



Langlaufen in Osttirol: weit mehr als nur Sport

## **Osttirols nordisches Gen**

**Umgeben von der Wildnis der Osttiroler Berge durchzieht ein 400 Kilometer langes Loipennetz die sanften Tallandschaften zwischen Hohen Tauern und Karnischen Alpen. Osttirols Langlaufloipen sind ruhige Verkehrsadern der Entschleunigung. Für Gäste, Einheimische und diejenigen, die sie pflegen.**

„Ich habe den schönsten Job der Welt“, stellt Gerhard Haider zufrieden fest, „wenn ich in den Morgen- und Abendstunden die Loipen präpariere, ist das Arbeit, aber zugleich auch ein einzigartiges Naturerlebnis.“ Für den begeisterten Loipenfahrer ist das Langlaufnetz Osttirols das „Büro“. Stundenlang gleitet er dann mit seiner Pistenraupe durch die unendlichen Weiten der weißen Winterlandschaft, um den Sportlern einen perfekten Loipenteppich auszurollen. „Dem Wintertourismus habe ich viel zu verdanken“, ergänzt Haider. „Ohne ihn hätte ich mir wahrscheinlich außerhalb meiner wunderschönen Heimat einen Arbeitsplatz suchen müssen.“

Menschen wie Gerhard Haider wissen, dass Tourismus in Osttirol ganzheitlich gedacht wird. Wer will, profitiert vom Erholungswert der Region – dem Geschenk der Natur. So auch viele Bauern, die ihre Felder im Winter gegen eine Loipenentschädigung zur Verfügung und damit überhaupt erst die Grundlage für Haiders Berufsbild schaffen.

## **Langlauf ist gesund. Und Osttirols Loipen eine Seelenwonne für alle**

Man muss aber kein ausgewiesener Nordic-Experte sein, um sein Glück auf einer Osttiroler Loipe zu versuchen: In aller Ruhe können auch Einsteiger ihre ersten Schritte auf den nordischen Brettern machen, ohne gleich Kopf und Kragen zu riskieren. Das behutsame Gleiten über Schnee ist ein überaus harmonischer Bewegungsablauf, bei dem alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht werden, die Durchblutung gefördert und das Herz gestärkt wird. Hinzu kommt die Osttiroler Bergwelt: Eine genussvolle Naturerfahrung mit allen Sinnen.

Skilanglauf, die älteste aller Wintersportarten, hat nicht nur in Skandinavien Tradition, sondern auch im schneereichen Süden Österreichs ein Zuhause. Die Möglichkeiten in



Osttirol sind vielfältig. Ein 400 Kilometer langes, perfekt präpariertes Loipennetz schlängelt sich durch die einzigartigen Winterlandschaften zwischen Nationalpark Hohe Tauern, Lienzer Dolomiten und Karnischen Alpen. Über die „Trans-Dolomiti“-Strecke bietet sich sogar die Möglichkeit ab Lienz ins etwa 100 Kilometer entfernte Cortina d’Ampezzo zu gleiten. Aufgeteilt auf mehrere Etappen wandert man dabei in der Loipe genussvoll von Dorf zu Dorf, bis schließlich Cortina und damit Venetien erreicht ist.

### **Naturgenuss und Spitzensport in den Loipen Osttirols**

Wer nicht gleich von einer Dolomitenstadt zur nächsten laufen möchte, erkundet auf der Pustertal-Loipe die schönsten Seiten Osttirols. Mit Bahn oder Bus geht’s zum Ausgangspunkt der Tour nach Sillian. Und dann? Gleitet man auf einer 30 Kilometer langen Strecke genussvoll bis nach Lienz. Dabei geht es tendenziell nur bergab, was das Vergnügen zusätzlich verstärkt. Weitere Highlights? Auf der Höhenloipe Dorfberg oberhalb von Kartitsch drehen Langläufer auf über 2.000 Metern Seehöhe ihre Runden. Viel Ruhe, viel Freiraum und eine grandiose Aussicht auf die Gletscherriesen der Hohen Tauern erlebt man auf den Loipen rund um Prägraten, Virgen und Matrei. Im Biathlonzentrum Obertilliach trifft man mitunter auf internationale Sportstars, die beim gezielten Höhentraining hier ihre Runden abspulen. Außerdem: Als nordischer Wintersportler kann man in Obertilliach dank der kosten- und ressourcensparenden Technik des Snowfarmings schon ab Mitte November in die Loipe. Gelebte Tradition: Seit 1970 pilgern Mitte Januar Langlauf-Enthusiasten aus aller Welt nach Lienz. Dann steht der „Internationale Dolomitenlauf“ auf dem Programm. Dieser Langlauf-Marathon ist mit 2.500 Teilnehmern das größte Langlauf-Event Österreichs und auch für Zuschauer ein Spektakel – mit zahlreichen Side-Events für ein langlaufbegeistertes Publikum.

Weitere Informationen unter [langlaufen.osttirol.com](http://langlaufen.osttirol.com)