigungsausmaß der Rotatorenmanschette sowie der Status des Gelenkes berücksichtigt werden.

Bei größeren Rissformen der Rotatorenmanschette ist die Beweglichkeit und Führung des Schultergelenkes stark gestört. Dies kann im zeitlichen Verlauf zu einem vorzeitigen Verschleiß des Gelenkes führen (Arthrose), was in schweren Fällen einen künstlichen Gelenkersatz (Prothese) erforderlich machen kann.

WIR MACHEN SIE MOBIL

Weitere Informationen gibt es bei den Spezialisten der Sportklinik Ravensburg:
Telefon 0751.366 17 62-0 • www.sportklinik-ravensburg.de

Abbildung 1:

Quelle: Imhoff, Feucht, Atlas sportorthopädisch-sporttraumatologischer Operationen, 2. Auflage, Springer Verlag

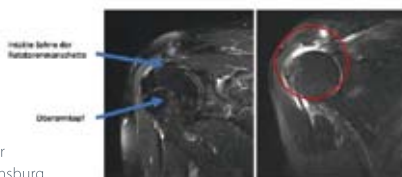


Seitliche Ansicht auf das Schultergelenk. Der Oberarmkopf wird von der rot-weißen Rotatorenmanschette normalerweise vollständig bedeckt.

Im **linken Bild** ist durch einen Riss in dieser Rotatorenmanschette der Blick auf den hier blau dargestellten Knorpel möglich. Im **rechten Bild** ist der Riss durch eine Naht mit Fadenankern operativ verschlossen worden.

Abbildung 2:

Quelle: Bilder der Sportklinik Ravensburg



MRT (Kernspintomographie) des rechten Schultergelenkes.

Im **linken Bild** ist eine intakte Rotatorenmanschette dargestellt, die den Oberarmkopf bedeckt.

Im **rechten Bild** ist in dieser Sehne ein großer Riss, die Sehne bedeckt nicht mehr den Oberarmkopf (roter Kreis).



Der Verbund Superschnee - Grenzenlos Skifahren

Die Allgäuer Alpen von oben genießen – das geht mit dem Allgäuer Superschnee-Skipass: Die Saisonkarte, bei der sich acht große Skiregionen zu Deutschlands größtem Liftverbund zusammengeschlossen haben, sorgt für grenzenloses Bergvergnügen. Was Service und Bequemlichkeit der Bahnen sowie Weitläufigkeit und Sicherheit auf den Pisten angeht, können sich diese Skiregionen durchaus zu den großen Stationen im Alpenraum zählen.

Mit Superschnee das ganze Jahr Gipfelglück genießen

Neben der Saisonkarte gibt es auch die Jahreskarte Superschnee. Mit ihr kann man ganzjährig jede Jahreszeit auf den Bergen ausnutzen, ob mit Skiern oder mit Wanderschuhen. Gültig ist die Jahreskarte immer 12 Monate ab jeweiligem Kaufdatum. Die Superschnee-Karten gelten in acht Skiregionen mit insgesamt rund 400 Pistenkilometern in Deutschland und im benachbarten Österreich. Dazu gehören Schwangau und Pfronten, Buron und Nesselwang, das Tannheimer Tal und Reutte (Tirol), Bad Hindelang mit Oberjoch und Unterjoch, Alpsee-Grünten und Eschach, Oberstdorf und das Kleinwalsertal (Vorarlberg) und die Hörnerdörfer.

Internationaler Liftpass – die Allgäu Gletscher-Card

Noch mehr Skiregionen bietet die Saisonkarte „Allgäu-Gletscher-Card“. Über das Superschnee-Gebiet hinaus, gilt die Karte auch an den beiden Gletscherskigebieten Pitztal und Kautertal in Österreich. Die Saison- und

Jahreskarten sind seit September an den Bergbahnkassen erhältlich und dann sofort gültig. Zur Freude aller Skibegeisterten, denn der Winter hält damit mindestens ein halbes Jahr: Am Pitztaler Gletscher dauert der Skispaß noch bis zum 3. Mai. Am Kautertaler Gletscher noch bis 25. Mai.

Weitere Infos und Preise: www.superschnee.com

Skifahren für Viel-Skifahrer und Einheimische

Superschnee Inhaber, sowohl Erwachsene wie auch Kinder, nutzen ihre Karten durchschnittlich mehr als 20 Mal in der Saison von 1. Oktober bis zum 1. Mai. Für begeisterte Skifreunde aus der Region ergeben sich so besonders günstige Skitage in den Superschnee-Skigebieten. Um die Preislisten und Regeln, auch für den Onlineverkauf auf den Bergbahn-Webseiten, weiter zu vereinfachen, erhalten alle Kinder und Jugendlichen, ob mit Eltern oder ohne, jetzt die gleichen günstigen Tarife.

Für Bergfreunde ohne Ski – Allgäu365+ – Dein Ticket zum Bergerlebnis

Aus dem Verbund Superschnee gibt es auch ein Ticket für alle Nicht-Skifahrer: Die Allgäu 365+ Karte ist eine Jahreskarte für Bergfreunde ohne Ski und Sportgeräte. Sie ist an allen Bergbahnen im Verbund, die Fußgänger befördern, individuell ein Jahr ab Kaufdatum gültig. Bergerlebnisse für ein ganzes Jahr!

Alle Infos zu dieser Karte unter: www.allgaeu365.com

ALLGÄU | TIROL | KLEINWALSERTAL
DER GROSSE BERGBAHNVERBUND
IN DEINER *Heimat*



SCHNEESICHERHEIT
VON OKTOBER BIS MAI

215 Lifte und Bergbahnen
450 Pistenkilometer

BERGBAHNFAHREN SCHON IM HERBST
AUCH ALS GANZJAHRESKARTE



www.superschnee.com

Wintervielfalt in Pfronten

Pfronten im Allgäu ist dein idealer Startpunkt in die winterliche Bergwelt – authentisch, naturnah und abwechslungsreich. Als alpine Gemeinde mit 13 Dörfern bieten wir unzählige Möglichkeiten, die Allgäuer Natur in der kalten Jahreszeit in all ihrer Vielfalt zu erleben: beim Winterwandern, Langlaufen, Rodeln, Schneeschuhgehen oder Skifahren.

Die Winterlandschaft im Pfrontener Tal zeigt sich fetttenreich und ursprünglich. Gut präparierte Winterwanderwege führen durch stille Wälder, weite Schneeflächen und urige Weiler. Besonders beliebt sind unsere Hüttenwanderungen zum Edelsberg oder

hoch hinauf auf den Breitenberg. Nach einer gemütlichen Einkehr auf dem Edelsberg geht es mit dem Schlitten schwungvoll zurück ins Tal. Am Breitenberg erwartet dich zudem Deutschlands längste Naturrodelbahn – ein unvergessliches Erlebnis für große und kleine Winterfreunde, welches jede Menge alpine Lebensfreude verspricht.

Wer die verschneite Bergwelt lieber in Ruhe genießt, kann auf Schneeschuhen tief in die Stille der Allgäuer Natur eintauchen. Geführte Touren mit einheimischen Guides eröffnen dir besondere Einblicke in Landschaft, Kultur und Lebensweise.



erleben!



Auch Skifans kommen in Pfronten auf ihre Kosten. Unser familiäres Skizentrum in Pfronten-Steinach bietet ideale Bedingungen für Familien, Einsteiger und Genießer. Im Kinderland der Skischule Pfronten sammeln schon die Kleinsten spielerisch ihre ersten Schwünge. Doch auch Erwachsene, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, finden bei unseren professionellen Skilehrerinnen und Skilehrern das passende Angebot. Ein stimmungsvolles Highlight ist das Flutlicht-Skifahren, das mehrmals pro Woche für unvergessliche Abend-

**Aktuelle Informationen zu
Skibetriebszeiten und Flutlichtfahrten:**

www.skizentrum-pfronten.de

**Informationen zum Urlaubsort
Pfronten im Allgäu:**

www.pfronten.de



SCHNEESPAR FÜR DIE GANZE FAMILIE

Dein Familienskigebiet im Allgäu

- + Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- + Flutlicht und Hütteneinkehr
- + Skischule mit Kinderbereich

Aktuelle Infos & Öffnungszeiten:
www.skizentrum-pfronten.de



Winterlicher Streifzug durch Isny

Schneeeunabhängig, fachkundig und genussvoll

Von der Skipiste in die fußläufige Altstadt, durch die verwinkelten Gassen an den mächtigen Türmen vorbei in die Naturschutzgebiete Bodenmöser und Schächele. Und zwischendurch der beruhigende Blick auf die waldigen Höhen der Adelegg in der Ferne. Mit oder ohne Schnee, als Familie, allein oder unter Freunden.

Winterwandern, Feuerkulinarik und Vollmond

Ob zum Vollmond durch die erleuchtete Landschaft, zum Start der Raunächte durch den Winterwald oder zur Abenddämmerung durch die Berg- und Moorwelten. Bei den geführten Touren im Winter geht es raus in die Natur und das ganz unabhängig von der Schneelage: Von Dezember bis März werden geführte Winterwanderungen bis hin zu genussvollen Spaziergängen angeboten. Unterwegs vermitteln Experten Wissen über Flora und Fauna und haben kulinarische Köstlichkeiten im Gepäck.

Schneeschuhtour, Bergsicht und Nadelholz

Liegt genug Schnee, heißt es Schneeschuhe an und ab durch die weiße Winterwelt: Der Toureguide führt durch waldige Berglandschaft zu aussichtsreichen Höhen. Klare Luft strömt durch die Lungen, während die verschneite Winterwelt eine ganz besondere Atmosphäre ausstrahlt und eine innere Ruhe einkehrt.

Langlaufreuden, Flutlicht und Nadelholz

Für Sportler geht es mit Schwung und Weitblick auf den Langlaufski direkt in das bis zu 70 Kilometer lange Loipennetz, das auch von so manchen Langlaufprofis gern genutzt wird. Umgeben von Fichten, Tannen und sanften Hügeln bieten professionelle Strecken, Beschneigung und Flutlicht hervorragende Bedingungen. Einsteiger aber auch Geübte können ihren Stil und Kräfteinsatz bei einem zweitägigen Langlaufkurs optimieren.

Rodelspaß, Skikurs und Käseglück

Familien erfreuen sich am Hausberg Felderhalde: Die einen starten ihre ersten Versuche auf zwei Skiern, während die anderen auf dem Rodel den Hang hinab sausen. Am Fuße des Bergs lassen sich die Zuschauer von der Käsevielfalt verwöhnen oder finden bei einem Bummel durch die fußläufig erreichbare Altstadt ihre neuen Lieblingsstücke und Lieblingsgerichte.



Alle Informationen
zum Winter in Isny:
www.isny.de/winter

Direkt zur Buchung der
geführten Wanderungen:
www.isny.de/touren



Winterwandern Felderhalde Isny © Ernst-Fesseler



Langlauf Isny © Ernst-Fesseler



Allgäuer Loipen im Überblick

Oberallgäu

Alpenarena Hochhäderich

26 km, 3 Loipen. Wintersportgebiet am Hochhäderich südlich von Oberstaufen im Bregenzerwald.

Alpsee

82 km, 4 Loipen. Großes Loipennetz die gut untereinander kombinierbar sind. Teilstrecke der Superloipe Alpsee-Waldsee.

Altusried

26 km, 4 Loipen. Loipen unmittelbar am Kempten. Die Loipen St. Mang & Durach lassen sich kombinieren.

Bad Hindelang / Hinterstein

46 km, 6 Loipen. Liegt am Ende des Ostrachtals inmitten einer traumhaften Bergkulisse.

Balderschwang

113 km, 3 Loipen. Bei guter Schneelage kann man bis Hittisau (A) laufen.

Betzigau / Wildpoldsried

55 km, 4 Loipen. Loipen zwischen Betzigau & Wildpoldsried in leicht hügeliger Voralpenlandschaft

Bolsterlang

13 km, 8 Loipen. Verbindungen nach Offerschwang, Obermaiselstein & nach Fischen.

Buchenberg

82 km, 7 Loipen. Schneesicheres Gebiet. Die Loipen lassen sich miteinander kombinieren. Die Panorama-Loipe ist Bestandteil der Allgäuer Voralpenloipe.

Burgberg

38 km, 4 Loipen. Sonnige weitgehend flache Loipen am Fuße des Grünten. Die Moosrunde kann auf Rettenberg verlängert werden.

Diepolz / Knottenried

36 km, 5 Loipen. Das sogenannte Bergstättgebiet oberhalb von Immenstadt ist schneesicher & gilt als Langlaufparadies. Bei entsprechend guter Schneelage besteht eine Verbindung nach Missen-Wilhams.

Dietmannsried

65 km, 7 Loipen. Reichholzrieder Moos, Schorenmoos & Reichholzried-Heusteig können kombiniert werden.

Fischen

58 km, 10 Loipen. Zentrale Lage, Verbindungen nach Sonthofen, über Schöllang nach Oberstdorf, Bolsterlang & Obermaiselstein.

Füssen

25 km, 4 Loipen. Anschluss nach Hopfen, nach Weißensee & nach Rieden. Halbteich, Buching-Trauchgau 21 km, 4 Loipen. Voralpenlandschaft um Halbteich, Loipen können miteinander kombiniert werden.

Gunzesried

35 km, 3 Loipen. Die Loipen sind in der Regel schneesicher, von der Loipe Kühberg hat man einen schönen Blick ins Illertal hinab.

Hopferau / Hopfen am See

35 km, 5 Loipen. Anschluss nach Weißensee, nach Rieden & nach Füssen.

Immenstadt

30 km, 4 Loipen. Einige kleine Loipen um Immenstadt herum. Superloipe vom Alpsee bis zum Waldsee bei Lindenbergl.

Kempten

39 km, 5 Loipen. Loipen unmittelbar um Kempten. Die Loipen St. Mang & Durach lassen sich kombinieren.

Lechbruck

15 km, 2 Loipen. Auch im Flösserdorf Lechbruck finden sich zwei Loipen.

Missen-Wilhams

24 km, 6 Loipen. Bei guter Schneelage Verbindung nach Diepolz & Weitnau.

Nesselwang

30 km, 3 Loipen. Es besteht Anschluss am Grüntensee nach Wertrach, Oy-Mittelberg, des Weiteren nach Pfronten & Eisenberg.

Oberstaufen

75 km, 13 Loipen. Über die Kalzhofener & Hündle Lope besteht Anschluss an den Alpsee.

Oberstdorf

100 km, 8 Loipen. Gut kombinierbare Loipen im Oberstdorfer Talkessel & den angrenzenden Tälern. WM-Loipen am LL-Stadion werden beschneit. Verbindung über Schöllang nach Fischen & Sonthofen.

Obermaiselstein

19 km, 3 Loipen. Gute Verbindungen nach Bolsterlang & Fischen.

Offerschwang

18 km, 2 Loipen. Loipen sind gut zu kombinieren, ausgezeichnete Verbindungen über Bolsterlang nach Obermaiselstein & Fischen.

Oy-Mittelberg

48 km, 4 Loipen. Anschlüsse nach Wertach, Nesselwang.

Pfronten

25 km, 4 Loipen. Anschluss nach Hopfen, nach Weißensee & nach Rieden.

Rettenberg / Kranzegg

48 km, 6 Loipen. Von der Sonnenloipe Wagneritz besteht Anschluss nach Burgberg.

Rieden / Roßhaupten

66 km, 10 Loipen. Mit Blick in die Ostallgäuer Alpen & über den Forggensee.

Rottach / Untermaiselstein

22 km, 2 Loipen. Die beiden Loipen können kombiniert werden.

Wertach

42 km, 3 Loipen. Über die Loipe Frauenzell besteht Anschluss an das Loipennetz Leutkirch

Schwangau

46 km, 6 Loipen. Loipe liegt direkt zu Füßen der Königsschlösser. Können über die Rundloipe kombiniert werden.

Sonthofen

38 km, 5 Loipen. Sonnenloipe & Altstädten (teilw. Nachtloipe) können verbunden werden. Von Altstädten Verbindung nach Fischen, über Schöllang nach Oberstdorf.

Sulzberg

43 km, 6 Loipen. Südlich von Kempten gelegen. Die TSV-Loipe lässt sich mit der Burggratzrunde kombinieren.

Tiefenbach

29 km, 3 Loipen. Die Loipe Rohrmoos im Dez/Jan teilweise schattig, dafür aber schneesicher. Die Strasse dorthin ist mautpflichtig!

Waltenhofen

77 km, 6 Loipen. Die Loipe Waltenhofen-Memholz kann mit der Seeloipe kombiniert werden.

Weitnau

20 km, 2 Loipen. Loipenverbund mit Missen-Wilhams, Anschluss nach Buchenberg über Hellengerst möglich.

Wiggensbach

30 km, 4 Loipen. Die Loipen Staudach-Westenried & Wiggensbach-Ermengerst lassen sich miteinander kombinieren.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

...Fortsetzung Allgäuer Loipen im Überblick

Westallgäu

Argenbühl

40 km, 8 Loipen. Argenbühl besteht aus 6 verschiedenen Ortschaften. Innerhalb dieses Verbundes befindet sich ein weit verzweigtes Loipennetz.

Heimenkirch

10 km, 1 Loipen. Ideale Loipe für Einsteiger.

Isny / Maierhöfen

97 km, 12 Loipen. Die Loipen sind vom Deutschen Skiverband e.V. (DSV) zertifiziert.

Kißlegg

13 km, 3 Loipen. Kombinerbare Rundkurse, Beschilderung nach DSV.

Leutkirch

145 km, 26 Loipen. Verbindung mit Winterstetten, Friesenhofen & Urlau.

Lindenbergl

26 km, 9 Loipen. Einige kombinierbare Loipen. Anschluss nach Scheidegg & über Weiler-Simmerberg über die Loipen der Nachbargemeinden. Start/Ziel der Superloipe Alpsee-Waldsee.

Scheidegg

14 km, 3 Loipen. Anschluss an die Superloipe Alpsee-Waldsee & die Nachbargemeinden Weiler-Simmerberg & Lindenbergl.

Wangen

70 km, 8 Loipen. Loipen für Genießer & Sportler. Anschluss über Argenbühl bis Isny.

Weiler-Simmerbergl

50 km, 8 Loipen. In Ortsnähe befinden sich einige Loipen. Über die Superloipe Alpsee-Waldsee besteht Anschluss an die Nachbargemeinden Stiefenhofen & Lindenbergl.

Stiefenhofen

15 km, 3 Loipen. Es besteht Anschluss nach Oberstauten, Weiler-Simmerberg & Oberreute. Teilstück der Super-Loipe Alpsee-Waldsee.

Oberreute

22 km, 5 Loipen. Ein Loipennetz für alle Ansprüche. Anschluss zu den anderen Westallgäuer Loipen sowie über den Skiwanderweg nach Sulzbergl.

Eisenbergl / Weißensee

68 km, 5 Loipen. Es besteht Anschluss nach Pfronten, nach Hopferau & nach Füssen.

Unterallgäu

Bad Grönenbach

16 km, 1 Loipe. Es besteht Anschluss nach Dietmannsried.

Bad Wörishofen

13 km, 1 Loipe. Ideale Ergänzung zur Kneipp-Kur. Die Loipen können miteinander verbunden werden.

Ettringen

18 km, 2 Loipen. Ortsteil Siebnach eine Loipe, die vom örtlichen Skiclub „Happy Skiing Siebnach“ gepflegt wird.

Ottobeuren

63 km, 6 Loipen. Anschluss zur Günstallope 1, diese lässt sich mit Günstallope 2 kombinieren.

Ostallgäuer

Aitrang

44 km, 6 Loipen. Loipen können miteinander kombiniert werden. Anschluss nach Geisenried & Kaufbeuren.

Kaufbeuren

78 km, 7 Loipen. Anschluss an die Loipen um Aitrang.

Markt Oberdorf

18 km, 3 Loipen. Einige Loipen sind direkt am Ortsrand, die Loipen können miteinander kombiniert werden.

Obergünzbergl / Günzach

28 km, 6 Loipen. Skatingloipe, Diagonalloipe mit Anschluss: Günzach-Sellthürn.

Ronsbergl

17 km, 3 Loipen. Durch das Günstal bei Ronsbergl, Loipen können miteinander kombiniert werden.

Seeg / Rückholz

30 km, 3 Loipen. Blick ins Ostallgäuer Alpenpanorama, beliebig miteinander kombinierbare Loipen. Loipenverbund mit Wald /Lengenwang.

Stötten

23 km, 3 Loipen. Die Loipen Torfwerk & Steinbach können über ein Verbindungsstück miteinander kombiniert werden.

Unterthingau / Oberthingau

40 km, 4 Loipen. Von der Loipe Oberthingau besteht Anschluss über Geisenried zu den Loipen am Eibsee.

Wald / Lengengewang

32 km, 5 Loipen. Blick ins Ostallgäuer Alpenpanorama, beliebig miteinander kombinierbare Loipen. Loipenverbund mit See / Rückholz.

Österreich

Oberjoch

15 km, 2 Loipen. Anschluss zum Tannheimer Tal & Unterjoch.

Tannheimer Tal

140 km, 9 Loipen. Größte zusammenhängende Langlaufgebiet im Allgäu, auch wenn es eigentlich schon in Tirol (A) liegt. Hier findet alljährlich das Ski-Trail statt, wo ein Großteil der Loipen zu einer eindrucksvollen Wettkampfstrecke verbunden wird.

Unterjoch

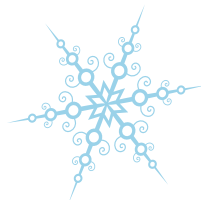
34 km, 4 Loipen. Schöne Loipen mit offenem Mischwald, schneesichere Höhenlage. Anschlussloipe nach Jungholz.

Kleinwalsertal

50 km, 3 Loipen. Sehr schönes Hochtal, schneesicher, Loipe liegt zwischen Riezlern, Mittelbergl & Bood.

Weitere Infos:

loipen-allgaeu.net



Das Magazin für bewusstes Leben



Abo direkt bestellen:
www.nachhaltig-magazin.de



BERGBAHNEN ÜBERSICHT

Deutschland

Adelharz- & Liechtensteiner

Info: +49 8327 200
4 Bergbahnen/Skilifte
Verbund:
AllgäuGletscherCard/
System SKIDATA, Super
Skipass, Allgäu-Tirol-
Bergwelt Card
www.adelharzlift.de

Alpsee/Bergwelt Skigebiet

Info: +49 8325 252
1 Sesselbahn
Verbund: Kombiticket
mit der Mittagsbahn
Immenstadt
www.alpsee-bergwelt.de

Bad Hindelang/ Oberjoch Bergbahnen

Info: +49 8324 93399-0
5 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 1,5 km
Verbund: Allg. Tiroler
Bergwelt, Allg. Gletscher
Card, Vitalesland,
Oberjoch-Unterjoch-
Bad Hindelang
[www.bergbahnenhinde-
lang-oberjoch.de](http://www.bergbahnenhinde-
lang-oberjoch.de)

Buchenbergbahn Buching/Halblech

Info: +49 8368 91250
1 Sesselbahn
Längste Abfahrt: 2,5 km
Verbund: Begelbergbahn
Schwangau, Breitenberg-
bahn Pfronten und
Skizentrum
www.buchenbergbahn.de

Balderschwang-Skilift

Info: +49 8328 1001
12 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 4,5 km
Verbund: 3-Täler,
Allg. Gletscher Card,
Hörnerschnee(s)pass,
Superschnee
[www.skigebiet-balder-
schwang.de](http://www.skigebiet-balder-
schwang.de)

Eschach-Schwärzenlifte Skigebiet

Info: +49 8378 1222
11 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 1 km
Verbund: SuperSchnee,
Allg. Gletscher Card
www.schwaerzenlifte.de

Fellhorn-/ Kanzelwandbahn

Info: +49 8322 9600-0
13 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 4,3 km
Teil der Oberstdorf-Klein-
walsertal-Bergbahnen
www.ok-bergbahnen.com

Fischen-Langenwang

Info: +49 8326 3646-0
2 Skilifte
Längste Abfahrt: 1 km
Verbund: Superschnee,
Hörnerschnee(S)paß
[www.hoernerdoerfer.de/
fischen](http://www.hoernerdoerfer.de/
fischen)

Garmisch-Partenkirchen - Skigebiet-Classic

Info: +49 8821 7970
17 Bergbahnen/Skilifte
Verbund: Top-Snow-Card
www.zugspitze.de

Garmisch-Partenkirchen Tiroler Zugspitzbahn

Info: +43 5673 2309
8 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 2,9 km
Verbund: Top Snow Card
www.zugspitze.at

Grainau-Zugspitzbahn

Info: +49 8821 7970
8 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 5 km
Verbund: Eibsee-
Seilbahn, Zahnradbahn
www.zugspitze.de

Grasgehren-Balder- schwang/Berg-Naturer- lebnis Riedbergerhorn

Info: +49 8326 7774
9 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 2 km
Verbund: Skiparadies,
Hörnerschnee(s)pass,
Superschnee
www.grasgehren.de

Hindelang Hornbahn

Info: +49 8324 2404
1 Bergbahn
Längste Abfahrt: 3,5 km
Verbund: Superschnee,
Allg. Gletscher Card,
Vitales Land
[www.hornbahn-
hindelang.de](http://www.hornbahn-
hindelang.de)



Hörnerdörfer Hörnerbahn Bolsterlang

Info: +49 8326 36 40 40
6 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3,1 km
Verbund: Superschnee,
Allg. Gletscher Card,
HörnerSchnee(S)paß
www.hoernerbahn.de

Hochgratbahn

Info: +49 8386 8222
1 Bergbahn
Längste Abfahrt: 6 km
Verbund: Superschnee,
Allg. Gletscher Card,
Skipool Oberstaufen,
3Tälerpass
www.hochgrat.de

Hündlebahn

Oberstaufen
Info: +49 8386 2720
4 Bergbahnen/Skilifte
Verbund: 3 Täler Pass
Längste Abfahrt: 10,1 km
www.huendle-imberg.de

Oberstaufen Imbergbahn & Skiarena Steibis

Info: +49 8386 8112
13 Bergbahnen/Skilifte
www.huendle-imberg.de

Immenstadt Mittagbahn

Info: +49 8323 6149
2 DoppelSesselbahnen
Längste Abfahrt: ca. 4 km
Verbund: Hochgratbahn
Sommer Alpseebergwelt,
Allgäu Gletscher Card,
Superschnee
www.mittagbahn.de

Isny Skilift Felderhalde

Info: +49 7562 9701920
3 Skilifte
Längste Abfahrt: 300 m
www.max-wild-arena.de

Missen-Wiederhofen

Skilifte Thalerhöhe
Info: +49 8320 283
4 Skilifte
Längste Abfahrt: 1,3 km
Verbund:
Allgäu-Gletscher-Card,
Allgäu-Super-Schnee
www.thaler-hoehe.de

Nesselwang Alpspitzbahn

Info: +49 8361 1270
6 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3 km
Verbund: Vitales Land,
Allgäu-Tirol Bergwelt,
Allg. Gletscher Card
www.alpspitzbahn.de

Oberstdorf Fellhorn /Kanzelwand

Info: +43 5517 5274 0
13 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 36 km
www.ok-bergbahnen.com

Oberstdorf Söllereckbahn

Info: +49 8322 9600-0
7 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 2,5 km
Teil der Oberstdorf
-Kleinwalsertal-
Bergbahnen
www.ok-bergbahnen.com

Oberstdorf Nebelhornbahn

Info: +49 8322 9600-0
7 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 7,5 km
Teil der Oberstdorf-Klein-
walsertal-Bergbahnen
www.ok-bergbahnen.com

Oberstaufen Starenlifte

Info: +49 8386 939360
3 Skilifte
Längste Abfahrt: 0,4 km
Verbund: Imbergbahn,
Skiarena Steibis
www.starenlifft.de

Oberstaufen Imbergbahn & Hündle

Info: +49 8386 8112
13 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3,5 km
Verbund: 3 Täler Pass
www.huendle-imberg.de

Oberwilhams - Lifftanlagen

Info: +49 8320 276
oder +49 8320 581
3 Skilifte
Längste Abfahrt: 0,6 km
www.skilift-wilhams.de



Österreich

Oferschwang Bergbahnen

Info: +49 8321 670333
7 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3,8 km
www.go-offerschwang.de

Oy-Mittelberg Ellegg Lift

Info: +49 0150 55509930
2 Skilifte
Verbund: Königs Card
www.ellegglift.de

Pfronten Breitenberg-, Tegelberg- und Buchenbahn

Info: +49 8363 5820
3 Bergbahnen
Längste Abfahrt: 6 km
Verbund: Skizentrum
Pfronten, Steinach,
Buchenbergbahn
Buching, Tegelbergbahn
Schwangau
www.breitenbergbahn.de

Pfronten - Skizentrum

Info: +49 8363 8849
5 Skilifte
Längste Abfahrt: 1,8 km
Verbund: Tegelbergbahn,
Breitenbergbahn Pfronten,
Buchenbergbahn Buching
www.skizentrum.pfronten.de

Scheidegg Möggers Luggi-Leitner-Lift

Info: +43 676 9313897
3 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.skilift-scheidegg.de

Sinswang-Skilifte

Info: +49 8386 1036
5 Skiliftanlagen
Längste Abfahrt: 0,5 km
Verbund: Superschnee
Skiregion Oberstaufen,
Allgäu Gletschercard,
www.skilifte-sinswang.de

Simmerberg Oberberglift

Info: +49 8387 2526
3 Skiliftanlagen
Längste Abfahrt: 750 m
www.skilift-simmerberg.de

Wankbahn

1 Bergbahn
Info: +49 8821 7970
www.zugspitze.de

Weitnau - Skilift

1 Skiliftanlage
Längste Abfahrt: 1 km
Verbund: Thalerhöhe
www.skilift-weitnau.de

A-Andelsbuch Bergbahnen

Info: +43 5512 2565
6 Sesselbahnen /Skilifte
Längste Abfahrt: 7,5 km
Über die Seilbahn in
Bezau erreichbar
Verbund: 3-Täler Pass
www.bergbahnen-andelsbuch.at

A-Arlberger Bergbahnen

Info: +43 544 623520
85 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 295 km
www.arlbergerbergbahnen.com

A-Berwang-Bichlbach

Info: +43 5674 81240
Verbund:
Tiroler Zugspitz Arena,
Top Snow Card,
Tirol Regio Card,
Tirol Snow Card
www.berwang.tirol

A-Bezau Seilbahn

Info: +43 5514 2254
1 Seilbahn
www.seilbahn-bezau.at

A-Bizau Übungslift Hütten

Info: +435514 2129
1 Bergbahn/Skilift
Gesamt Pistenlänge: 1,5 km
www.bizau-bregenz-wald.com

A-Bludenz Muttersberg

Info: +43 5552-68035
1 Seilbahn
www.muttersberg.at

A-Brand Brandnertal Bergbahnen

Info: +43 5559 224
16 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 66,3 km
www.vorarlberg-alpen-region.at/brandnertal

A-Bregenz Pfänderbahnen

Info: +43 5574 421600
1 Seilbahn
Längste Abfahrt: 4,6 km
www.pfaenderbahn.at/de

A-Buch Schneiderkopf-Buch

Info: +43 5579 8212
2 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.gemeinde-buch.at

A-Damüls-Mellau-Faschina

Info: +43 5510 600
28 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 153,5 km
www.damuels-mellau.at

A-Diedamskopf - Bergbahnen

Info: +43 5515 4110-0
9 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 10 km
Verbund: 3-Täler-Pass
www.diedamskopf.at

A-Ebnit/Dornbirn Heumöserlift

Info: +43 664 8224928
2 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 2,5 km
www.heumoeserlift.at

A-Egg Schettereg

Info: +43 5512 4750
8 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 11 km
www.schettereg.at

A-Ehrwalder Almbahn

Info: +43 5673 2468
8 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3,6 km
Verbund: Tiroler Zugspitz
Arena, Top Snow Card
www.almbahn.at



Bergbahnen

**A-Ehrwald
Wettersteinbahnen**
Info: +43 5673 2501
7 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 2,3 km
www.wetterstein-bahnen.at

A-Frastanz Skilift Bazora
+43 680 2432572
1 Lift /Bahn
Gesamt Pistenlänge: 1,5 km
www.schilift-bazora.at

**A-Gaschurn -
Silvretta Montafon**
Info: +43 5557-6300
35 Bergbahnen/Skilifte
www.silvretta-montafon.at

**A-Gargellenen
Bergbahnen**
Info: +4355576310
8 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 42 km
www.traumschnee.at

A-Golmerbahn
Info: +43 5556 701 83167
9 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 9,2 km
Verbund: WildPass,
Montafon Bergbahnen
www.golm.at/de

A-Gurtis Skigebiet
Info: +43 5522 51199
4 Bergbahnen/Skilifte
www.gurtis.info/lifte

**A-Grän Sonnenberg-
bahnen Bergbahnen**
Füssener Jöchle
Info: +43 5675 6363
www.tannheimertal.com

**A-Hirschegg
Heubergbahn**
Info: +43 5517 5274-0
9 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3,6 km
Teil der Oberstdorf-Klein-
walsertal-Bergbahnen
www.ok-bergbahnen.com

**A-Hirschegg Klein-
walsertal Crystal**
Family Snowpark
Info: +43 5517 5114-0
Teil der Oberstdorf-
Kleinwalsertal-
Bergbahnen
www.crystalground.com

A-Hirschegg Ifenbahn
Info: +43 5517 5274-0
4 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 4,2 km
Teil der Oberstdorf-
Kleinwalsertal-
Bergbahnen
www.ok-bergbahnen.com

**A-Hittisau Alpenarena
Hochhäderich**
Info: +43 5513 82540
5 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 10 km
www.alpenarena.com

**A-Hittisau Skilift
Hittisberg**
Info: +43 5513 6209 250
1 Bergbahn/Skilift
Gesamt Pistenlänge: 1,9 km
www.hittisau.at

**A-Hohenems
Skilifte Schuttannen**
Info: +43 664 8771041
2 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 3 km gesamt
www.sv-hohenems.at

**A-Höfen Bergwelt
Hahnenkamm**
Info: +43 5672 62420
4 Bergbahnen/Skilifte
[www.bergwelt-
hahnenkamm.at](http://www.bergwelt-
hahnenkamm.at)

A-Jungholz Skilifte
Info: +43 5676 81450
7 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 1,5 km
Verbund: Vitales Land,
Allg. Tirol Bergwelt,
Allgäu Gletscher Card
www.jungholz.de

**A-Kaunertal-Gletscher-
bahn, Kaunertal- und
Fendelsbergbahnen**
Info: +43 50225200
9 Bergbahnen/Skilifte
Verbund: Ski 6,
Snowcard Gold
www.kaunertal.com

**A-Klösterle am Arlberg
Sonnenkopf - Klostertal**
Info: +43 5582 292 0
9 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 31,6 km
www.sonnenkopf.com

**A-Krähenberg
-Sibratsgöll**
Info: +43 664 2326855
2 Skiliftanlagen
www.kraehenberg.at

A-Laterns Gapfohl
Info: +43 5526 252
5 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 27 km
www.laterns.net

**A-Lech am Arlberg
Ski Arlberg**
Info: +43 5583 2824
85 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 300 km
www.lechzuers.com

**A-Lermoos-Biberwier
-Ehrwald**
Bergbahnen Langes
Info: +43 5673 2323
37 Skiliftanlagen
www.bergbahnen-landes.at

**A-Mittelberg Walmen-
dingerhornbahn**
Info: +43 5517 5274-0
7 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 3,3 km
Teil der Oberstdorf-Klein-
walsertal-Bergbahnen
www.ok-bergbahnen.com

A-Raggal Skilift
Info: +43 5553 201 130
4 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 4,8 km
www.skilifte-raggal.com

A-Reuthe-Baien Skilift
Info: +43 5514 2209
www.reuthe.at

**A-Riefensberg
Hochlitten**
Info: +43 5513 8312
4 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.skilifte-hochlitten.com

**A-Silbertal in Montafon
Kristbergbahn**
Info: +43 5556 74119
3 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 4,5 km
Verbund: Montafon
www.montafon.at/kristberg

**A-Saalbach/
Hinterglemm**
Info: +43 6541 6800-68
69 Bergbahnen/Skilifte
Verbund: Ski ALPIN CARD
www.saalbach.com

**A-Schopponau
Diedamskopf**
Info: +43 5515 4110 99
9 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 40 km
www.diedamskopf.at

**A-Schröcken
Warth-Schröcken**
Info: +43 5583 4259 0
15 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 62 km
www.warth-schroecken.at

**A-Schruns Silvretta
Montafon**
Info: +43 5557 6300
35 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 142 km
www.silvretta-montafon.at

**A-Schwarzenberg
/Bödele Bödele**

Info: +43 5512 7290
10 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 23,6 km
www.boedele.info

**A-Schattwald Tannheimer
Tal Bergbahnen
Wannenjoch**

Info: +43 5675 6363
www.tannheimertal.com

A-Sibratsgöll

Info: +43 664 3053322
2 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.kraehenberg.at

**A-Silbertal-Skigebiet
Kristberg Montafon**

Info: +43 5556 74119
8 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 8 km gesamt
www.montafon.at/kristberg/de/schneezeit/skifahren

A-Sonntag Seilbahnen

Info: +43 5554 5600
3 Bergbahnen/Skilifte
www.sonntagstein.at

**A-Sonntag - Stein
Seilbahnen**

Info: +43 5554 5281
3 Skiliftanlagen
www.bregenzerwald.at

A-Sölden Bergbahnen

Info: +43 5254 5080
31 Bergbahnen/Skilifte
Längste Abfahrt: 15 km
Verbund:
Obergurgel/ Hochgurgel
www.soelden.com

**A-Sulzberg Skigebiet
Dorflift**

Info: +43 5516 2216
1 Bergbahn/Skilift
Pistenlänge: 1 km gesamt
www.dorflift.com

**A-Sulzberg-Thal Skigebiet
Hagenberg**

Info: +43 664 3563383
2 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.skilifte-hagenberg.at

**A-Tannheimer Tal
Bergbahnen**

Neunerköpfe
Info: +43 5675 6363
www.tannheimertal.com

**A-Übersaxen Skilifte
Gröllerkopf**

Info: +43 5522 41311
1 Bergbahnen/Skilift
www.uebersaxen.at

**A-Vandans Golm -
Tschagguns Vandans**

Info: +43 5556 701 83167
9 Bergbahnen/Skilifte
Gesamt Pistenlänge: 44 km
www.golm.at

**A-Vandans Silvretta
Bielerhöhe**

Info: +43 5556 701 83167
3 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.silvretta-bielerhoehe.at

**A-Zwischenwasser
Skilifte Furx**

Info: +43 67683491650
2 Bergbahnen/Skilifte
Pistenlänge: 2 km gesamt
www.zwischenwasser.at

A-Warth-Schröcken

Info: +43 5583 35150
55 Bergbahnen/Skilifte
Verbund: 3 Täler
www.warth-schroecken.com

**A-Zöblen Tannheimer Tal
Rohnenspitzbahn**

Info: +43 5675 6363
www.tannheimertal.com

Schweiz

**CH-Chur-Brambresch
Bergbahn**

Info: +41 8125 05590
Längste Abfahrt: 10 km
www.churbergbahnen.ch

**CH-Davos
Bahnen Pisch**

Info: +41 81417 6222
www.davosklosters-mountains.ch/de

**CH-Grüsch
Danusa Bergbahnen**

Info: +41 81325-1234
10 Bergbahnen/Skilifte
www.gruesch-danusa.ch

**CH-Lenzerheide
Bergbahnen**

Info: +41 81 385 57 00
29 Bergbahnen/Skilifte
www.lenzerheide.com

**CH-Samnaun
Bergbahnen**

Info: +41 81861 8600
3 Bergbahnen
Längste Abfahrt: 1,7 km
Verbund:
Silvretta Seilbahn
bergbahnen-samnaun.ch





Die aktuellen **Event-Highlights**
und weiteres im Szene-Kultur Magazin entdecken!

Für 25 Euro im Jahr, jeden Monat druckfrisch per Post:

Jetzt hier abonnieren: abo@szene-kultur.de





ZEIT FÜR
WAS GUTES.



Allgäu