

Osttirol
Dein Berg Tirol.

langlaufen.osttirol.com



LANGLAUFEN IN OSTTIROL

Nordisches Eldorado am Südbalkon der Alpen



LANGLAUFELDORADO OSTTIROL

Ferienregion
Hochpustertal

Loipen im Pustertal

Pustertal Loipe	10
Grenzloipe	10
Sonnenloipe Sillian	10
Rabland Runde	10
Strassener Möser Loipe	11
Loipe Strassen	11
Höhenloipe Kristeintal	12

Loipen im Villgratental

Villgratental Loipe	12
Almloipe Winkeltal	12

Loipen in Obertilliach

Grenzlandloipe	14
Höhenloipe Dorfberg	17

Nationalparkregion
Hohe Tauern

Loipen in Prägraten a.Gr.

Panorama Loipe	22
----------------------	----

Verbindung Hinterbichl	22
Verb. Panorama Loipe	22
Isel Loipe	22
Loipe Unterfeld	23
Blusenrunde	23
Bobojach Loipe	23

Loipen in Virgen

Iselloipe	24
Habererfeldloipe	24
Übungsloipe	24
Sportloipe	24

Loipen in Matri i.O.

Matr. Tauernhausloipe	25
-----------------------------	----

Loipen in Kals a.Gr.

Übungsloipe	26
Romantikloipe	26
Tauernloipe	26
Panoramaloipe	26
Sonnenloipe	27
Promenadenloipe	27
Talblickloipe	27

Urlaubsregion

Defereggental

Schwarzachloipe	32
Bruggenloipe	32
Feistrizloipe	32
St. Leonhard Loipe	33
Schwefelbrunnloipe	33
Übungsloipe	33
Sonnenloipe	33
Maria Hilf Loipe	34
Erlsbachloipe	34
Staller Sattel Loipe	34
Oberseeloipe	34

Ferienregion

Lienser Dolomiten

Dolomitenloipe	39
Golfplatzrunde	39
Loipen in Nikolsdorf	39



LANGLAUFELDORADO OSTTIROL

Einatmen – durchatmen. Du fühlst das Leben und bist mittendrin. Mittendrin in einer einmaligen Naturlandschaft mit unbegrenztem Skivergnügen auf kilometerlangen Langlaufloipen in unberührter Natur. Augenblicke der Stille und der Schönheit. Abschalten von Alltag und Stress – das ist Urlaub in Osttirol.

Bei Langlauftouren durch Osttirol in wunderbarer Berglandschaft gibt es vieles zu entdecken: Die Ursprünglichkeit und Gastfreundschaft der Menschen, die Köstlichkeiten der regionalen Küche und auch die Natur hält mancherlei Überraschung bereit. In Osttirol erwarten Sie 400 km Loipen. Vom Anfänger bis hin zum Profi-Skater ist für jeden etwas dabei. Die Höhenlage oberhalb von 1.000 m südlich des Alpenhauptkamms macht Osttirol für viele Wintersportarten geradezu ideal. Durch Schneesicherheit bis nach Ostern und überdurchschnittlich viele Sonnentage ist Osttirol bei nordischen Profis ein echter Renner.

Osttirol Information: Tel. +43 (0)50 212 212, info@osttirol.com, www.langlaufen-osttirol.com

SICHERHEITSHINWEISE

1. Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik: Markierungen und Hinweisschilder sind zu beachten. Auf der Loipe in der angegebenen Richtung und Lauftechnik laufen.
3. Auf Doppel- oder Mehrfachspuren in der äußersten rechten Spur laufen. Gruppen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Technik (skating) ebenfalls rechts laufen.
4. In einer freien Spur oder außerhalb der Spur darf rechts oder links überholt werden. Der vordere Läufer sollte ausweichen, falls er gefahrlos ausweichen kann.
5. Anpassung der Geschwindigkeit an Können, Geländeverhältnisse, Verkehrsdichte und Sichtweite. Ausreichenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten.
6. Bei Gegenverkehr hat jeder rechts auszuweichen. In Gefällestrecken mit nur einer Spur, hat der aufsteigende dem abfahrenden Langläufer die Spur freizugeben.
7. Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen die Stöcke eng am Körper führen.
8. Wer stehen bleibt, tritt aus der Spur. Nach einem Sturz die Spur möglichst rasch frei machen.
9. Bei Unfällen ist jeder zu entsprechender Hilfeleistung verpflichtet.
10. Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.
11. Haftung: Der TVB Osttirol ist zuständig für die Präparierung der Loipen. Für Unfälle mit Eigenverschuldung wird nicht gehaftet.



DOLOMITI NORDICSKI

Das Hochpustertal mit den Loipen durch das Pustertal, Villgratental und dem Tiroler Gailtal / Lesachtal, das Defereggental, das Kalsertal, Prägraten am Großvenediger sowie die Loipen im Lienzer Talboden gehört zum weltgrößten Langlaufverbund Dolomiti Nordicski.

Grenzenloser Loipenspaß im größten Langlaufkarussell Europas:

Noch nie war Langlaufen so attraktiv und abwechslungsreich. Dolomiti NordicSki, Europas größtes Langlaufkarussell mit 1.300 Loipenkilometern in zwölf Regionen, zeigt sich in dieser Saison noch größer und mit mehr Serviceleistungen und Angeboten. Langläufer können sich vor dem Winterstart die GPS Daten aller Loipen downloaden. Damit finden die Wintersportler garantiert zu ihren Lieblingsstrecken.

www.dolomitinordicski.com



OSTTIROLER HOCHPUSTERTAL: 140 km Loipen

Durch das Pustertal ziehen sich 50 km der Pustertalloipe und Grenzlandloipe. Klein aber fein, so könnte man die 10 km lange Loipe in Innervillgraten und die 4,3 km Almloipe in Außervillgraten bezeichnen. Vor allem die Ursprünglichkeit dieses Tales mit seinen traditionellen Bauernhöfen erlebt man entlang dieser Strecke. Als die wohl schönste Loipe im Alpenraum wird die Grenzlandloipe im Tiroler Gailtal bzw. Lesachtal bezeichnet. Zwischen den Orten Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach und Maria Luggau erwarten den Langlaufreund mehr als 60 km bestens gespurte Loipen. Auf Grund der Höhenlage zwischen 1.200 und 1.500 m zählt diese Loipe auch zu den schneesichersten in ganz Tirol.

Obertilliach: das weltcup-taugliche Langlauf- und Biathlonzentrum mit Ski-Rollerbahn für Sommertrainingsmöglichkeiten. Das Hohe Tauern Loipennetz ist Teil von Dolomiti NordicSki, Europas größtem Loipenverbund.

Weitere Informationen: Tourismusinformation Hohe Tauern, Tel. +43 (0)50 212 300, hohe-tauern@osttirol.com, www.hohe-tauern.com



SKIBUS

In Osttirol verkehren Skibusse, die mit einem gültigen Loipenpass oder mit einer Gästekarte kostenlos genutzt werden können.

VERKAUFSSTELLEN FÜR TAGESKARTEN UND WOCHENKARTEN

In allen Infobüros, bei zahlreichen Beherbergungsbetrieben, bei Kontrolleuren und im Skibus.

LANGLAUFSCHULEN

Wintersportschule
Hochpustertal
Tel. +43 (0)664 5732189
www.wintersportschule.at

White Element
Tel. +43 (0)664 4668798
www.white-element.at
Skischule Obertilliach
Tel. +43 (0)664 1523608
www.schischuleobertilliach.com

VERLEIH & SERVICE

Sport Sunny 2000
Tel. +43 (0)4842 6919
www.sunny-2000.com

Nordic Racing Center
Sport Auer
Tel. +43 (0)664 32564522
www.sport-auer.com

Albert's Sportartikelverleih
Tel. +43 (0)664 8712434

Sport Schett
Tel. +43 (0)660 4909245

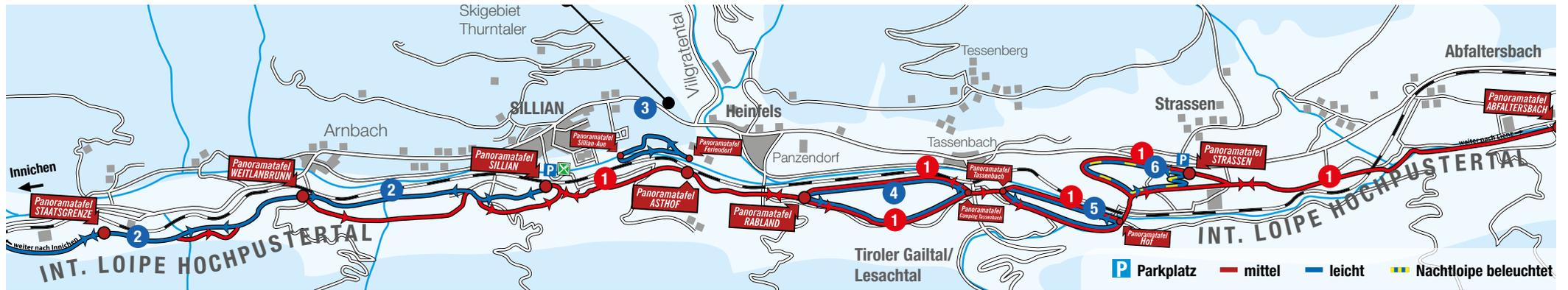
www.hochpustertal.com



LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

Mit der Bezahlung der Loipengebühr helfen Sie, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und können darüberhinaus die Skibusse der Region kostenlos benutzen!

LOIPENGEBÜHR	
Tageskarte	EUR 8,00
Wochenkarte (regional)	EUR 30,00
Wochenkarte (überregional)	EUR 35,00
Saisonkarte (regional)	EUR 70,00
Saisonkarte DNS (überregional)	EUR 90,00



1 PUSTERTAL LOIPE 32 km
 Gesamtanstieg Sillian-Lienz 40 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic / skating

loipe mit nur einem kurzen Anstieg in Richtung Staatsgrenze und in weiterer Folge leicht kupiert durch teils bewaldetes Gebiet nach Sillian.

5 STRASSENER MÖSER LOIPE 2,30 km
 Gesamtanstieg 5 m
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic / skating

Diese sonnige, leicht zu bewältigende Loipe verläuft auf einem freien Feld, ausgehend vom Speichersee in Tassenbach aus in Richtung Strassen, von dort entlang der Drau wieder retour zum Start.

Durch die geringen Höhenmeter eignet sich diese auch besonders für alle, die gerne gemütlich über die Loipe gleiten möchten. Der Start ist in Sillian und verläuft leicht abfallend bis nach Lienz (bei entsprechender Naturschneelage). Das Teilstück Thal/Assling - Lienz kann bei entsprechenden Bedingungen heuer erstmals auch künstlich beschneit werden. Natürlich können Sie die Loipe auch von Lienz nach Sillian laufen, jedoch ist diese Variante eine Herausforderung für die Kondition. Nach dem Start in Lienz führt die Loipe meist entlang der Drau stetig leicht bergauf in den Hauptort des Hochpustertales, nach Sillian.

3 SONNENLOIPE SILLIAN 1,60 km
 Gesamtanstieg 5 m
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic / skating

Perfekt für Einsteiger und Beginner eignet sich die flache Sonnenloipe Sillian. Die Loipe beginnt beim Feriendorf Hochpustertal und eignet sich hervorragend bei knappem Zeitbudget. Auch ein Einstieg nahe des Sportzentrums Sillian ist möglich.

2 GRENZLOIPE 11,20 km
 Gesamtanstieg Sillian-Innichen 165 m
 Gesamtanstieg Innichen-Sillian 80 m
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic / skating
 teilweise mit Kunstschnnee präpariert

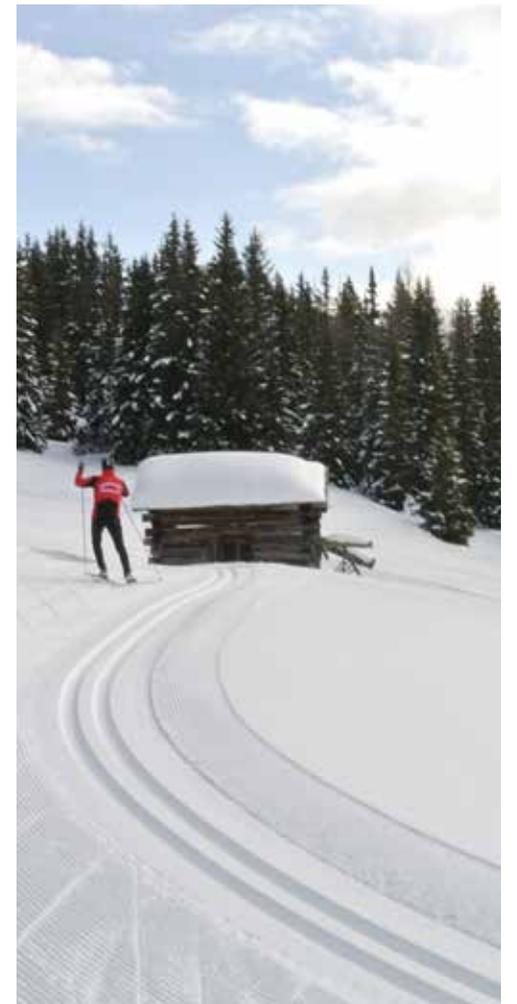
Die Grenzloipe bezieht ihren Namen aus der Lage zur nahen Grenze gen Italien. Beginnend beim Start in Sillian verläuft die Loipe leicht ansteigend bis zur Staatsgrenze, von dort ausgehend mit kurzen Anstiegen und leichten Abfahrten bis nach Innichen. Natürlich kann die Loipe auch in umgekehrter Richtung befahren werden. Ausgehend von Innichen führt die Grenz-

4 RABLAND RUNDE 2,90 km
 Gesamtanstieg 15 m
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic / skating

Die Rabland Runde ist ideal für eine erste Langlauf Erkundungstour. Der Start ist bei der Panoramatafel Rabland in Heinfels, mit einem leichten Anstieg geht es in Richtung Campingplatz. Auf der Rabland-Wiese führt die Loipe zurück zum Ausgangspunkt.

6 LOIPE STRASSEN 2,20 km
 Gesamtanstieg 25 m
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic / skating

Beste Bedingungen finden Sie auf der flachen Loipe in Strassen. Die Loipe startet bei der Panoramatafel Strassen und eignet sich auch hervorragend für Beginner.



VILLGRATENTAL LOIPE 10 km

(Innervillgraten)

Gesamtanstieg 155 m

Schwierigkeit: leicht bis mittelschwer

Stil: classic / skating

Die Villgratental Loipe beginnt unterhalb des Cafés Alfonsstüberl im Dorfzentrum. Sie beginnt mit einem leichten Anstieg bis zum Maxerhof. Wendend verläuft sie mit leicht bis mittelschweren Abfahrten und Anstiegen über freie Felder in Richtung Pranausiedlung. Vorbei am Kinderspielplatz und nach Überquerung der Landesstrasse zur Wende bei den Graferhöfen und wieder zurück durch romantischen Wald und freiem Gelände bis zum Ausgangspunkt im Dorfzentrum. Einstieg auch beim Gasthof Gannerhof möglich.



HÖHENLOIPE-KRISTEINERTAL

BEI ANRAS 2,5 km

Schwierigkeit: leicht bis mittelschwer

Stil: classic

Ausgangspunkt dieser Loipe ist der Lanalift in Oberried (östlich von Anras gelegen). Die Loipe führt über kupiertes Gelände nordwärts in das Kristeintal. Die Wende liegt bei der Einmündung der Straße von St. Justina. Möglichkeiten zur Rast & Einkehr bestehen im Ort Anras.



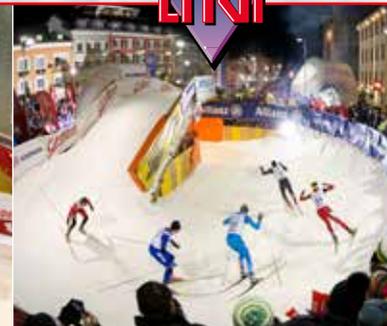
ALMLOIPE WINKELTAL 4,8 km

(Außervillgraten)

Schwierigkeit: mittelschwer

Stil: classic / skating

Ausgangspunkt ist bei der Reiterstube. Die Almloipe verläuft mit einer 4,8 km langen Schleife taleinwärts ins innere Winkelatal. Am Beginn führt die Loipe zuerst entlang eines Forstweges, dann leicht ansteigend über freies Gelände zu einem Almstall und weiter über die Mooshofalm taleinwärts. Über schöne Wiesen und Waldflächen erreicht man einen leichten Anstieg, der entlang eines Hohlweges führt, wo nach ca. 500 m der höchste Punkt erreicht wird. Nach einer ca. 400 m langen Abfahrt entlang eines Forstweges führt die Loipe wieder talwärts in Richtung Mooshofalm und Reiterstube.

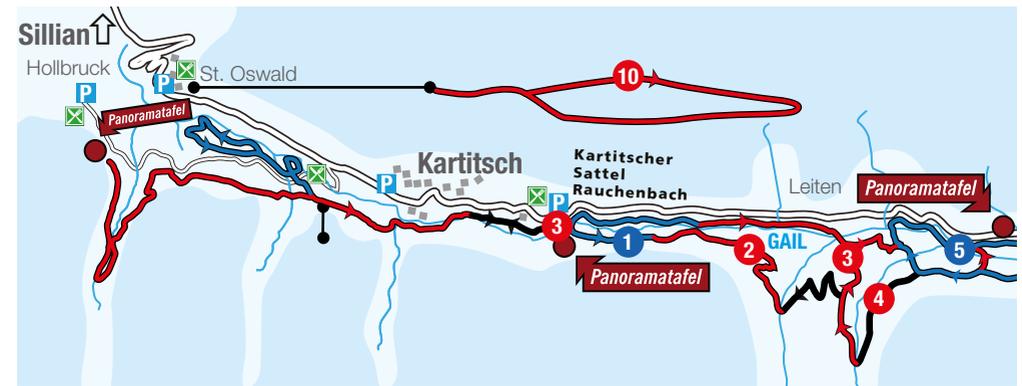




GRENZLANDLOIPE 30 km

Gesamtanstieg: 351 m
 Schwierigkeit: leicht / mittelschwer
 Stil: classic / skating

Lange und abwechslungsreiche Kombinationsloipe durch eine großartige Landschaft vom westlichsten Punkt Hollbruck zum östlichen Ende St. Lorenzen. Mehrere Einstiegs- bzw. Ausstiegsmöglichkeiten und Bushaltestellen. Von Hollbruck hinauf in Richtung Kartitscher Sattel ostwärts laufen. Sie passieren Kartitsch und erreichen in einigen steilen Kehren den Kartitscher Sattel. Ab dem Einstiegspunkt Rauchenbach (nach ca. 8 km) laufen Sie gleich wie die Kartitscher Sattel-Runde durch die Wiesen und am Waldrand hinab bis zur „Prünste“ in Leiten und durch abwechslungsreiche Wiesen- und Waldstücke zurück zum Langlaufzentrum. Vom Langlaufzentrum in gleicher Spur wie die Untertilliach-Runde talabwärts durch die Obertilliacher Felder bis zum Klärwerk. Dort links in den kurzen Gegenverkehrsabschnitt abzweigen. Diesen verlassen Sie nach ca. 400 m wieder und laufen der Gail entlang bis zu den Winkler Feldern. Dort passieren Sie den Untertilliacher Ortsteil Aue und laufen weiter (ev. über eine kurze Gehstrecke) an Untertilliach, Wacht und Maria Luggau vorbei bis zur Frohntalbrücke bei St. Lorenzen.



1 TANNWIESENRUNDE 2,8 km

Gesamtanstieg: 132 m
 Schwierigkeit: leicht / mittelschwer
 Stil: classic / skating

Kurze Loipe mit einigen steileren Anstiegen und Abfahrten in phantastischer Landschaft. Von Rauchenbach laufen Sie auf dem Kartitscher Sattel (Tannwiese) Richtung Osten. Nach ca. 1400 m wenden und im Wald bzw. am Waldrand zurück zum Ausgangspunkt.

2 SCHÖNTAL-RUNDE 7,5 km

Gesamtanstieg: 406 m
 Schwierigkeit: mittelschwer
 Stil: classic / skating

Anspruchsvolle Loipe mit zahlreichen steileren Aufstiegen und Abfahrten. Von Rauchenbach

laufen Sie auf dem Kartitscher Sattel Richtung Osten, durch die Wiesen und am Waldrand hinab bis zur „Prünste“ in Leiten. Dort geradeaus und im Leitertal rechts hinauf in das Schöntal laufen. Wieder hinunter und auf dem Kartitscher Sattel zurück zum Ausgangspunkt.

3 KARTITSCHER SATTEL RUNDE 16 km

Gesamtanstieg: 705 m
 Schwierigkeit: mittelschwer
 Stil: classic / skating

Lange, abwechslungsreiche und großartige Loipe mit anspruchsvollen Anstiegen und Abfahrten. Vom Langlaufzentrum laufen Sie über den großen Verteilerknoten Richtung Westen, durch den Wald ganz leicht ansteigend, bis Sie links ins Leitertal abzweigen und die erste Steilstufe überwinden (ca. 1 km). Aus diesem wieder hi-

naus und nach ca. 650 m wieder links hinauf in das Schöntal (ca. 1,5 km steiler Anstieg). Aus dem Schöntal hinaus zum Kartitscher Sattel bis zum Wendepunkt Rauchenbach. Auf dem Kartitscher Sattel wieder zurück durch die Wiesen und am Waldrand hinab bis zu den Leiter Mühlen und durch abwechslungsreiche Wiesen- und Waldstücke zurück zum Langlaufzentrum.

4 LEITERTAL RUNDE 8,4 km

Gesamtanstieg: 311 m
Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: classic / skating

Größtenteils im Wald verlaufende Loipe mit einem anspruchsvolleren Anstieg. Vom Langlaufzentrum laufen Sie über den großen Verteilerknoten Richtung Westen, durch den Wald ganz leicht ansteigend, bis Sie links ins Leitertal abzweigen und die Steilstufe überwinden (ca. 1 km). Aus diesem wieder hinaus und beim „Oberen Neurauf“ rechts hinunter über den „Unteren Neurauf“ zurück zum Langlaufzentrum.

5 SCHWALENRUNDE 2,8 km

Gesamtanstieg: 92 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

Kurze Loipe ohne steilere Anstiege und Abfahrten, größtenteils im Wald verlaufend. Vom Langlaufzentrum laufen Sie über den großen Verteilerknoten Richtung Westen, durch den Wald ganz leicht ansteigend. Bei der Abzweigung Leitertal rechts halten. Nach ca. 200 Metern mündet die Loipe in die Leitertal- und Kartitscher-Sattel-Runde und verläuft gemeinsam mit diesen zurück zum Langlaufzentrum.

6 AUFWÄRMRUNDE 1,6 km

Gesamtanstieg: 33 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

Sehr kurze und flach verlaufende Loipe. Vom Langlaufzentrum aus laufen Sie talabwärts Richtung Osten. Bald zweigen Sie von den an-

deren ostwärts gerichteten Loipen rechts ab. Unmittelbar danach folgt der Wendepunkt und Sie laufen im Wald und am Waldrand zurück zum Langlaufzentrum.

7 DORFRUNDE 5 km

Gesamtanstieg: 110 m
Schwierigkeit: leicht / mittelschwer
Stil: classic / skating

Leichte Loipe durch die Obertilliacher Felder mit einem kurzen Anstieg. Vom Langlaufzentrum aus laufen Sie talabwärts Richtung Osten und zweigen kurz vor dem Rodambach links ab. Nun geht es bergauf Richtung Rodarm und oben in den einzigartigen Feldern weiter Richtung Obertilliach. Unterhalb des Ortes wenden Sie und laufen durch die unteren ‚Dorfer Felder‘ zurück zum Langlaufzentrum.

8 BERGENRUNDE 7,8 km

Gesamtanstieg: 279 m
Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: classic / skating

Mittelschwierige und abwechslungsreiche Loipe mit einzelnen steileren Bergab- und Bergauf-Passagen. Richtung Osten laufend durchquert man die wunderschönen ‚Dorfer Felder‘ bis zum Klärwerk vor Bergen und zweigt dort rechts ab. Der Rückweg verläuft durch den Wald und an der Gail entlang, zunächst linksseitig, dann rechtsseitig (in Laufrichtung gesehen). Beim ‚Mühlboden‘ mündet die Abkürzungsvariante in die Spur ein. Den alten Sportplatz passierend erreicht man den Ausgangspunkt Langlaufzentrum.

9 UNTERTILLIACHRUNDE 14,3 km

Gesamtanstieg: 445 m
Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: classic / skating

Lange und abwechslungsreiche Loipe mit mehreren anspruchsvollen Anstiegen und Abfahrten



durch die großartige Landschaft des Tiroler Lesachtals. Zunächst gleich wie die Bergenrunde talabwärts durch die Obertilliacher Felder bis zum Klärwerk. Dort links in den kurzen Gegenverkehrsabschnitt abzweigen. Diesen verlassen Sie nach ca. 400 m wieder und laufen der Gail entlang bis zu den Winkler Feldern. Dort in der Höhe des Untertilliacher Ortsteils Aue wenden und wieder talaufwärts Richtung Bergen. An Bergen südlich vorbei passieren Sie wiederum das Klärwerk und laufen durch den Wald und an der Gail entlang, zunächst links des Baches, dann rechts (in Laufrichtung gesehen). Beim Mühlboden vorbei und dann in gleicher Spur wie die Bergenrunde zurück zum Langlaufzentrum.

10 HÖHENLOIPE DORFBERG 10 km

Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: classic

Die Höhenloipe Dorfberg befindet sich auf 1820 m bis 1950 m und ist eine tolle Möglichkeit, dem Langlaufsport nachzugehen. Diese Loipe darf sich auch Panoramaloipe nennen. Zubereitung zur Höhenloipe mit dem Pistengerät immer Montag, Mittwoch und Freitag jeweils um 10.00 und 11.00 Uhr. Preis: EUR 10,00 pro Person. Transfer für Gruppen mit Anmeldung jederzeit möglich: Tel. +43 (0)664 1618723. Für sehr sportliche Personen bietet sich auch die Auffahrt mit dem langen Schlepplift an.



LANGLAUF- & BIATHLONZENTRUM OBERTILLIACH

Das Langlauf- und Biathlonzentrum in Obertilliach ist nicht nur Trainingsstätte der weltbesten Langläufer und Biathleten, sondern auch für jeden Hobbysportler ein Muss. Bereits Anfang November nutzen namhafte Spitzensportler und Nationalmannschaften die ausgezeichneten Schneebedingungen und Loipenangebote rund um das Langlauf- und Biathlonzentrum in Obertilliach. Dank einer modernen Beschneigungsanlage ist sichergestellt, dass sämtliche Wettkampfloipen über die gesamte Wintersaison bestens präpariert sind. Dort Langlaufen, wo Weltmeister und Olympiasieger wie Ole Einar Bjørndalen ihre Spuren in den Schnee ziehen! Jedem wird die Möglichkeit geboten, seine Treffsicherheit am original Biathlonschießstand zu testen.

www.biathlon-obertilliach.com



QUER DURCH DEN NATIONALPARK HOHE TAUERN

Bewegung in gesunder Bergluft, tief verschneite Waldabschnitte, perfekt gespurte Loipen - sowohl für sportliche Skater als auch für dynamische Klassik-Läufer hält die Region im Nationalpark Hohe Tauern insgesamt über 65 km Loipen bereit; zum Teil auch doppelt gespurt und mit Skatingbahnen. Das Tiroler Loipengütesiegel dürfen sich Kals am Großglockner, Virgen und Prägraten am Großvenediger an die Fahne heften, das touristische Loipengütesiegel von „Langlaufen & Nordic-Fitness“ wurde an die gesamte Nationalpark-Region Hohe Tauern Osttirol verliehen.

GEHEIMTIPP: Die Nachtloipe „Unterfeld“ in Prägraten am Großvenediger - 3,3 km durchgehend beleuchtete Strecke für alle Langlaufanatiker!

Weitere Informationen: Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol
Tel. +43 (0)50 212 500, nationalpark@osttirol.com, www.osttirol-nationalpark.at



GRATISSKIBUS

Matrei - Virgen - Prägraten - Hinterbichl und retour, Matrei - Huben und retour genauso nach Prossegg und zum Matreier Tauernhaus

Gratis Skibusverkehr innerhalb der Gemeinde Kals a.Gr.

LANGLAUFSCHULEN

Skischule Exklusiv
Tel. +43 660 182 02 18
www.skischule-exklusiv.tirol

Skischule Matrei/Goldried
Tel. +43 (0)4875 6080
www.schischulematrei.at

Skischule Grossglockner
Tel. +43 (0)676 303 57 56
www.skischule-grossglockner.at
Skischule Kals
Kals am Großglockner
Tel. +43 (0)680 2143580
www.skischule-kals.at

VERLEIH & SERVICE

Sport Steiner, Matrei
Tel. +43 (0)4875 6711
www.sportsteiner.at

Sport 2000, Matrei
Tel. +43 (0)4875 6581121
www.sport2000.at/wibmer

Sport Michl
Kals a. Gr.
Tel. +43 (0)4876 8434
www.sportmichl.at

Alpinskiport Gratz
Kals a. Gr. / Großdorf
Tel. +43 (0)4876 22114
Gradonna Mountain Resort
Tel. +43 (0)4876 22114 520
www.sport-gratz.com

Skiverleih Hannes
St. Andrä 45b
9974 Prägraten a.G.
Tel. +43 (0)699 17 19 56 22
www.ski-verleih-hannes.at

www.osttirol-nationalpark.at



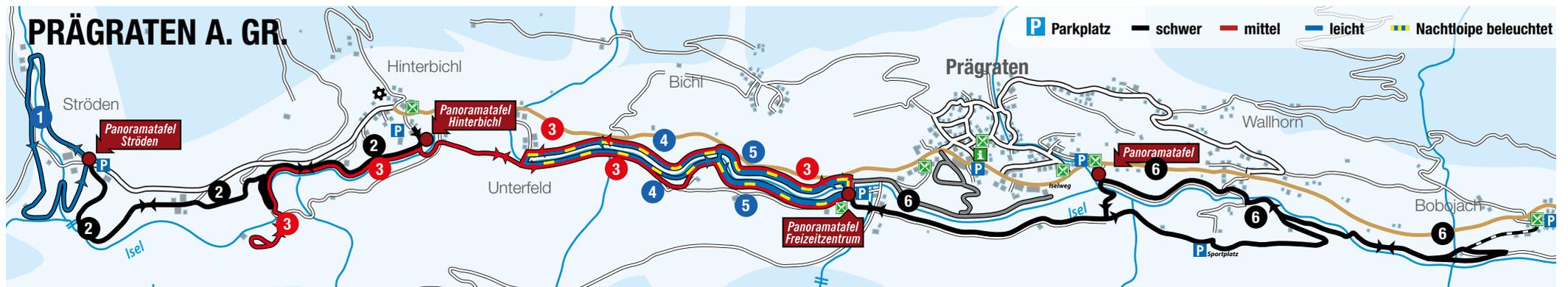
LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

Mit der Bezahlung der Loipengebühr helfen Sie, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und können darüberhinaus die Skibusse der Region kostenlos benutzen!

LOIPENGEBÜHR

Tageskarte	EUR 6,00
Wochenkarte (regional)	EUR 30,00
Wochenkarte (überregional)	EUR 35,00
Saisonkarte (regional)	EUR 70,00
Saisonkarte DNS (überregional)	EUR 90,00





1 PANORAMA LOIPE STRÖDEN 2 km

Gesamtanstieg Ströden 44 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

Die Panoramaloipe liegt am Talschluss und bietet einen herrlichen Blick auf die Gletscherberge des Maurertales. Der Start ist in Ströden, und führt zuerst über den großen Parkplatz durch ein uriges Waldstück bis zur Maurer-Alm Brücke. Von dort geht es leicht ansteigend retour, und über die weiten Wiesenfelder bis zum Startpunkt. Die Panoramaloipe wird auch wegen ihrer Sonnenlage ab „Mariä Lichtmess“ (2. Februar) gerne angelaufen.

2 VERBINDUNG HINTERBICHL 2,6 km

Gesamtanstieg Ströden-Hinterbichl 52 m
Schwierigkeit: schwer
Stil: classic / skating

Die Verbindung Hinterbichl beginnt in Ströden, und ist durch steile Abfahrten als schwer ausgewiesen. Ab „Toinig“ verläuft die Verbindung gemeinsam mit der „Isel-Loipe“ bis zur Panoramatafel in Hinterbichl.

2 VERB. PANORAMALOIPE 2,6 km

Gesamtanstieg Hinterbichl-Ströden 133 m
Schwierigkeit: schwer
Stil: classic / skating

Die Verbindung Panoramaloipe beginnt in Hinterbichl und verläuft zuerst gemeinsam mit der „Isel-Loipe“, die man bis in den „Toinig“ auslaufen kann. Auf dem Retourweg nimmt man nach der „Toinigbrücke“ den kurzen Steilaufstieg der in der Folge zwischen zwei Bauernhöfen hindurchführt. Von dort geht es leicht bergauf und in einer Umrundung einer schönen Hügellandschaft gelangt man mit einer kurzen Abfahrt bis zur Panoramatafel in Ströden.

3 ISEL LOIPE 6,9 km

Gesamtanstieg: 102 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic / skating

Die „Isel-Loipe“ macht ihrem Namen alle Ehre. Sie verläuft in ihrer gesamten Länge links- und rechtsseitig des Iselflusses. In einer wunderbaren Landschaftsumgebung, wird man vom ständigen Rauschen des Gebirgsflusses begleitet, und der an den Bäumen und Sträuchern anhaftende Rauheif stellt einen einzigartigen Anblick dar. Nach dem Start beim Freizeitzentrum führt die Loipe nach Unterfeld, und von dort leicht ansteigend am Weiler Hinterbichl vorbei. Nach einer kurzen Abfahrtspassage überquert man den Iselfluss und läuft weiter über die Toinigbrücke bis zur Schleife Toinig. Der Rückweg führt bis Unterfeld auf der gleichen Strecke retour. Von dort gerade aus weiter bis zum Ausgangspunkt Freizeitzentrum.

4 LOIPE UNTERELD 3,3 km

Gesamtanstieg: 36 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating
NACHTLOIPE

Perfekt für Einsteiger und Beginner eignet sich die flache, durchgängig beleuchtete Loipe Unterfeld. Beginnend beim Freizeitzentrum in Richtung Unterfeld. Die Brücke überquerend geht es auf der gegenüberliegenden Seite der Isel wieder zurück zum Start.

5 BLUSENRUNDE 1,4 km

Gesamtanstieg: 17 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

Die Blusenrunde wird künstlich beschneit und ist ideal für eine erste Langlauf-Erkundungstour. Die Loipe führt vom Freizeitzentrum ausgehend in westlicher Richtung zur Blusenbrücke und dann wieder retour zum Freizeitzentrum.

6 BOBOJACH LOIPE 7,45 km

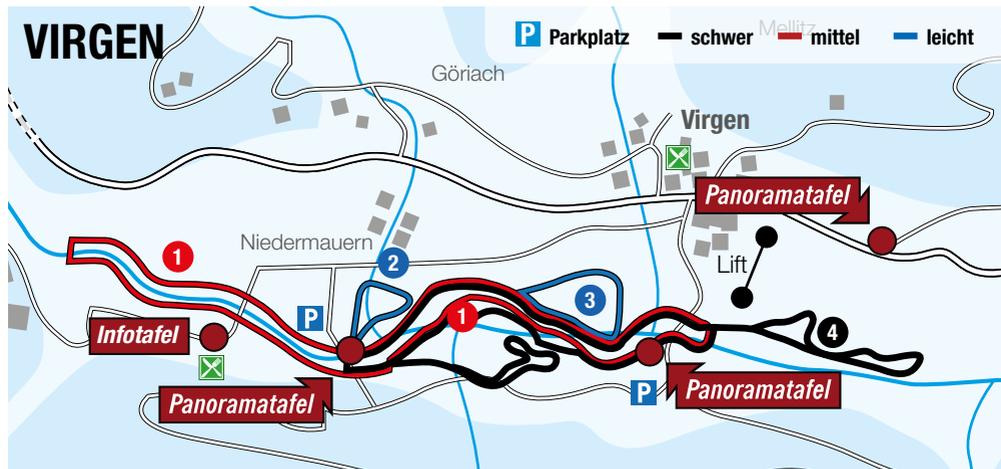
(Wallhorn - Bobojach)
Gesamtanstieg 171 m
Schwierigkeit: schwer
Stil: classic / skating

Die Loipe startet leicht ansteigend beim Freizeitzentrum und führt in östlicher Richtung nach

Querung einer Brücke oberhalb eines Bauernhofes vorbei. Der Loipenverlauf gestaltet sich in der Folge zuerst flach bzw. leicht ansteigend. Nach einer flotten Abfahrt überquert man eine enge Schlucht und über „Stamper-Anger“ geht es weiter bis zum Sportplatz, den man „links liegen“ lässt. Eine kurze Abfahrt endet mit der Überwindung einer scharfen Linkskurve auf einer freien Wiese. Weiter geht es rechts abbiegend bis zur Überquerung einer Brücke bis zum Endpunkt Bobojach.

Der Weg zurück führt dann über die Schneider Brücke bis zum E-Werk Prägraten, von dort über die „Perlog-Brücke“ steil ansteigend zurück bis zum Freizeitzentrum.





1 ISELLOIPE 5,1 km

Gesamtanstieg: 40 m
Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: classic, skating

Beste Bedingungen zum Ausdauertraining finden sie auf der mittelschweren „Iselloipe“. Die Loipe verläuft anfangs flussaufwärts, nach einem Kilometer geht es über die Brücke und auf der anderen Uferseite zurück. Bei km 2,2 besteht die Möglichkeit die Runde abzukürzen, ansonsten geht es flach durch Waldstücke bis zur Wende. Über die Brücke und der Isel stromaufwärts entlang bis zum Ausgangspunkt.

2 HABERERFELDLOIPE 0,75 km

Gesamtanstieg: 10 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic, skating

Die „Habererfeldloipe“ ist ideal für eine erste Langlauferkundungstour und als Trainingsloipe für sportliche Läufer. Der Start ist bei der Panoramatafel Iselbrücke, mit einem leichten Anstieg verläuft die Loipe flach auf einem freien Feld. Diese Loipe eignet sich hervorragend bei knappem Zeitbudget.

3 ÜBUNGSLOIPE 0,95 km

Gesamtanstieg: 5 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic, skating

Perfekt für Einsteiger und Beginner eignet sich die landschaftlich wunderschön gelegene Übungsloipe. Die Loipe startet bei Panoramatafel „Einstieg 3“ und verläuft weitgehend auf flachem Gelände. Dieser Loipenkilometer wurde vor allem für Genussläufer konzipiert.

4 SPORTLOIPE 6,2 km

Gesamtanstieg: 65 m
Schwierigkeit: schwer
Stil: classic, skating

Durch interessante Anstiege und Abfahrten bietet die kuptierte Sportloipe beste Voraussetzungen zum Konditionstraining. Beginnend bei der Panoramatafel Iselbrücke verläuft die Loipe durch mittelschweres, kuptiertes Gelände. Wer abkürzen will, hat bei der Abzweigung die Möglichkeit mit der Iselloipe retour zu laufen oder man zweigt nach der Brücke ab ins freie Feld. Nach einer Schleife kommt man wieder zur Brücke und weiter der Isel entlang zum Startpunkt.

Einstiege: Parkplatz bei der Niedermaurer Brücke, Würfele Parkplatz, Parkplatz Café Schwoaga, Schwaigerhof



LÖPPWALDRUNDE 1,6 km

Gesamtanstieg: 19 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Die etwas anspruchsvollere Runde führt auf einer leichten Steigung durch den Bergwald, danach folgt eine Abfahrt mit ausreichend Auslauf. Der Einstieg befindet sich bei der Moosbrücke.

TAUERNSHAUSRUNDE 1,4 km

Gesamtanstieg: 31 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Die Einstiegstelle der Loipe befindet sich direkt am Parkplatz des Matreier Tauernhauses. Diese gut zu bewältigende Loipe liegt sehr sonnig und ist vor allem für Kinder & Anfänger sehr gut geeignet!

MOOSRUNDE 1,9 km

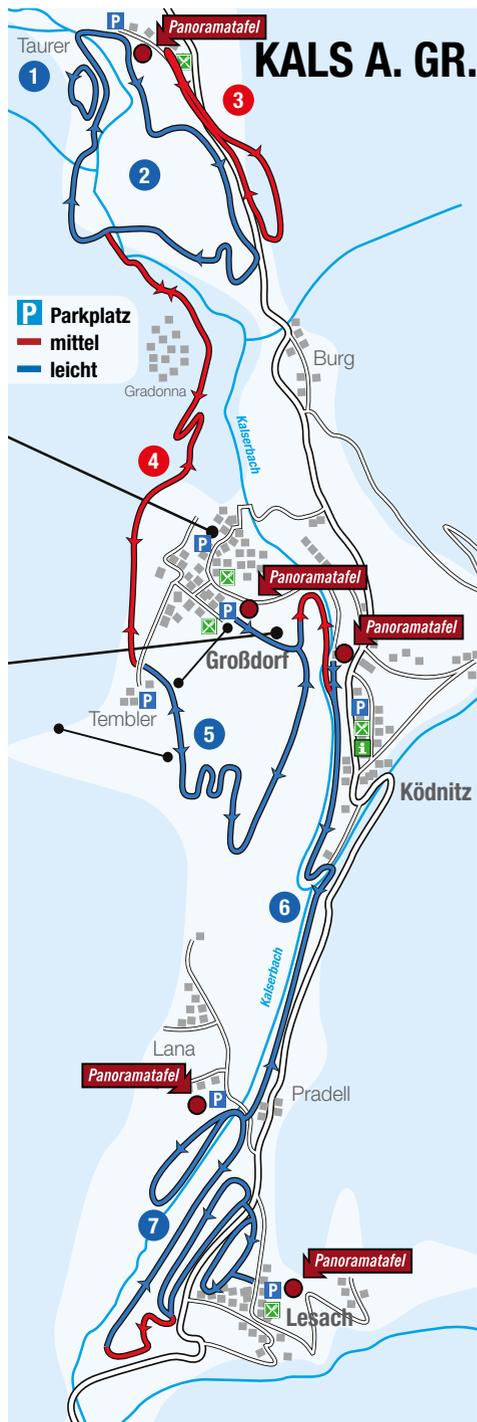
Gesamtanstieg: 47 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Schöne Runde dem Tauernbach folgend. Die sonnige Loipe führt über mehrere Brücken und an romantischen Scheunen vorbei!

LOIPE GSCHILDALM 2,1 km

Gesamtanstieg: 66 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic

Diese klassische Genießerstrecke führt talaufwärts, vorbei an nostalgischen Almen im Talbereich des Tauerntales.



1 ÜBUNGSLOIPE 0,7 km

Gesamtanstieg 16 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic

Für Neueinsteiger ist diese perfekt geeignet, ihre ersten Runden zu ziehen. Schön und sonnig am Ende des Kalsertales gelegen mit Einstieg beim „Taurer“ in Burg.

2 ROMANTIKLOIPE 4,1 km

Gesamtanstieg 128 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

In romantischen abwechslungsreichen Abschnitten durch den verschneiten Wald und über freie Felder in leichten Anstiegen und Abfahrten verlaufend. Bis in den März hinein gilt diese Loipe, auf 1.500 m Höhe gelegen, als sehr schneesicher. Eine Einkehrmöglichkeit bietet das Hotel Taurerwirt.

Die Einstiegsstelle wird auf der Loipenpanoramatafel angezeigt und befindet sich beim Hotel Taurerwirt in Kals/Taurer.

3 TAUERNLOIPE 2,3 km

Gesamtanstieg 53 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic / skating

Diese Loipe beginnt vor dem Hotel Taurerwirt und verläuft über die frei gelegenen Felder in südliche Richtung bis zum Blick über das Kaiser Tal. Teilweise mit Steigungen und Abwärtskurven, erfordert diese Loipe etwas Übung. Sie gilt als schneesicher, ist sehr sonnig und auf einer Höhe von 1.500 m gelegen.

4 PANORAMALOIPE 1,7 km

Gesamtanstieg 135 m
Schwierigkeit: mittel (rot)
Stil: classic

Als Verbindungsloipe zwischen Romantik- und Sonnenloipe mit besonders schönem Panora-

mablick über das gesamte Kalsertal. Die Langläufer laufen von der Romantikloipe kommend großteils durch Wälder, am Gradonna Mountain Resort vorbei, queren eine Skipiste und erreichen nach einer längeren Abfahrt den Templerhof. Auch in umgekehrter Richtung, vom Templerhof oberhalb von Großdorf kommend, besteht die Möglichkeit, taleinwärts, mit einem etwas größerem Anstieg, zu gelangen.

5 SONNENLOIPE 3 km

Gesamtanstieg 92 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

Diese sonnig gelegene Loipe auf den Dorfer Feldern in Skiliftnähe bietet leicht ansteigendes Gelände, über die sich die Loipe in Kehren zieht. Einstiegsmöglichkeiten sind in Kals/Großdorf, am Parkplatz bei der Gondelbahn, gekennzeichnet mit einer Loipenpanoramatafel oder beim Templer, oberhalb von Großdorf.

Es gibt dort die Einkehrmöglichkeiten Templerhof und Gamsalm.

6 PROMENADENLOIPE 7 km

Gesamtanstieg 95 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic

Am Ufer des Kaiserbaches verlaufend, unterhalb der Ortschaften gelegen und durch abwechslungsreiche Landschaft mit romantischer Fischteichumrundung, bietet diese leichte aber lange Loipe Ruhe und Genuss. Als Verbindung zwischen Sonnen- und Promenadenloipe dient ein kurzes, mittelschweres Stück mit Steigung unterhalb der St.-Georgs-Kirche bis zum Bachverlauf. Entlang dieser Loipe verläuft auch ein Winterwanderweg.

Einstiegsstellen befinden sich in Kals/Unterburg beim Sportheim/Eislaufplatz mit Loipenpanoramatafel, bei der Wirtsbrücke unterhalb von Kals/Ködnitz bei der Lanabrücke in Kals/Lana oder bei der Knopfbrücke unterhalb vom Ortsteil Kals/Arnig. Hier bietet sich als Einkehrmöglichkeit die Sportstube in Kals/Unterburg.

7 TALBLICKLOIPE 3,1 km

Gesamtanstieg 113 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

Im Ortsteil Lesach bietet sich hier ein interessanter Blick nach Norden auf den Kaiser Talchluss, die Pfarrkirche St. Rupert und als Krönung auf den Großglockner. Nach Osten bilden die Dreitausender Gipfel der Schobergruppe mit Glödis und Ganot eine herrliche Kulisse. Zwischen der Talblick- und der Promenadenloipe besteht ein mittelschweres Verbindungsstück mit einer Geländesteigung und bietet die Möglichkeit beide Loipen miteinander zu kombinieren.

Einstiegsstellen befinden sich an der Kaiser Straße (Knopfbrücke) unterhalb von Kals/Arnig oder im Ortsteil Kals/Lesach bei der Loipenpanoramatafel. Der Gasthof Lesacherhof, Kals/Lesach bietet dort eine Einkehrgelegenheit.

Kals am Großglockner wurde vom Land Tirol das Tiroler Loipengütesiegel verliehen. Diese Auszeichnung wird nur für besondere Bemühungen um den mustergültigen Ausbau und die Pflege des Loipen-netzes vergeben.





LANGLAUFEN IM DEFEREGGENTAL

Für Nordic-Fans bieten sich rund 70 km Loipen in den verschiedensten Ausführungen an: Hoch hinauf auf der Oberseeloipe am Staller Sattel (2.000 Meter), Sonnenanbeter kommen auf den „Sonnenloipen“ im Defereggental ganz sicher auf ihre Kosten. Wem der Tag nicht lang genug ist, der kann in den Abendstunden auf der drei Kilometer langen, beleuchteten Deferegger Loipe von St. Jakob noch ein wenig an seiner Technik feilen.

**Weitere Informationen: Tourismusinformation Defereggental, Tel. +43 (0)50 212 600
defereggental@osttirol.com, www.defereggental.org**



GRATISSKIBUS

von Hopfgarten i. Def.
bis zum Staller Sattel

Michl's Alpin Skischule
Tel. +43 (0)664 73807641
www.rehblick.com

Intersport Troger
Tel. +43 (0)4873 5290
www.sporthaus-troger.at

LANGLAUFSCHULEN

Langlaufschule St. Jakob
Tel. +43 (0)650 2315636
langlaufschule-defereggental.at

Ski- und Snowboardschule
Tel. +43 (0)664 5055464
www.skischule-stjakob.at

Skiverleih Troger Katrin
Tel. +43 (0)650 6005424
www.ferienhaus-troger.com

Sneesportschule
Tel. +43 (0)4873 20031
sneesportschule-stjakob.at

VERLEIH & SERVICE

Sport 2000 Passler
Tel. +43 (0)4873 520333
www.sport-passler.at

www.defereggental.org



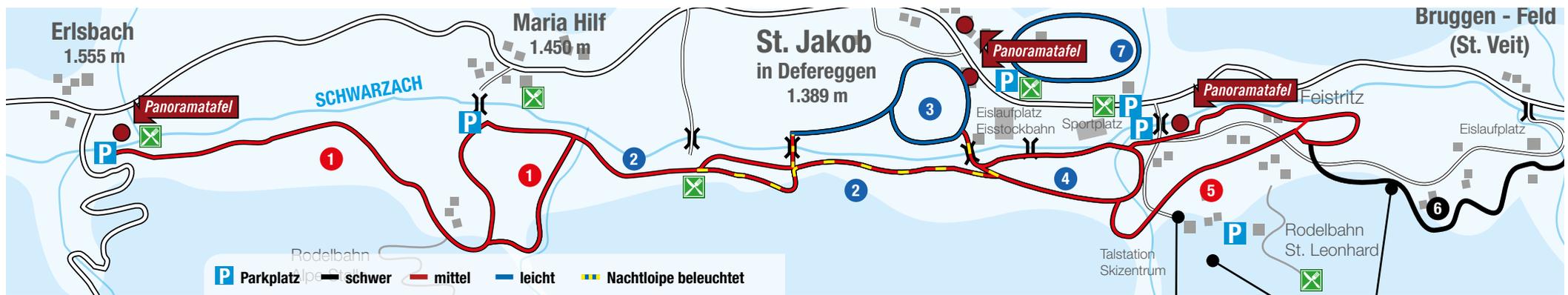
LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

Mit der Bezahlung der Loipengebühr helfen Sie, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und können darüberhinaus die Skibusse der Region kostenlos benutzen!

LOIPENGEBÜHR

Tageskarte	EUR 6,00
Wochenkarte (regional)	EUR 30,00
Wochenkarte (überregional)	EUR 35,00
Saisonkarte (regional)	EUR 70,00
Saisonkarte DNS (überregional)	EUR 90,00





1 ST. JAKOB – ERLSBACH 13,2 km

St. Jakob
Schwierigkeit: Mittel
Stil: classic/skating

Diese anspruchsvolle Loipe ist perfekt für fortgeschrittene Langläufer geeignet. Sie verläuft entlang der Schwarzach und durch idyllisches Waldgebiet, von St. Jakob über Maria Hilf bis Erlsbach. Retour geht es auf teils anspruchsvollen Abfahrten zum Ausgangspunkt in St. Jakob.

2 ST. JAKOB – MARIA HILF 6,1 km

Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Die perfekte Loipe für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Start erfolgt bei der Panoramatafel Schule in St. Jakob. Taleinwärts geht es entlang der Schwarzach bis zum Wendeplatz bei der Kapelle in Maria Hilf. Zurück führt die Loipe auf leichten Abfahrten über die selbe Strecke.

3 ÜBUNGSLOIPE 0,6 km

Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Die Übungsloipe ist ein einfacher Rundkurs und ist somit ideal für Anfänger und Familien, aber auch für geübte Langläufer zum Aufwärmen gut geeignet.

4 SCHWEFELBRUNN LOIPE 2,8 km

Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Für Langläufer jeden Alters ist hier Erholung und Fitness möglich. Der Einstieg ist bei der Panoramatafel Schule. Die Loipe verläuft über die Brücke talauswärts, neben der Schwarzach entlang bis zur Lackbrücke. Weiter geht es nach einer kurzen Steigung und einer leichten Abfahrt Richtung Schwefelbrunn und zurück zum Ausgangspunkt.

5 ST. LEONHARD LOIPE 5,4 km

Schwierigkeit: Mittel
Stil: classic/skating

Ein Erlebnis ist die Loipe nach St. Leonhard. Die Tour startet bei der Neuen Mittelschule St. Jakob in Richtung Schwefelbrunn, vorbei am Skizentrum St. Jakob und wendet in einem Rundkurs in St. Leonhard. Entlang des Flusses geht es wieder zurück.

7 SONNENLOIPE 1,4 km

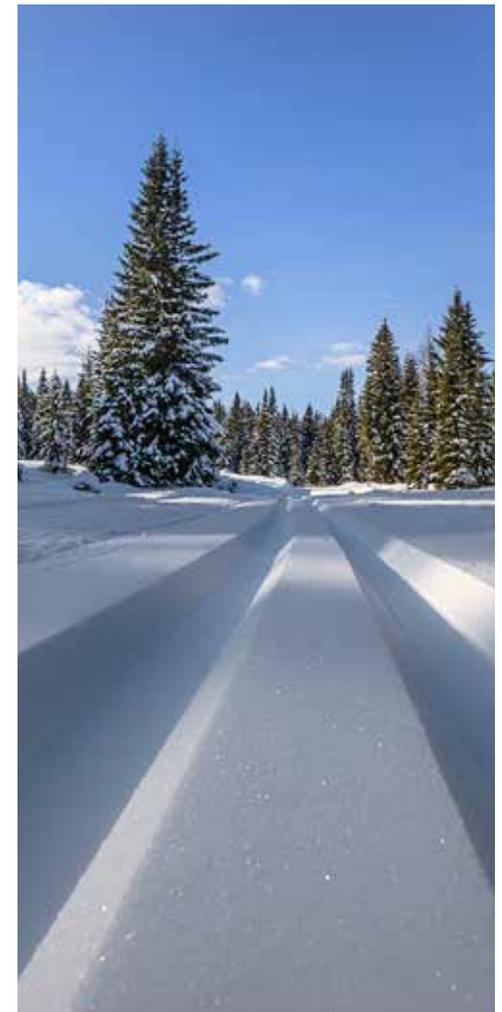
Schwierigkeit: Leicht
Stil: classic/skating

Die Sonnenloipe ist ideal für eine erste Langlauf-Erkundungstour. Der Rundkurs startet bei der Abzweigung zum Hotel Alpenhof und verläuft über die Wiesen nördlich der Deferegger Landesstraße.

6 FEISTRITZLOIPE 8,6 km

Schwierigkeit: Schwer
Stil: classic/skating

Wer etwas mehr Herausforderung sucht und seine Kondition auf die Probe stellen will, der ist auf der Feistriz Loipe bestens aufgehoben. Nach dem Start bei der Schule führt die Loipe entlang der Schwarzach Richtung Feistriz. Wenn die Talstation des Feistrizliftes passiert ist, steigt die Loipe zum höchsten Punkt der Tour auf. Anschließend geht es über eine sehr anspruchsvolle Abfahrt in Serpentinaen zum Wendepunkt Kasselplatz beim Hotel Defereggental. Zurück geht es über die stark ansteigende Loipe wieder zum höchsten Punkt in Feistriz. Von dort führt die Fahrt vorbei an der Kirche St. Leonhard zum Ausgangspunkt zurück.



7 SCHWARZACHLOIPE ST. VEIT 12 km

Schwierigkeit: Mittel
Stil: classic/skating

Die für Anfänger und Fortgeschrittene Schwarzachloipe St. Veit startet bei der Panoramatafel Kasselplatz in Bruggen und verläuft entlang der Schwarzach zur Standsbrücke. Zurück geht es über dieselbe Strecke. Konditionsstarke Läufer nehmen dabei die Steigung in Zotten und beim Sportplatz St. Veit.

8 SCHWARZACHLOIPE HOPFGARTEN 6,3 km

Schwierigkeit: Mittel
Stil: classic/skating

Bei der überdachten Brücke am westlichen Ortsende von Hopfgarten beginnt die Schwarzachloipe Hopfgarten, welche in zwei Varianten, an beiden Ufern der Schwarzach gelaufen werden kann. Knapp vor der Lawinen Galerie befindet sich der Wendepunkt und die Loipe führt zurück entlang des Flusses zum Ausgangspunkt.

9 HÖHENLOIPE AM STALLER SATTEL 7,7 km

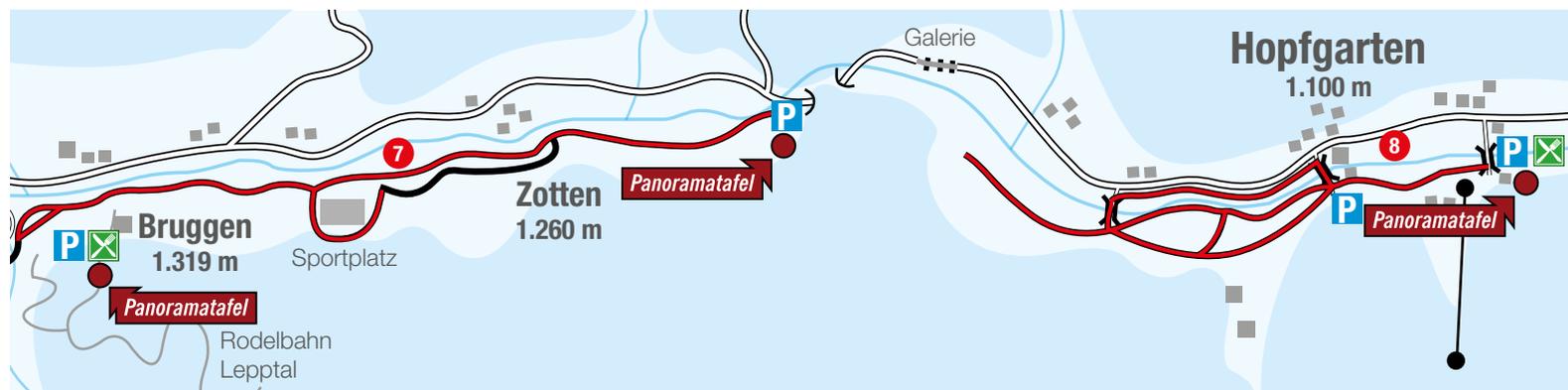
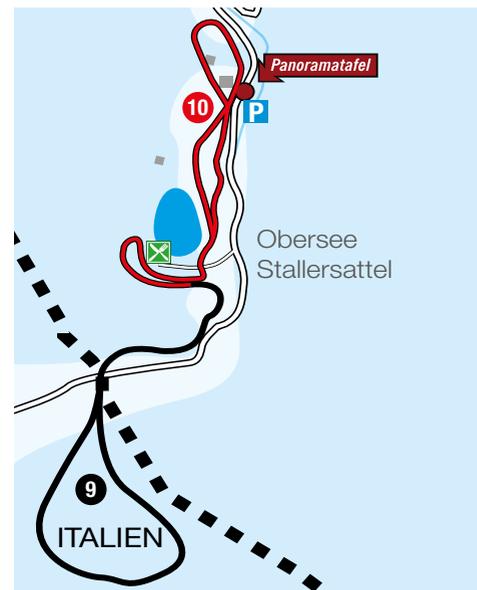
Schwierigkeit: Mittel/Schwer
Stil: classic/skating

Die kuptierte und sehr anspruchsvolle Loipe ermöglicht Naturgenuss pur. Sie startet beim Wendepunkt des Schibusses und führt entlang des Obersees Richtung Grenzübergang Staller Sattel nach Italien. Von dort führt die Loipe über stark ansteigende Schleifen zum Wendepunkt auf 2.135 m ins Agsttal. Retour geht es mit einer schnellen Abfahrt vorbei am Obersee zurück zum Einstieg.

10 OBERSEE LOIPE 5,9 km

Schwierigkeit: Mittel
Stil: classic/skating

Die im Achter-Rundkurs verlaufende, kuptierte Obersee-Loipe startet beim Unkehrplatz des Schibusses und verläuft in Richtung Staller Sattel. An den Ufern des Obersees entlang führt die Loipe zur Oberseehütte und zurück zur Panoramatafel beim Parkplatz. Von dort geht es weiter zur Staller Alm auf 1.968 m Seehöhe und retour zum Start.





LIENZ UND DER DOLOMITENLAUF

Im Lienzer Talboden bewegen sich Gäste auf leicht kupierten Loipen, immer mit Blick auf die Dolomiten. Besonders beliebt ist eine beschneite Loipenschleife in Lavant beim Golfplatz am Fuße der Lienzer Dolomiten. Legendar ist der jährliche Langlaufsprint im Jänner am Lienzer Hauptplatz im Rahmen des Dolomitenlaufes.

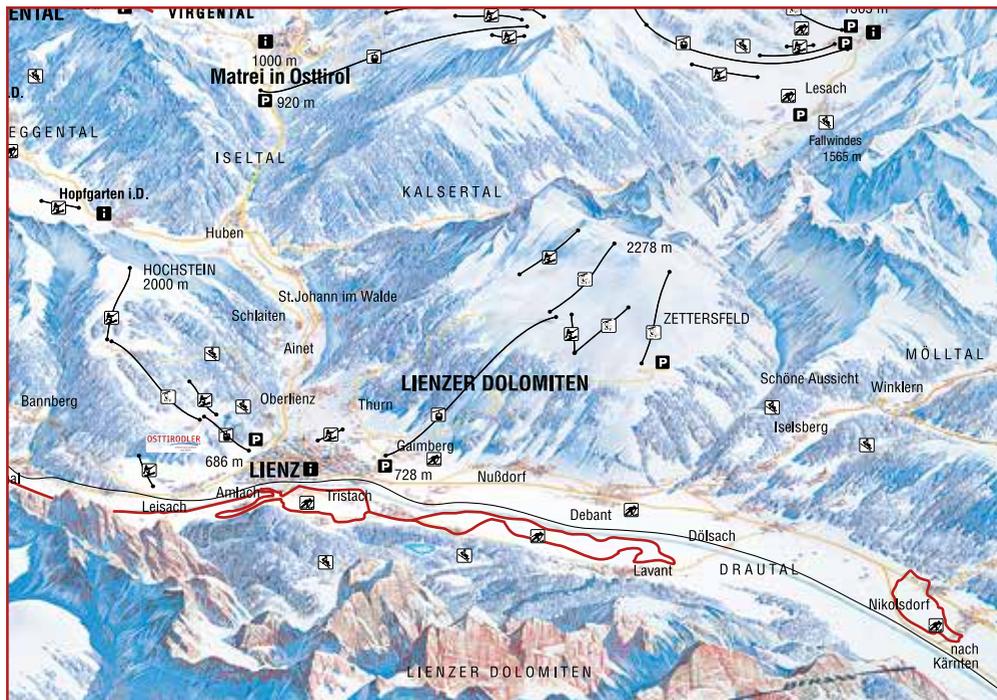
**Weitere Informationen: Tourismusinformation Lienz, Tel. +43 (0)50 212 400
lienz@osttirol.com, www.LienzerDolomiten.net**

LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

Mit der Bezahlung der Loipengebühr helfen Sie, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und können darüberhinaus die Skibusse der Region kostenlos benutzen!

LOIPENGEBÜHR

Tageskarte	EUR 6,00
Wochenkarte <small>(regional)</small>	EUR 30,00
Wochenkarte <small>(überregional)</small>	EUR 35,00
Saisonkarte <small>(regional)</small>	EUR 70,00
Saisonkarte DNS <small>(überregional)</small>	EUR 90,00



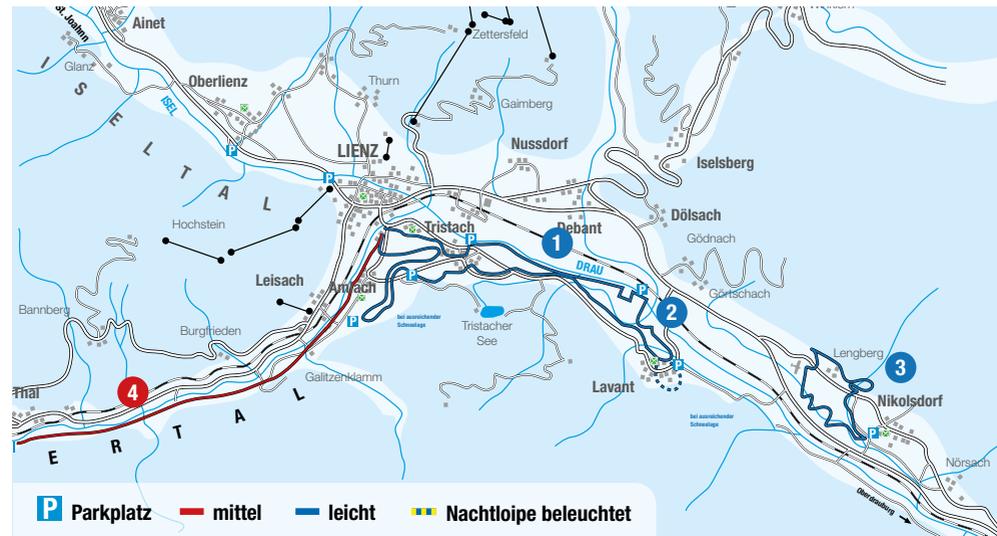
GRATISSKIBUS

Verkehrt von Weihnachten bis März im Lienzer Talboden.

VERLEIH & SERVICE

Joachim's Skishop
Tel. +43 (0)4852 68541
www.joachims-skishop.at

www.LienzerDolomiten.net



1 DOLOMITENLOIPE 25 km

Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Die Dolomitenloipe führt am Fuße der Lienzer Dolomiten entlang des Drauradweges bis Lavant und ist bei guter Schneelage ein Teil des zum Worldloppet zählenden Dolomitenlaufes. Die Strecke verläuft vom Dolomitenstadion in Lienz aus über Amlach, Tristach bis Lavant und wieder retour nach Lienz. Aufgrund des flachen Geländes und der herrlichen Kulisse eignet sich die Loipe besonders für gemütliche Loipenwanderer.

2 RUNDLOIPE LAVANT 8 km

Schwierigkeit: leicht/mittel
Stil: classic/skating

Die Loipe befindet sich 8 km von Lienz entfernt am Gelände der Dolomitengolfanlage. Sie ist mit einer Kunstschneeaufgabe versehen und ist somit auch bei widrigen Wetterverhältnissen benützbar. Die Strecke verläuft vom Clubhaus aus zuerst flach in Richtung Ortskern von Lavant, zu dem ein mittelschwerer Anstieg hinaufführt. Anschließend folgt eine parallel geführte kurze Abfahrt und die Runde endet wieder beim Golfclubhaus.

3 SONNENLOIPE & SELEKTIVE TRAININGSLOIPE 2,5 km

Schwierigkeit: leicht/mittel
Stil: classic/skating

„Erholsam-entspannend und zugleich anregend-sportlich“, so kann man Langlaufen in Nikolsdorf umschreiben. Weite Felder mit idyllischen Lauen, Waldpassagen, leichte langgezogene und kürzere steile Anstiege sowie Abfahrten machen das Langlaufen zum wahren Genuss. Einstiegspunkte befinden sich mit Beschilderung in Lengberg unmittelbar nach der Schlosskreuzung, sowie in Nikolsdorf am Sportplatz mit ausreichend Parkmöglichkeiten.

4 PUSTERTAL LOIPE 32 km

Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Loipenwandern pur: Nach dem Start in Lienz führt die Loipe meist entlang der Drau stetig leicht bergauf in den Hauptort des Hochpustertales, nach Sillian (bei entsprechender Naturschneelage). Das Teilstück Lienz – Thal/Assling kann bei entsprechenden Bedingungen heuer erstmals auch künstlich beschneit werden.

Weitere Infos zum Thema Langlaufen:

langlaufen.osttirol.com