

Osttirol
Dein Bergtirol

Langlaufen in Osttirol





Impressum: Layout: TVB OSTTIROL

Fotos: Martin Lugger Photography (3), Tirol Werbung/Philipp Reiter (2), Berg im Bild (4), Tirol Werbung/Härterer Lisa, EXPA PICTURES (4), Anton Oberhauser, Peter Blaha, Roman Wagner, Monika Kleinlercher, Tirol Werbung/Heinzmeier Bert & Monika Höfler, Horst von Bohlen, Archiv TVB Osttirol. Illustrationen: Andreas Posselt (Bergwelten Magazin Osttirol);

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.



LANGLAUFEN IN OSTTIROL

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
---------------------------	----

Loipen im Gail- & Lesachtal

Grenzlandloipe	14
Höhenloipe Dorfberg	14
Tannwiesenrunde	14
Leitertalrunde	15
Obertilliach Dorfrunde	15
Höhenloipe Golzentipp	15
Untertilliach-Runde	15
Kartitscher Sattel Runde ...	16
Schöntalrunde	16
Schwalenrunde	16
Fiolrunde	17

NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol

Loipen in Prägeraten a.Gr.

Panoramaloipe Ströden ...	20
Verbindung Panorama- loipe - Ströden	20
Verbindung Hinterbichl ...	20
Iselloipe	21
Unterfeldloipe	21
Blusenrunde	21
Bobojachloipe	21

Loipen in Virgen

Iselloipe Virgen	22
Habererfeldloipe	22
Übungsloipe	22
Sportloipe	22

Loipen in Matrei i.O.

Dorfloipe Matrei i.O.	23
Löppwaldrunde	23
Tauernhausrunde	23
Loipe Gschildalm	23
Moosrunde	23

Loipen in Kals a.Gr.

Übungsloipe	24
Romantikloipe	24
Tauernloipe	24
Panoramaloipe	24
Sonnenloipe	25
Promenadenloipe	25
Talblickloipe	25

Defereggental

Loipe St.Jakob-Erlsbach ..	28
Loipe St.Jakob-Maria Hilf ..	28
Übungsloipe	28
Schnefelbrunnloipe	28
Sonnenloipe	28
Leonhard Loipe	29
Feistritzloipe	29
Schwarzachloipe	30
Oberseeloipe	30

Lienzer Dolomiten

Dolomitenloipe	34
Rundloipe Lavant	34
Schloss-Lengberg- Sonnenloipe	34
Lengberg-Nörsach R.	34



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 euch über 400 km Loipen. Vom Anfänger bis hin zum Profi 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: T. +43 50 212 212, info@osttirol.com, langlaufen.osttirol.com

SICHERHEITSHINWEISE

1. Jeder muss sich so verhalten, dass niemand gefährdet oder geschädigt wird.
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

Grenzenloser Loipenspaß im größten Langlaufkarussell Europas:

Noch nie war Langlaufen so attraktiv und abwechslungsreich. Dolomiti NordicSki, Europas größtes Langlaufkarussell mit 1.300 Loipenkilometern in zehn Regionen, präsentiert sich attraktiv und abwechslungsreich mit herrlichen Touren inmitten der Dolomiten. Langläufer können sich vor dem Winterstart die GPS Daten aller Loipen downloaden. Damit finden die Wintersportler garantiert zu ihren Lieblingsstrecken.

www.dolomitinordicski.com



LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

Mit der Bezahlung der Loipengebühr helft ihr, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und könnt darüberhinaus die Skibusse der Region kostenlos benützen!

Informationen zu den aktuellen Loipengebühren und Loipenticket-Verkaufsstellen findet ihr hier ►







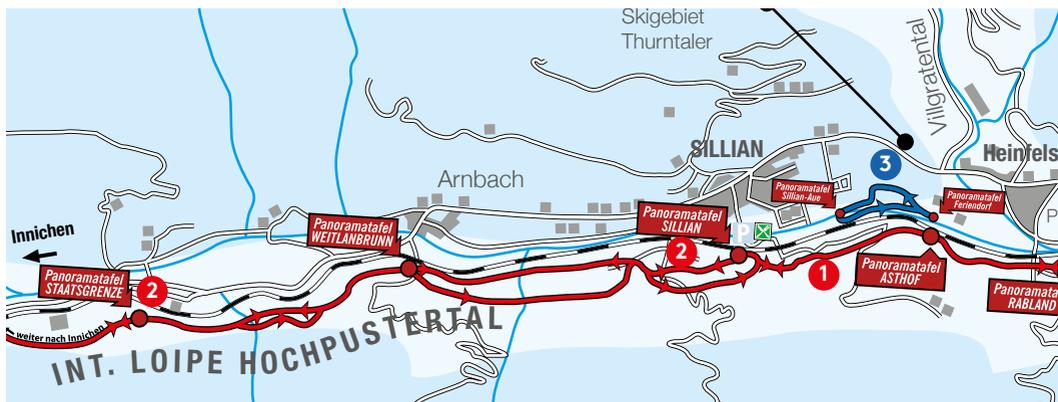
OSTTIROLER HOCHPUSTERTAL: 140 km Loipen

Durch das Pustertal ziehen sich die Pustertalloipe und Grenzloipe - zusammen ca. 50 km. Die andere Hälfte der Grenzloipe führt nach Innichen (Italien). Abwechslungsreich, so könnte man die 10 km lange Loipe in Innervillgraten 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.

Weitere Informationen: Tourismusinformation Hochpustertal, T. +43 50 212 300, hochpustertal@osttirol.com, www.osttirol.com/hochpustertal





- 1 PUSTERTAL LOIPE 30 km**
 Gesamtanstieg Sillian-Lienz: 69 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Durch die geringen Anstiege eignet sich diese Loipe auch besonders für alle, die gerne gemütlicher 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 auch künstlich beschneit werden. Natürlich ist die Loipe auch von Lienz nach Sillian befahrbar, jedoch ist diese Variante eine Herausforderung für die Kondition.

- 2 GRENZLOIPE 11,2 km**
 Gesamtanstieg Sillian-Innichen 165 m
 Gesamtanstieg Innichen-Sillian 80 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating
 teilweise mit Kunstschnee präpariert

Die Grenzloipe bezieht ihren Namen aus der Lage zur nahen Grenze nach 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

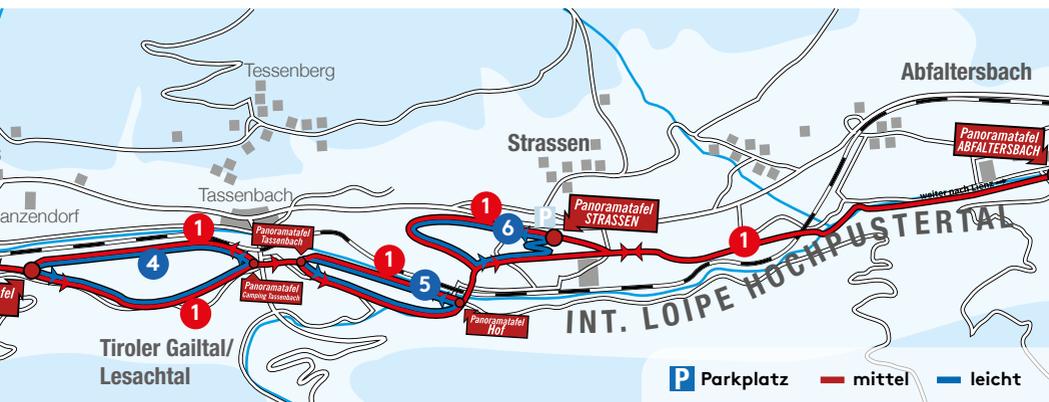
auch in umgekehrte Richtung befahren werden. Ausgehend von Innichen führt die Grenzloipe mit nur einem kurzen Anstieg in Richtung Staatsgrenze und in weiterer Folge leicht kuptiert durch teils bewaldetes Gebiet nach Sillian.

- 3 SONNENLOIPE SILLIAN 1,6 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.

- 4 RABLAND RUNDE 2,9 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.



5 STRASSENER MÖSER LOIPE

2,3 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.

6 LOIPE STRASSEN 2,2 km

Gesamtanstieg 25 m

Schwierigkeit: leicht

Stil: classic/skating

Beste Bedingungen findet ihr auf dieser flachen Loipe in Strassen. Die Loipe startet bei der Panoramatafel Strassen und eignet sich ebenfalls hervorragend für Einsteiger und zum Aufwärmen für geübtere Langläufer.





1 VILLGRATENTAL LOIPE 10 km

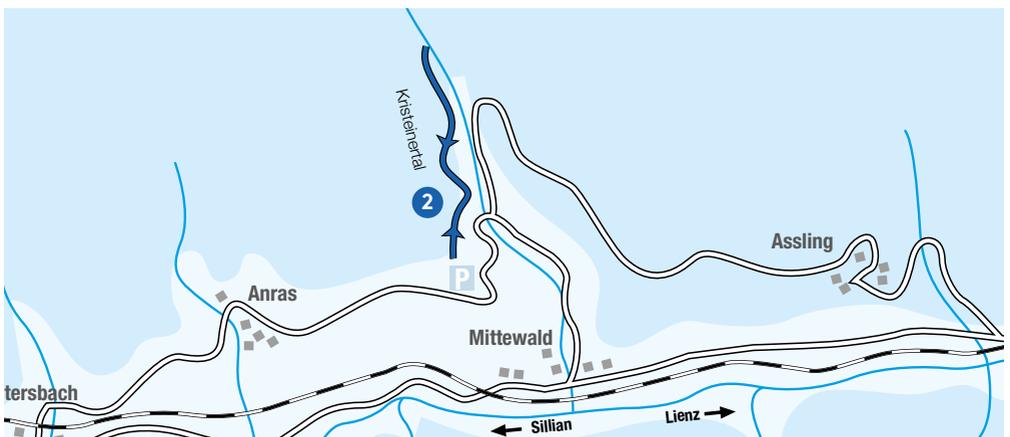
(Innervillgraten)
 Gesamtanstieg 155 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Die Villgratental Loipe beginnt unterhalb vom Cafe Alfonsstüberl im Dorfzentrum. Sie beginnt mit einem leichten Anstieg bis zum Magerhof. Wendend verläuft sie mit leichten 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.

2 HÖHENLOIPE-KRISTEINERTAL 2,6 km

(bei Anras)
 Gesamtanstieg 85 m
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic

Ausgangspunkt dieser Höhen-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.

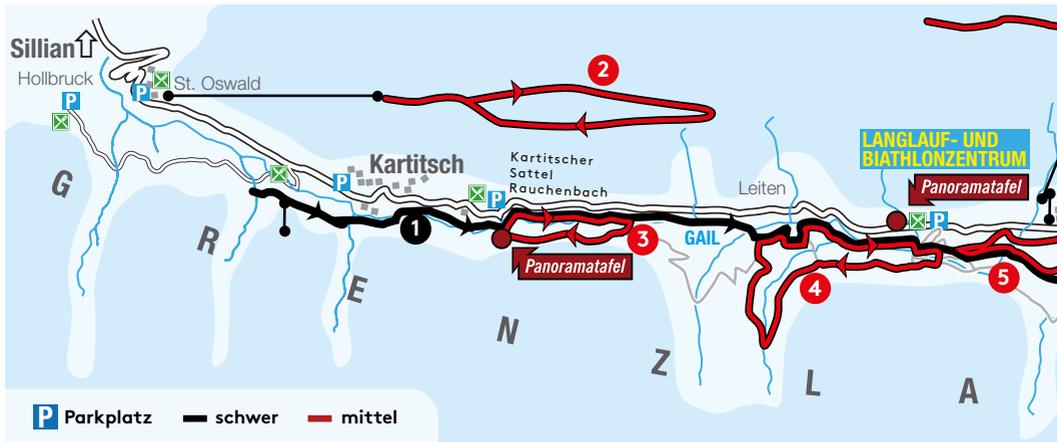




DOLOMITEN LAUF

DOLOMITENSPRINT
CLASSICRACE
DOLOMITENLAUF





1 GRENZLANDLOIPE 25,7 km

Gesamtanstieg: 239 m
Schwierigkeit: schwierig
Stil: classic/skating

Schöne und abwechslungsreiche Kombinationsloipe durch eine beeindruckende Landschaft vom westlichsten Punkt in Kartitsch zum östlichsten Punkt in St. Lorenzen/Frohnbrücke. Mehrere Einstiegs- bzw. Ausstiegsmöglichkeiten und Bushaltestellen. Von Kartitsch hinauf zum Kartitscher Sattel wartet der steilste Abschnitt dieser Loipe auf die Langläufer. Ab dem Einstiegsplatz in Rauchenbach (nach ca. 3 km) über die Wiesen am Kartitscher Sattel gleiten und an der jungen Gail am Waldrand entlang zur „Prünste“ in Leiten weiter durch Wiesen- und Waldstücke zum Langlauf- und Biathlonzentrum. Von dort auf identischer Spur der Fiol- und Gailrunde über die Wiesen bis kurz vor dem Sägewerk. Hier rechts abzweigen und nach Überqueren der Gailbrücke links weiter in Richtung Untertilliach. Ab Untertilliach/Zentrum ist auf den letzten 4 Kilometern bis zur „Wacht“ mit Gegenverkehr zu rechnen.

2 HÖHENLOIPE DORFBERG 10 km

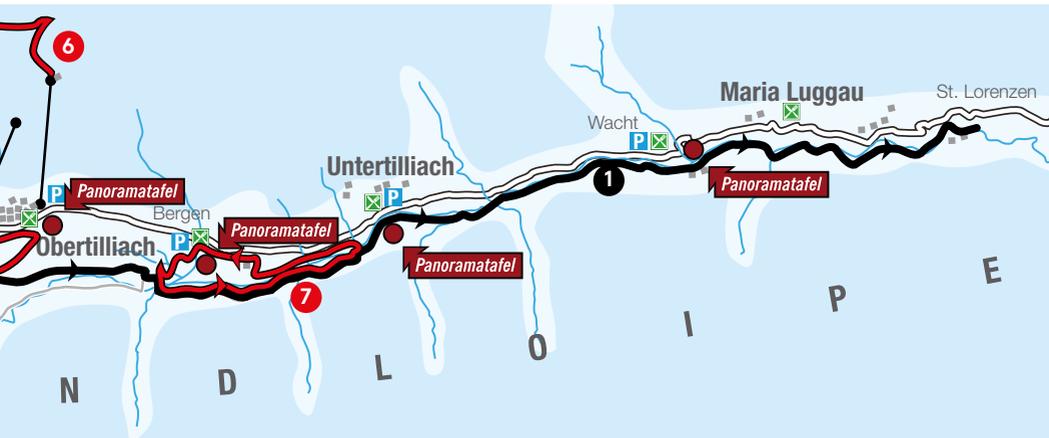
Gesamtanstieg: 250 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Höhen- und Panoramaloipe mit traumhafter Aussicht. Ausgangspunkt ist St. Oswald. Von hier aus wird man mit einem Skidoo oder Pistengerät zur Loipe auf etwa 2000 Meter gebracht. Täglicher Shuttleservice (Kostenpflichtig) von der Talstation Dorfberglift zur Einstiegsstelle. Transferreservierung unter: T. +43 4848 200 54

3 KARTITSCH - TANNWIESEN-RUNDE 2,8 km

Gesamtanstieg: 30 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Kurze, großteils flache Loipe in fantastischer Landschaft. Von Rauchenbach geht es auf dem Kartitscher Sattel (Tannwiese) Richtung Osten. Nach ca. 1400 m wenden und im Wald bzw. am Waldrand zurück zum Ausgangspunkt.



4 LEITERTALRUNDE 7,6 km

Gesamtanstieg: 110 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Großteils im Wald verlaufende Loipe mit einem anspruchsvolleren Anstieg. Vom Langlaufzentrum läuft man über den großen Verteilerknoten Richtung Westen, durch den Wald leicht ansteigend, bis man links ins Leitertal abzweigt und die Steilstufe überwindet (ca. 1 km). Aus dem Leitertal wieder heraus und beim „Oberen Neurauf“ rechts hinunter über den „Unteren Neurauf“ retour zum Langlaufzentrum.

5 OBERTILLIACH - DORFRUNDE 5 km

Gesamtanstieg: 60 m
 Schwierigkeit: mittel
 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 Rodarmbach 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.

6 HÖHENLOIPE GOLZENTIPP 5 km

Gesamtanstieg: 160 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

In baumfreiem Gelände führt diese Loipe entlang des Güterweges von der Bergstation der Seilbahn bis zu den Bergwiesen unterhalb des Golzentipp-Gipfels. Herrliche Aussicht in alle Richtungen!

7 UNTERTILLIACH-RUNDE 5.9 km

Gesamtanstieg: 71 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Die Runde startet in Obertilliach/Bergen am Weg zum Sägewerk. Start im Gegenurzeigersinn und weiter über Felder leicht abwärts zum Waldrand rechts vom Sägewerk. Nach Überquerung der Gailbrücke links halten und der Grenzlandloipe folgen. Nach Passieren der Soldhäuser weiter zum kleinen Sportplatz und bis zur Brücke unterhalb des Göberhofs laufen. Von dort führt die Loipe am anderen Bachufer retour in Richtung Bergen zum Lienharthof (Einkehrmöglichkeit) und weiter zum Ausgangspunkt.



1 OBERTILLIACH - KARTITSCHER SATTEL RUNDE 11,8 km

Gesamtanstieg: 210 m

Schwierigkeit: schwierig

Stil: classic/skating

Anspruchsvolle und sehr abwechslungsreiche Runde mit Start und Ziel beim Langlauf- und Biathlonzentrum. Zuerst geht es über den großen Verteilerknoten Richtung Westen, leicht ansteigend, bis man links ins Leitertal abzweigt und die erste Steilstufe überwinden kann (ca. 1 km). Aus diesem Tal wieder hinaus und nach ca. 650 Metern wieder links hinauf in das Schöntal (ca. 1,5 km steiler Anstieg). Aus dem Schöntal geht es anschließend hinaus zum Kartitscher Sattel bis zum Wendepunkt Rauchenbach. Auf dem Kartitscher Sattel schließlich retour zum Langlauf- und Biathlonzentrum.

2 KARTITSCH - SCHÖNTAL-RUNDE 7,5 km

Gesamtanstieg: 130 m

Schwierigkeit: mittel

Stil: classic/skating

Anspruchsvolle, landschaftlich sehr schöne Loipe mit Startpunkt in Rauchenbach in der Nähe der Jausenstation Klammer-

wirt. Von dort geht es auf dem Kartitscher Sattel Richtung Osten bis zur „Prünste“ in Leiten. Dort geradeaus und im Leitertal rechts hinauf in das Schöntal. Wieder hinunter und auf der Spur der Tanwiesenerunde zurück zum Ausgangspunkt in Rauchenbach.

3 OBERTILLIACH - SCHWALENRUNDE 4,1 km

Gesamtanstieg: 21 m

Schwierigkeit: leicht

Stil: classic/skating

Schöne, kurze Loipe ohne steilere Anstiege und Abfahrten, größtenteils im Wald verlaufend. Vom Langlauf- und Biathlonzentrum startend über den großen Verteilerknoten Richtung Westen laufen. Durch den Wald leicht ansteigend geht es weiter - 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 Langlauf- und Biathlonzentrum. Am Anfang und gegen Ende der Runde befinden wir uns auch auf der Wettkampfloipe - also nicht erschrecken, wenn plötzlich ein Biathlet oder Langläufer überholt.

4 OBERTILLIACH - AUFWÄRRUNDE 1,6 km

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

Einsteigerrunde für alle, die die ersten Schritte in der Loipe wagen wollen. Sie führt nahezu eben am linken Bachufer der Gail entlang zur Wende bei der Brücke auf der „Wonniewiese“ und von dort am anderen Bachufer wieder retour.

5 FIOLRUNDE 6,6 km

Gesamtanstieg: 110 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Vom Langlauf- und Biathlonzentrum führt die Loipe ostwärts über freie Wiesen unterhalb des Dorfes zu einem markanten Erdwall in den Tilliacher Feldern. Hier erfolgt die Wende wobei die Strecke zuerst parallel etwas unterhalb über die Felder retour in Richtung Mühlboden und von dort zurück ins Langlauf- und Biathlonzentrum führt.

LANGLAUF- UND BIATHLONZENTRUM OBERTILLIACH



Beim Langlauf- und Biathlonzentrum Obertilliach wird eines bald klar: dies ist ein Ort für Profis und für solche, die sich auskennen, und wird daher auch von Olympiasiegern und Weltmeistern wärmstens empfohlen. So zum Beispiel von Ole Einar Bjørndalen aus Norwegen – und der muss es schließlich wissen. Doch nicht „nur“ davon sollte man sich überzeugen lassen. Auch ganz objektiv ist das Biathlonzentrum Obertilliach eine Klasse für sich.

Dank einer modernen Beschneigungsanlage ist sichergestellt, dass sämtliche Wettkampfloipen über die Wintersaison bestens präpariert sind. Außerdem wird jedem hier 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 Langlauffanatiker!

Informationen: Tourismusinformation NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol
T. +43 50 212 500, nationalpark@osttirol.com, www.osttirol.com/Nationalparkregion





1 PANORAMALOIPE STRÖDEN

2 km

Gesamtanstieg: 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.

2 VERBINDUNG PANORAMALOIPE - STRÖDEN 2,6 km

Anstieg Hinterbichl-Ströden: 133 m

Schwierigkeit: schwierig

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.

2 VERBINDUNG HINTERBICHL

2,6 km

Anstieg Ströden-Hinterbichl: 52 m

Schwierigkeit: schwierig

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 „Iselloipe“ bis zur Panoramatafel in Hinterbichl.

3 ISELLOIPE 6,9 km

Gesamtanstieg: 102 m

Schwierigkeit: mittel

Stil: classic/skating

Die „Isel-Loipe“ verläuft in ihrer gesamten Länge links- und rechtsseitig des Iselflusses. In einer wunderbaren Landschaftsumgebung, wird man vom 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 Isel Fluss und läuft weiter über die Toinigbrücke bis zur Schleife Toinig. Der Rückweg führt bis Unterfeld auf der selben Strecke retour. Von dort gerade aus weiter bis zum Ausgangspunkt Freizeitzentrum.



4 UNTERFELDLLOIPE 3,3 km

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

Diese flache, durchgängig beleuchtete Loipe ist perfekt für Einsteiger geeignet. Beginnend beim Freizeitzentrum geht es in Richtung Unterfeld - die Brücke überqueren und weiter auf der gegenüberliegenden Seite der Isel wieder zurück zum Ausgangspunkt.

5 BLUSENRUNDE 1,4 km

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

Die Blusenrunde wird künstlich beschneit und beleuchtet 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 BOBOJACHLOIPE 7,2 km

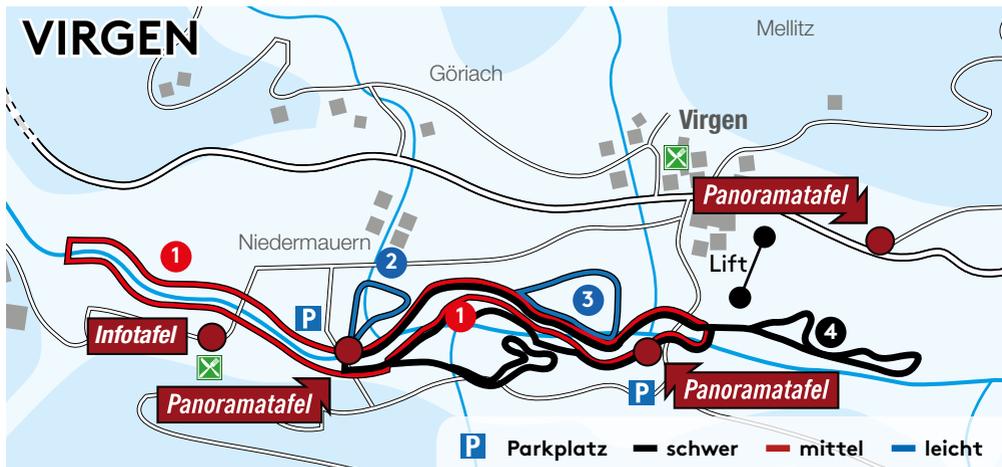
(Wallhorn - Bobojach)
 Gesamtanstieg 136 m
 Schwierigkeit: schwer
 Stil: classic/skating

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 VIRGEN 5,1 km

Gesamtanstieg: 40 m

Schwierigkeit: mittel

Stil: classic, skating

Beste Bedingungen zum Ausdauertraining finder man 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 ÜBUNGSLIPE 0,95 km

Gesamtanstieg: 5 m

Schwierigkeit: leicht

Stil: classic, skating

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

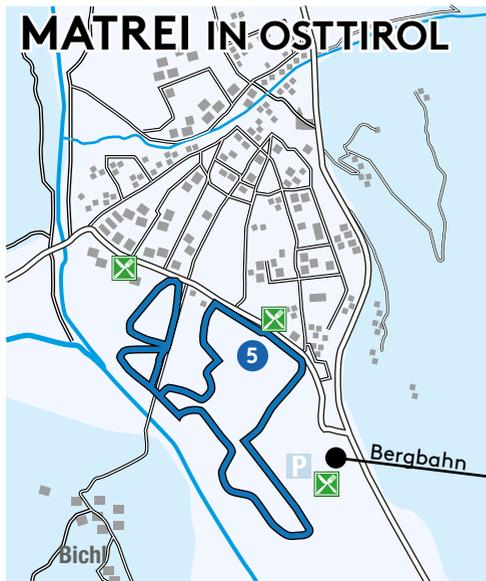
4 SPORTLOIPE 6,2 km

Gesamtanstieg: 65 m

Schwierigkeit: schwer

Stil: classic, skating

Interessante Anstiege und Abfahrten bieten beste Voraussetzungen zum Konditionstraining. Beginnend bei der Panoramatafel Iselbrücke verläuft die Loipe durch mittelschweres, kupiertes 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 Niedermaurer Brücke, Würfele Parkplatz, Parkplatz Café Schwoaga, Schwaigerhof.



5 DORFLOIPE MATREI IN OSTTIROL 3,8 km

Gesamtanstieg: 6 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Die Dorfloipe Matrei i.O. eignet sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Ihre Lage gewährt einen herrlichen Blick auf die imposante Bergwelt des Hinteren Iseltales. Der Einstieg ist beim Tauerntation Matrei i.O., wo auch genügend Parkmöglichkeiten vorhanden sind. Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten auch in der Markt-gemeinde etwas abseits der Loipe.

6 LÖPPWALDRUNDE 1,6 km

Gesamtanstieg: 18 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.



7 TAUERNHAUSRUNDE 1,5 km

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

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

9 LOIPE GSCHILDALM 2,1 km

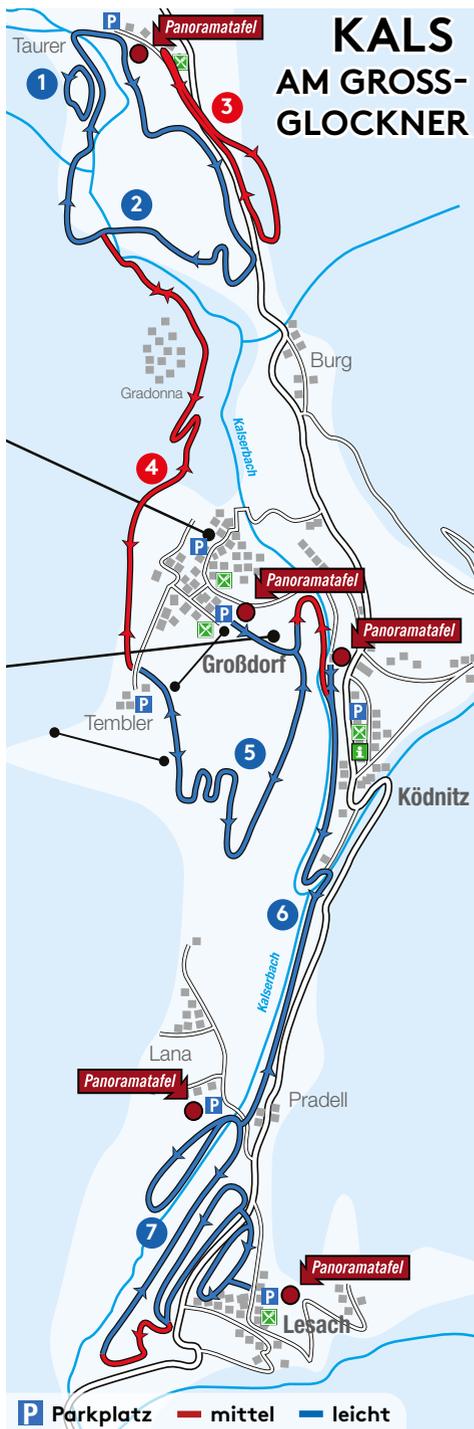
Gesamtanstieg: 20 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic

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

8 MOOSRUNDE 1,9 km

Gesamtanstieg: 11 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

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



1 ÜBUNGSLOIPE 0,7 km

Gesamtanstieg: 10 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic

Diese Loipe ist perfekt für Langlauf-Neulinge, die ihre ersten Runden ziehen wollen. Schön und sonnig am Ende des Kalsertales gelegen mit Einstieg beim „Taurer“ in Burg.

2 ROMANTIKLOIPE 3,6 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 snowsicher. Eine Einkehrmöglichkeit bietet das Hotel Taurerwirt. Die Einstiegsstelle wird auf der Loipenpanoramatafel angezeigt und befindet sich beim Hotel Taurerwirt in Kals/Taurer oder direkt beim Parkplatz „Dorfertal“.

3 TAUERNLOIPE 2,3 km

Gesamtanstieg: 40 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 Kalser Tal. Teilweise mit Steigungen und Abwärtskurven, erfordert diese Loipe etwas Übung. Sie gilt als snowsicher, ist sehr sonnig und auf einer Höhe von 1.500 m gelegen.

4 PANORAMALOIPE 2,5 km

Gesamtanstieg: 80 m
Schwierigkeit: mittel (rot)
Stil: classic

Als Verbindungsloipe zwischen Romantik- und Sonnenloipe mit besonders schönem Panoramablick 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: 70 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 6,4 km

Gesamtanstieg: 80 m

Schwierigkeit: leicht

Stil: classic

Am Ufer des Kalserbaches 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.

Einstiegsstellen befinden sich in Kals/Unterburg beim Sportheim/Eislaufplatz mit Loipenpanoramatafel, bei der Wirtsbrücke unterhalb von Kals/Ködnitz bei der Lana-Brücke 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 km

Gesamtanstieg: 70 m

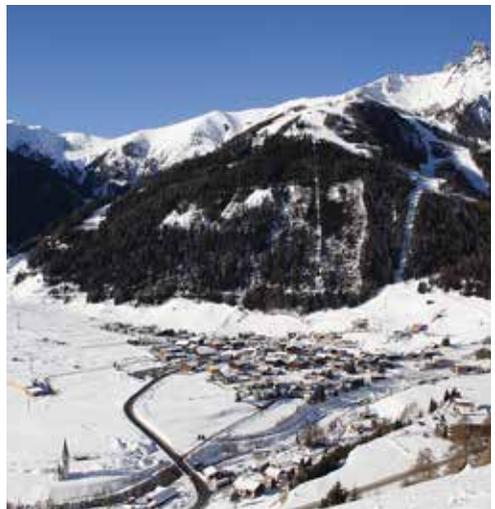
Schwierigkeit: leicht

Stil: classic/skating

Im Ortsteil Lesach bietet sich hier ein interessanter Blick nach Norden auf den Kalser Talschluss, 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 Kalser 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 muster-gültigen Ausbau und die Pflege des Loipennetzes vergeben.



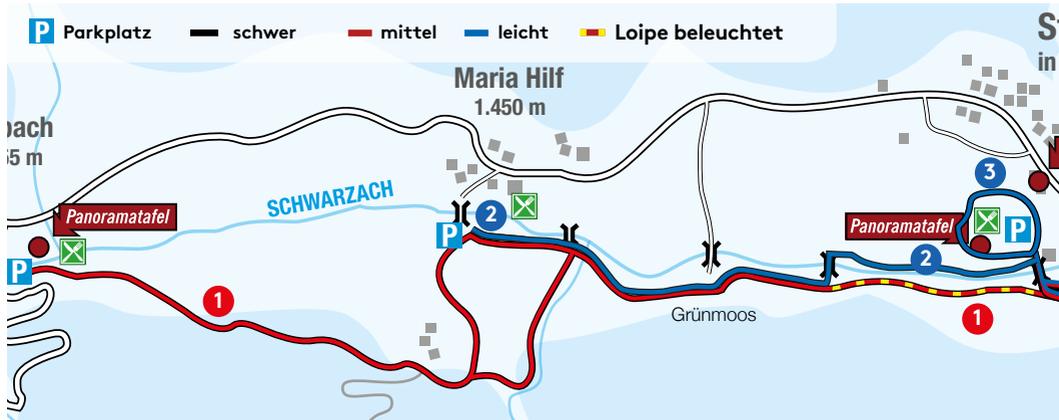


LANGLAUFEN IM DEFEREGGENTAL

Für Nordic-Fans bieten sich rund 60 km Loipen in den verschiedensten Ausführungen an: Hoch hinauf auf der Oberseeoipe am Staller Sattel (2.000 Meter), Sonnenanbeter kommen auf der „Sonnenloipe“ 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, T. +43 50 212 600
defereggental@osttirol.com, www.osttirol.com/defereggental





1 LOIPE ST. JAKOB – ERLSBACH 13,2 km

Gesamtanstieg: 165 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Diese anspruchsvolle Loipe ist perfekt für fortgeschrittene Langläufer. Von der Neuen Mittelschule startend entlang der Schwarzach und durch idyllisches Waldgebiet, läuft man von St. Jakob über Maria Hilf bis Erlsbach. Retour geht es auf teils anspruchsvollen Abfahrten zum Ausgangspunkt.

2 LOIPE ST. JAKOB – MARIA HILF 6,1 km

Gesamtanstieg: 55 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic/skating

Loipe ohne besondere Schwierigkeit mit zwei leichten Anstiegen bei Bad Grünmoos und vor der Forstmeile. Der Start erfolgt bei der Neuen Mittelschule in St. Jakob. Vorerst durch ein kurzes Stück Wald, dann über die Wiesen taleinwärts, nach der Überquerung der Sander Brücke rechts der Loipe folgen, vorbei an Bad Grünmoos bis zur Forstmeile. Immer direkt neben der Schwarzach und größtenteils im Wald, weiter bis zum Wendepunkt beim Kirchl Maria Hilf. Der Rückweg erfolgt auf derselben Loipe.

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 SCHWEFELBRUNNLOIPE 2,8 km Gesamtanstieg: 53 m Schwierigkeit: leicht Stil: classic/skating

Für Langläufer jeden Alters ist hier Erholung und Fitness möglich. Der Einstieg ist bei der Neuen Mittelschule St. Jakob. Die Loipe verläuft über die Brücke talwärts, 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 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 LEONHARD LOIPE 5,4 km

Gesamtanstieg: 53 m

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 FEISTRITZLOIPE 8,6 km

Gesamtanstieg: 120 m

Schwierigkeit: schwierig

Stil: classic/skating

Wer etwas mehr Herausforderung sucht und seine Kondition auf die Probe stellen will, der ist auf der Feistritz Loipe bestens aufgehoben. Nach dem Start bei der Neuen Mittelschule St. Jakob führt die Loipe entlang der Schwarzach Richtung Feistritz. Wenn die Talstation des Feistritzliftes 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 Defe-

regental. Zurück geht es über die stark ansteigende Loipe wieder zum höchsten Punkt in Feistritz. Von dort führt die Fahrt vorbei an der Kirche St. Leonhard zum Ausgangspunkt zurück.





8 SCHWARZACHLOIPE ST. VEIT
 12 km
 Gesamtanstieg: 59 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Die für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignete Schwarzachloipe St. Veit startet bei der Panoramatafel Kasselplatz in Bruggen und verläuft entlang der Schwarzach zur Standsbrücke. Zurück geht es über dieselbe Strecke.

10 OBERSEE LOIPE 5,9 km
 Gesamtanstieg: 170 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Die im 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 Richtung Staller Alm und retour zum Start.

9 SCHWARZACHLOIPE HOPFGARTEN 6,3 km
 Gesamtanstieg: 78 m
 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 entlang des Flusses zurück zum Ausgangspunkt.







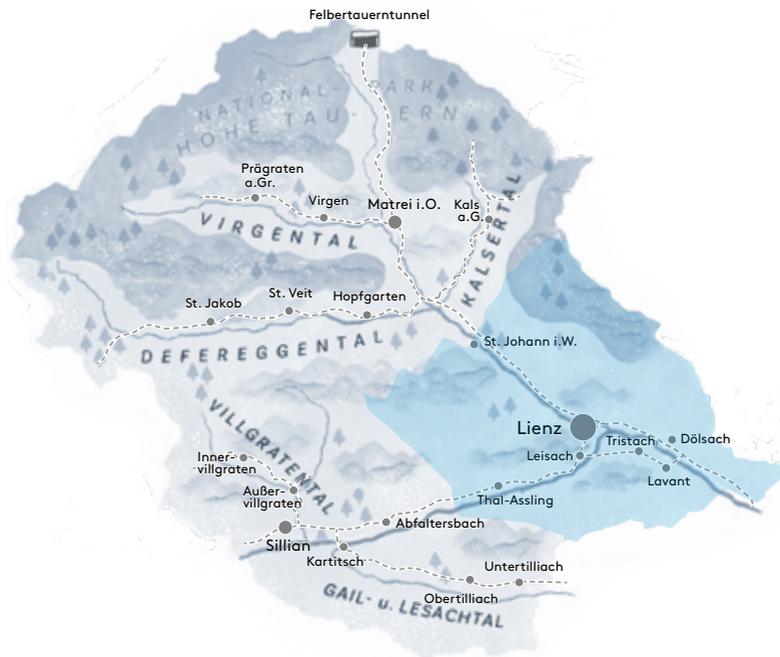
LIENZ UND DER DOLOMITENLAUF

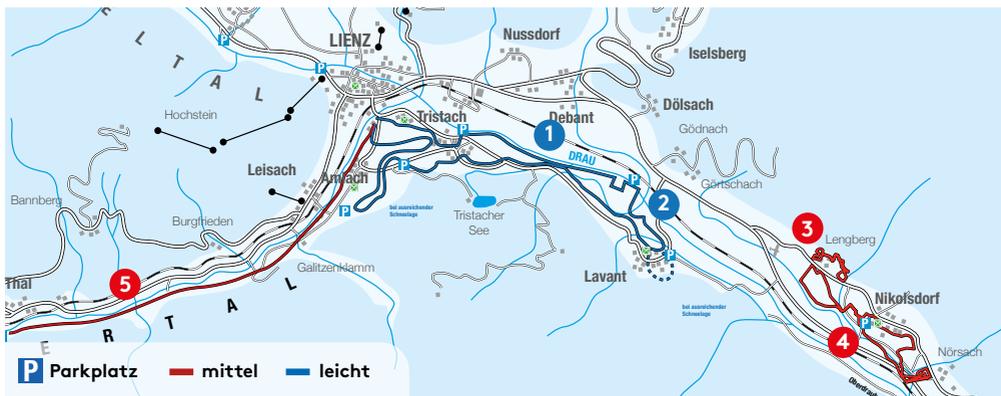
Im Lienzer Talboden bewegen sich Gäste auf leicht kupierten Loipen, immer mit Blick auf die Dolomiten. Besonders beliebt ist die „Rundloipe Lavant“ - eine beschneite Loipenschleife - direkt beim Golfplatz am Fuße der Lienzer Dolomiten.

Der „Dolomitenlauf“ ist die größte Langlaufveranstaltung Österreichs, die nach einem einmaligen Konzept realisiert wird: „Egal ob für Profis, Amateure oder Genusssportler – für jedes Können, jeden Geschmack, jedes Alter bietet sich der richtige Bewerb mit der passenden sportlichen Herausforderung“.

Legendär ist auch der jährliche Langlaufsprint im Jänner am Lienzer Hauptplatz im Rahmen des Dolomitenlaufes. www.dolomiten-sport.at

Weitere Informationen: Tourismusinformation Lienz, T. +43 50 212 212
info@osttirol.com, www.osttirol.com/lienzerdolomiten





1 DOLOMITENLOIPE 8,3 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. Vom Dolomitenstadion in Lienz geht es über Amlach, Tristach bis Lavant und wieder retour nach Lienz.

2 RUNDLOIPE LAVANT 7,5 km
 Schwierigkeit: leicht
 Stil: classic/skating

Die Loipe befindet sich am Gelände der Dolomitengolfanlage. Sie ist mit einer Kunstschneeauflage versehen und somit auch bei widrigen Wetterverhältnissen benutzbar. Start beim Golfclubhaus.

3 SCHLOSS-LENGBERG-SONNENLOIPE 2,5 km
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Die Loipe verläuft oberhalb der Landesstraße in Lengberg und liegt dem prachtvollen Schloss Lengberg zu Füßen. Durch die leichte Hanglage mit übersichtlichen Schleifen,

kurzen Anstiegen und mittelschweren Abfahrten ist die Loipe herrlich abwechslungsreich an das Gelände angepasst.

4 LENGBERG-NÖRSACH-RUNDE 10,5 km
 Schwierigkeit: 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 Genuss. Einstiegspunkte befinden sich in Lengberg unmittelbar nach der Schlosskreuzung, sowie in Nikolsdorf am Sportplatz mit ausreichend Parkmöglichkeiten.

5 PUSTERTAL LOIPE 32 km
 Gesamtanstieg Lienz - Sillian: 496 m
 Schwierigkeit: mittel
 Stil: classic/skating

Nach dem Start in Lienz führt die Loipe meist entlang der Drau stetig bergauf nach Sillian (bei entsprechender Naturschneelage). Das Teilstück Lienz – Thal/ Assling kann bei entsprechenden Bedingungen auch künstlich beschneit werden.

GRATIS SKIBUS

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

VERLEIH & SERVICE

Hochpustertal

Sport Sunny 2000
T. +43 4842 6919
www.sunny-2000.com

Nordic Racing Center
Sport Auer
T. +43 664 32564522
www.sport-auer.com

Albert's Sportartikelverleih
T. +43 664 8712434

Sport Schett
T. +43 660 4909245

NationalparkRegion

Sport Steiner
Pattergasse 5, Matriei
T. +43 4875 6711
www.sportsteiner.at

Sport 2000, Matriei
Europastraße 20, Matriei
T. +43 4875 6581121
www.sport2000.at/wibmer

Sport Michl
Großdorf 64, Kals a. Gr.
T. +43 4876 8434
www.sportmichl.at

Alpinsport Gratz
Talstation Kals a. Gr./Großdorf
T. +43 4876 22114
Gradonna Mountain Resort
T. +43 4876 22114 520
www.sport-gratz.com

Skiverleih Hannes
St. Andrä 45b, Prägraten a.G.
T. +43 699 17 19 56 22
www.ski-verleih-hannes.at

Defereggental

Sport2000 Passler
T. +43 4873 520333
www.sport-passler.at

Intersport Troger
Dorfzentrum St. Jakob
T. +43 4873 5290
www.intersport-troger.at

Intersport Skihütte
Talstation Brunnalm
T. +43 664 3555800
www.intersport-troger.at

Skiverleih Troger Katrin
T. +43 650 6002454
ferienhaus-troger.com

Region Lienz

Joachim's Skishop
T. +43 4852 68541
www.joachims-skishop.at

LANGLAUFSCHULEN

Hochpustertal

Wintersportschule
Hochpustertal
Innervillgraten 146, Villgratental
T. +43 664 5732189
www.wintersportschule.at

White Element
PustertalerStr 45, Sillian
T. +43 664 4668798
www.white-element.at

Skischule Obertilliach
Obertilliach 7, Obertilliach
T. +43 664 1523608
schschuleobertilliach.com

NationalparkRegion

Skischule Kals
Kals am Großglockner
T. +43 680 2143580
www.skischule-kals.at

Skischule Matriei/Goldried
T. +43 4875 6080
www.schischulematriei.at
Skischule Grossglockner
T. +43 676 303 57 56
skischule-grossglockner.at

Defereggental

Langlaufschule
Defereggental
Oberrotte 44, St. Jakob i.Def.
T. +43 650 2345636
langlaufschule-defereggental.at

Ski- und Freerideschule Daniel
Kleinlercher
T. +43 699 10479813
freerideschule-kleinlercher.at

Schneesportschule
Defereggental St. Jakob KG
Unterrotte 133, St. Jakob i.Def.
T. Büro: +43 4873 2003140
T. +43 676 8878 0303
info@schneesportschule-stjakob.at
schneesportschule-stjakob.at

Ski- & Snowboardschule
Martin Gasser
T. +43 664 5055464
www.skischule-stjakob.at

Verkaufsstellen für Tages- und Wochenkarten

Bei Ticketautomaten, in allen Tourismusinfobüros sowie auf Nachfrage bei zahlreichen Beherbergungsbetrieben.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Osttirol Information
T. +43 50 212 212
info@osttirol.com
www.osttirol.com

langlaufen.osttirol.com