

Langlaufen in Osttirol  
**Flow & Snow – Im Einklang mit Körper und Geist**



Bergauf, bergab geht es auf den bestens gepflegten Loipen im Langlaufparadies Obertilliach in Osttirol/Österreich.  
©TVB Osttirol/Peter Maier

**Kurz & knapp**

- 📍 Langlaufen in Osttirol: Mentale Entspannung und intensives Ganzkörpertraining
- 📍 400 Kilometer bestens gepflegte Loipen durch alpine Natur- und Kulturlandschaften
- 📍 Obertilliach: Historische Holzhütten und ein Biathlonzentrum von Weltklasse
- 📍 IBU-Austria Cup am 9./10. Dezember 2023 sowie der Dolomitenlauf von 19. bis 21. Januar 2024

**Weißer Gipfel, verschneite Wälder, weite Ebenen, Freiraum und Ruhe – Osttirol lieben vor allem Langläufer, die bewusst Abgeschiedenheit suchen. Kaum ein anderes Gebiet in den Alpen steht für so intensive Naturerlebnisse. Stimmig fügen sich 400 Loipenkilometer zwischen 673 und 2.052 Metern Seehöhe in die winterlichen Tallandschaften der österreichischen Bergregion ein. Gerade die Kombination aus intensivem Ganzkörpertraining und der Nähe zu insgesamt 266 Dreitausendern macht den Reiz der Nordischen Sportart dort aus. Das kraftvolle Gleiten durch die Stille fordert Muskelkraft, fördert mentale Entspannung, lässt Gedanken fliegen und schafft einen klaren Kopf. Nicht zuletzt eignen sich Osttirols variantenreiche Strecken und die optimale**

Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)  
Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)  
Isabella Modl +43 650 220 99 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)  
Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol



Infrastruktur sowohl für Anfänger als auch Könner, Fans des klassischen Stils oder Skater. Qualität und Sicherheit vor Ort wurden sogar prämiert. So tragen Prägraten, Virgen, Kals am Großglockner sowie Kartitsch, Obertilliach und Untertilliach im Tiroler Gail- und Lesachtal das Langlaufloipen-Gütesiegel des Landes Tirol. Dabei flossen neben der ausgezeichneten Beschilderung und guten Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr inklusive Gratis-Skibus obendrein qualitätsgeprüfte Langlaufunterkünfte mit Trocken- und Wachsräumen direkt an der Loipe in die Wertung mit ein. Auch in puncto Preis zählt das Langlaufen zu den „sanften“ Wintersportarten: Der Wochenpass Osttirol (mit allen Loipen der Region) kostet 45 €/Pers. im Vorverkauf. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

## Alpine Wellness – 400 Loipenkilometer



Langlaufen in Prägraten in Osttirol/Österreich ist nicht nur eine gesunde Betätigung im Winter, sondern auch landschaftlich ein Erlebnis © TVB Osttirol/Peter Maier

In Osttirol eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten für Klassikfans oder Skater, um über die schneebedeckten Landschaften zu gleiten. Sieben verschiedene Langlaufregionen bieten auf über 400 Loipenkilometern eine echte Vielfalt an Strecken. Allen gemein sind das intensive Naturerlebnis, die frische Bergluft und die eindrucksvolle Landschaft. Ob im Hochpustertal rund um die Marktgemeinde Sillian sowie den idyllischen Seitenarmen ins Villgratental und dem Tiroler Gail- und Lesachtal, im sonnigen Lienzer Talboden mit Panoramablick auf die Dolomiten, im hochalpinen Defereggental oder inmitten des größten Schutzgebietes der Alpen, dem Nationalpark Hohe Tauern – Osttirol bietet dank täglicher Präparierung, Schneesicherheit durch die Seehöhe oder Beschneigung Loipen für jedes Level. Besonders die Nationalpark-Orte Virgen, Prägraten am Großvenediger und Kals am Großglockner sind für ihre erstklassigen Langlaufstrecken bekannt.

### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 220 99 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol



## Von gemütlich bis sportlich – Langlaufen in Obertilliach

Das Osttiroler Gail- und Lesachtal ist eines der schönsten Hochtäler Europas. Mittendrin befindet sich das malerische Bergdorf Obertilliach auf 1.450 Metern Seehöhe mit seinem internationalen Langlauf- und Biathlonzentrum. Die Saison beginnt aufgrund der künstlichen Beschneidung und Snowfarming bereits Anfang November. Mit elf unterschiedlichen Loipen für klassischen sowie freien Stil durch authentische Natur- und Kulturlandschaft ist die kleine Gemeinde bei Nordic Fans besonders beliebt. Tipp: Die Grenzlandloipe von Kartitsch über Ober- und Untertilliach bis ins benachbarte Maria Luggau in Kärnten zählt zu den schönsten und schneesichersten Langlaufstrecken im Alpenraum. Die Tour mit über 60 Kilometern und 239 Höhenmetern ist konditionell durchaus anspruchsvoll, kann aber beliebig verkürzt werden. Das schätzen Amateure und Profis gleichermaßen – so etwa der bis heute erfolgreichste Biathlet aller Zeiten - Ole Einar Bjordalen, der in seiner aktiven Zeit seinen Wohnsitz von Norwegen in den höchstgelegenen Ort im Osttiroler Lesachtal verlegt hat.

### Sportliche Highlights im Tiroler Lesachtal



Beim legendären Dolomitenlauf in Osttirol, Österreichs größte Langlaufveranstaltung, stellen sich Profis sowie Amateure den kräftezehrenden Herausforderungen über 20 und 42 Kilometer in den Disziplinen Langlauf Classic und Freie Technik © Expa

Seit vielen Jahren ist das Langlauf- und Biathlonzentrum in Obertilliach Austragungsort für nationale und internationale Wettkämpfe, wie den „Osttiroler Grand Prix“, den IBU-Austria Cup, der von 9. bis 10. Dezember 2023 ausgetragen wird. Zum Saisonende im März 2024 finden in der internationalen

#### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 220 99 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol



Wintersportstätte die IBU-Abschlussbewerbe mit einem großen Fest statt. Die spannende Kombination aus Langlauf und Schießen in alpiner Kulturlandschaft erfreut Teilnehmer und Zuschauer gleichermaßen. An Österreichs größter Langlaufveranstaltung, dem Dolomitenlauf von 19. bis 21. Januar 2024, nehmen mittlerweile über 2.000 Sportler aus aller Welt teil. Unter dem Motto „Jeder ein Sieger über sich selbst“ stellen sich Olympioniken, Weltmeister, Profis und Amateure der sportlichen Herausforderung über 20 oder 42 Kilometer im freien Stil und im klassischen Stil. Weniger herausfordernd aber landschaftlich ebenso schön: Das Easyrace über 5 Kilometer im freien Stil mit Start und Ziel wie die anderen Wettbewerbe im Stadion des Langlauf- und Biathlonzentrums. Austragungsort der legendären Wintersportveranstaltung ist das romantische Bergdorf Obertilliach, mit 1.450 Metern Seehöhe höchstgelegener Ort im Tiroler Lesachtal. Infos zum Rennen unter [dolomitenlauf.osttirol.com](http://dolomitenlauf.osttirol.com)

## Ablauf

*Freitag, 19. Januar 2024*

- 16.30 Uhr: Worldloppet Welcome bei der Startnummernausgabe

*Samstag, 20. Januar 2024*

- 10.00 Uhr: Start zum Dolomitenlauf im freien Stil über 20 km und 42 km
- 10.05 Uhr: Dolomitenlauf Easyrace im freien Stil über 5 km

*Sonntag, 21. Januar 2024*

- 10.00 Uhr: Start zum Dolomitenlauf im klassischen Stil über 20 km und 42 km
- 10.05 Uhr: Dolomitenlauf Easyrace im klassischen Stil über 5 km

**Über Osttirol.** „Osttirol ist natürlich anders. Natürlich, im Sinne von Natur“ – so lautet das Credo der Urlaubsregion südlich des Alpenhauptkamms. Zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern, den Lienzer Dolomiten und dem Karnischen Grenzkamm gelegen, zeichnet sie sich besonders durch ihre Ursprünglichkeit, Echtheit und gelebte Tradition aus. Mit insgesamt 265 Dreitausendern und dem Großglockner, höchster Gipfel Österreichs, nennt sich Osttirol zu Recht „das Bergtirol“. Naturliebhaber finden dort unberührte Landschaft und jede Menge Freiraum. Aktive schätzen die idealen Bedingungen für Outdoor-Sport, in Bergsteiger- und Kletterkreisen genießt Osttirol längst Kultstatus. Genussurlauber schätzen den südlichen Teil Österreichs besonders für seine kulinarische Vielfalt mit bodenständiger Kochkunst auf höchstem Niveau: von urigen Jausenstationen bis hin zu raffinierten Hauben-Restaurants. Außerdem spielen bäuerliche Traditionen eine besondere Rolle: Jahrhundertalte Rituale, unverfälschtes Handwerk und eine sanft gewachsene, ehrliche Brauchtumskultur prägen das Leben der Menschen in Osttirol – einst wie heute. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 220 99 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol

