Osttirol
Dein Bergtirol

Langlaufen in Osttirol



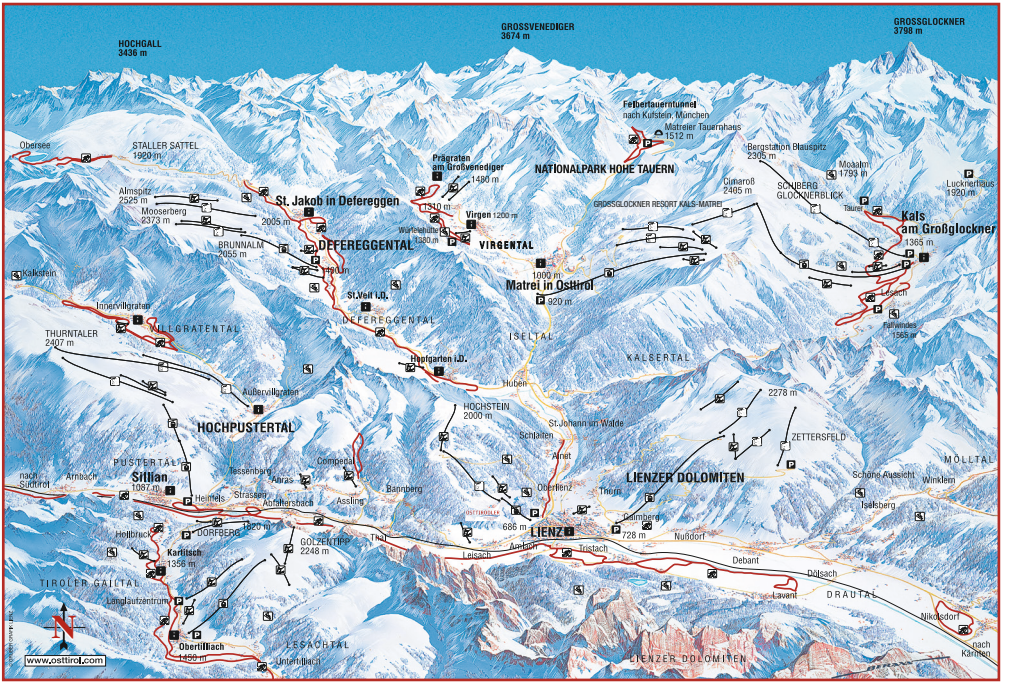
Grenzenlos Langlaufen

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

www.osttirol.com



Impressum: Layout: TVB OSTTIROL
Fotos: Martin Lugger, Peter Blaha, Anton Oberhauser, Horst von Bohlen, Dolomiti Nordic Ski, Tirol Werbung, Berg im Bild,
Hansjörg Schneider, Marco Felgenhauer, Horst von Bohlen, Tirol Werbung, LRC/Dolomitenlauf, Archiv TVB Osttirol. Änderungen vorbehalten.



LANGLAUFELDORADO OSTTIROL

Ferienregion Hochpustertal

Loipen im Pustertal

Pustertal Loipe 10
Grenzloipe 10
Sonnenloipe Sillian 10
Rabland Runde..... 10
Strassener Möser Loipe11
Loipe Strassen 11
Kristeinertal..... 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
Hinterbichl 22
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 Matrei i.O.

Tauernhausloipen 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
Feistritzloipe 32
St. Leonhard Loipe 33
Schwefelbrunnloipe... 33
Übungsloipe..... 33
Sonnenloipe 33
Maria Hilf Loipe 34
Erlsbachloipe 34
Oberseeloipe 34

Ferienregion Lienzer Dolomiten

Dolomitenloipe..... 39
Golfplatzrunde 39
Loipen in Nikolsdorf .. 39

www.osttirol.com



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 Info: T. +43 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, Virgen, 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 Langlauffreund 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 weltcuptaugliche Langlauf- und Biathlonzentrum mit Ski-Rollerbahn für Sommertrainingsmöglichkeiten. Das Hochpustertaler Loipennetz ist Teil von Dolomiti NordicSki, Europas größtem Loipenverbund.

Weitere Informationen: Tourismusinformation Hochpustertal, T. +43 50 212 300, hochpustertal@osttirol.com, www.hochpustertal.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
T. +43 664 5732189
www.wintersportschule.at

White Element
T. +43 664 4668798
www.white-element.at

Skischule Obertilliach
T. +43 664 1523608
schischuleobertilliach.com

VERLEIH & SERVICE

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

Nordic Racing Center
Sport Auer
T. +43 664 1201461
www.sport-auer.com

Albert's Sportartikelverleih
T. +43 664 8712434

Sport Schett
T. +43 660 4909245

www.hochpustertal.com

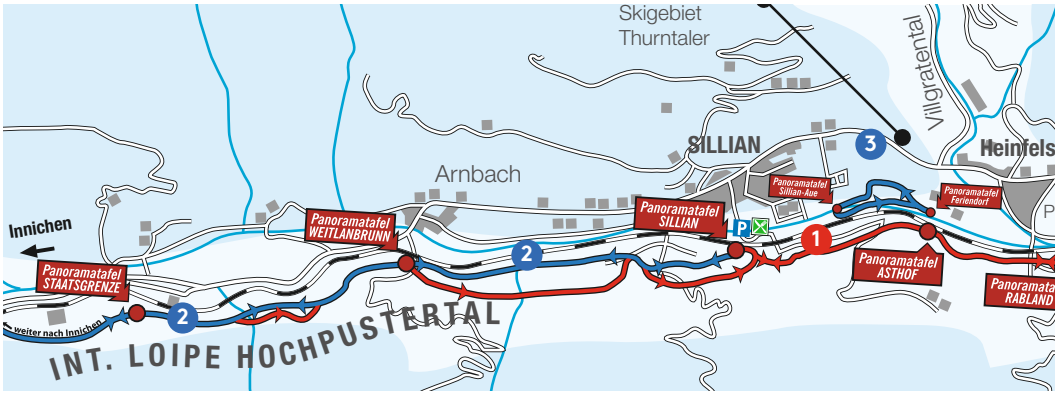
Dolomiti NordicSki

LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

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

LOIPENGEBÜHR	
Tageskarte	€ 8,00
Wochenkarte (regional)	€ 35,00
Wochenkarte (überregional)	€ 40,00
Saisonkarte (regional)	€ 80,00
Saisonkarte DNS (überregional)	€ 100,00





1 PUSTERTAL LOIPE 32 km

Gesamtanstieg Sillian-Lienz 40 m
Schwierigkeit: mittel
Stil: classic / skating

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.

2 GRENZLOIPE 11,20 km

Gesamtanstieg Sillian-Innichen 165 m
Gesamtanstieg Innichen-Sillian 80 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating
teilw. mit Kunstschnee 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 Grenzloipe mit nur einem kurzen Anstieg in Richtung Staatsgrenze und in weiterer Folge leicht kupiert durch teils bewaldetes Gebiet nach Sillian.

3 SONNENLOIPE SILLIAN 1,60 km

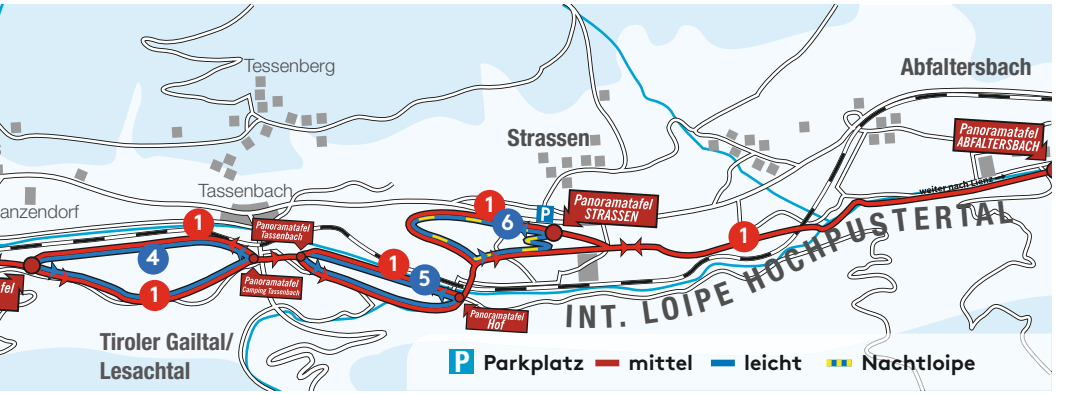
Gesamtanstieg 5 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

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.

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.



5 STRASSENER MÖSER LOIPE 2,30 km

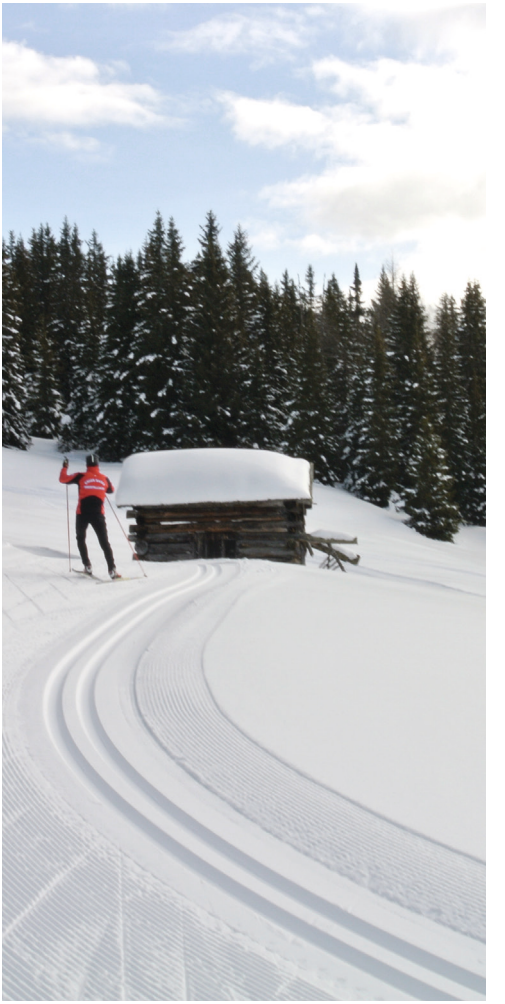
Gesamtanstieg 5 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating

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.

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

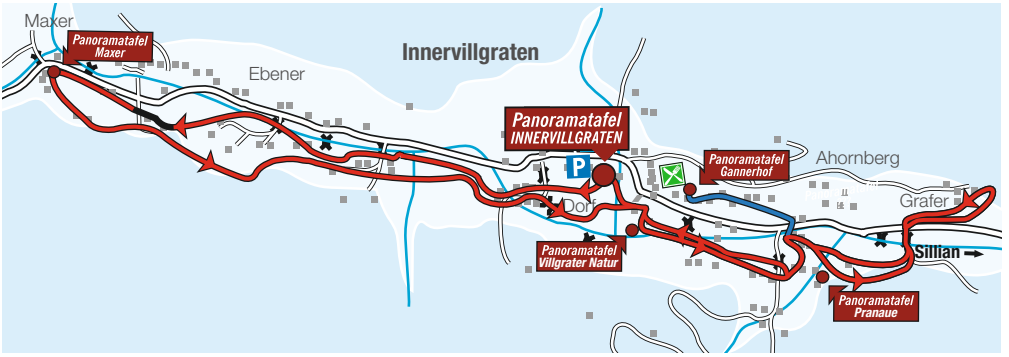
(Innervillgraten)
Gesamtanstieg 155 m
Schwierigkeit: leicht bis mittel
Stil: classic / skating

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.

ALMLOIPE WINKELTAL 4,8 km

(Außervillgraten)
Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: classic / skating

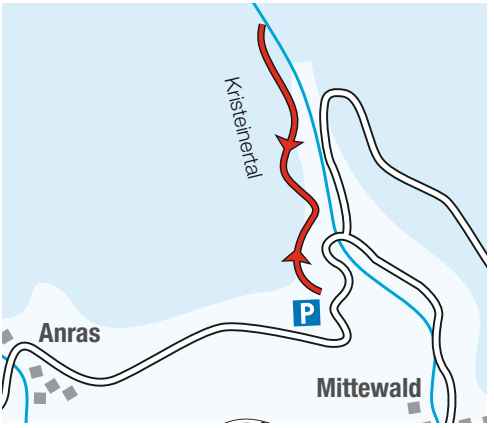
Ausgangspunkt ist bei der Reiterstube. Die Almloipe verläuft mit einer 4,8 km langen Schleife taleinwärts ins innere Winkeltal. Am Beginn führt die Loipe zuerst entlang eines Forstweges, dann leicht ansteigend über freies Gelände zu einem Almstall und weiter über die Mooshofalm taleinwärts. Über schöne 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.



HÖHENLOIPE-KRISTEINERTAL BEI ANRAS 2,5 km

Schwierigkeit: leicht bis mittel
Stil: classic

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



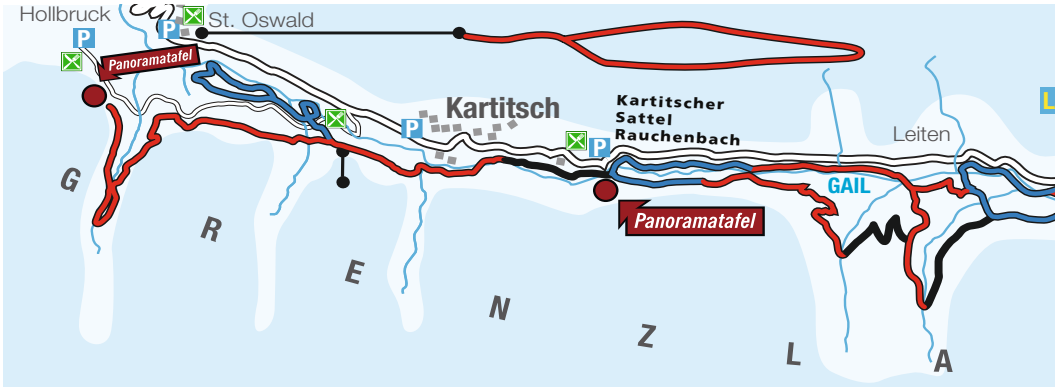








WWW.DOLOMITENSPORT.AT



GRENZLANDLOIPE 24 km

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

Schöne und abwechslungsreiche Kombinationsloipe durch eine großartige Landschaft vom westlichsten Punkt in Kartitsch zum östlichsten Punkt in Untertilliach/Wacht. Mehrere Einstiegs- bzw. Ausstiegsmöglichkeiten und Bushaltestellen. Von Kartitsch hinauf zum Kartitscher Sattel wartet der steilste Abschnitt dieser Loipe auf die Langläufer. Ab dem Einstiegspunkt in Rauchenbach (nach ca. 3 km) gleiten Sie über die Wiesen am Kartitscher Sattel und an der jungen Gail am Waldrand entlang zur „Prünste" in Leiten und durch abwechslungsreiche Wiesen- und Waldstücke zum Langlauf- und Biathlonzentrum. Von dort auf identischer Spur der Fiol- und Bergenrunde über die Wiesen bis zum Klärwerk. Hier links in den kurzen Gegenverkehrsbereich abzweigen, die Gailbrücke überqueren und links in Richtung Untertilliach weiterlaufen. Ab Untertilliach/Zentrum ist auf den letzten 4 Kilometern bis zur „Wacht" mit Gegenverkehr zu rechnen.



1 TANNWIESENRUNDE 2,8 km

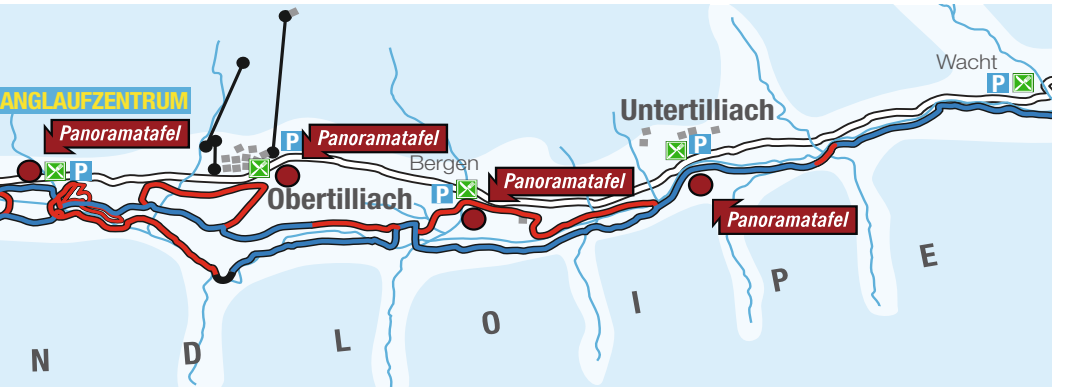
Gesamtanstieg: 132 m
Schwierigkeit: leicht / mittelschwer
Stil: classic / skating

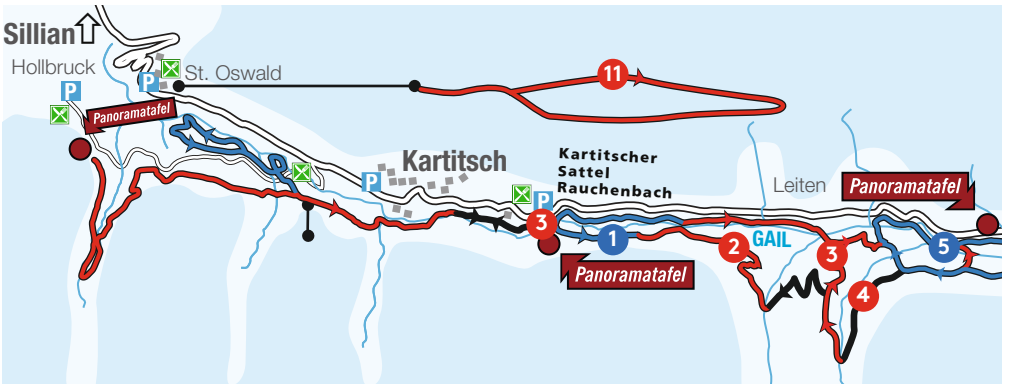
Kurze Loipe mit einigen steileren Anstiegen und Abfahrten in phantastischer Landschaft. Von Rauchenbach laufen Sie auf dem Kartitscher Sattel (Tannwiese) Richtung Osten. Nach ca. 1400 m wenden und im Wald bzw. am Wald-rand zurück zum Ausgangspunkt.

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 hin-ab 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 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 hinaus 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

Großteils 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 Neuraut" rechts hinunter über den „Unteren Neuraut" zurück zum Langlaufzentrum.

5 SCHWALENRUNDE 2,8 km

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

Kurze Loipe ohne steilere Anstiege und Abfahrten, großteils 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 anderen 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 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.

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 UNTERTILLIACH-RUNDE 14,3 km

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

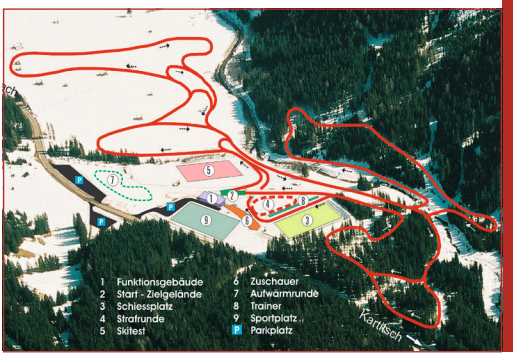
Lange und abwechslungsreiche Loipe mit mehreren anspruchsvollen Anstiegen und Abfahrten durch die großartige Landschaft des Tiroler Lesachtales. Zunächst gleich wie die Bergenrunde talabwärts durch die Obertilliacher Felder bis zum Klärwerk. Dort links in den kurzen Gegenverkehrsabschnitt abzweigen. 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 GOLZENTIPP 5 km

Gesamtanstieg: 159 m
Schwierigkeit: mittelschwer
Stil: skating

Der Einstieg dieser Loipe ist ca. 100 Meter von der Bergstation der Golzentippbahn entfernt. Sie führt mäßig ansteigend zu den Glampwiesen und quert die Pisten in Richtung Speichersee dreimal. Von der markanten Kehre nach links in Richtung Glamplift Bergstation wartet eine etwas steilere Passage auf die Langläufer, bevor es nahezu flach in Richtung Jochsee geht. Von dort schlängelt sich die Loipe wieder mäßig ansteigend entlang des hügeligen Geländes auf einen flachen Boden unterhalb des Golzentipp-Gipfels. Die letzten 400 Meter führen leicht abfallend auf eine Einsattelung westlich des Golzentipps zur Wende. Zurück läuft man über dieselbe Strecke. Diese Loipe gilt zwar als besonders aussichtsreich, ist aber aufgrund der exponierten Lage auch immer wieder durch den Wind beeinflusst, der die Klassikspur zuweht. Für Skater eine schöne Abwechslung zwischendurch!



11 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. Zubringung zur Höhenloipe mit dem Pistengerät immer Montag, Mittwoch und Freitag jeweils um 10.00 und 11.00 Uhr. Preis: € 10,00 pro Person. Transfer für Gruppen mit Anmeldung jederzeit möglich: T. +43 664 1618723. Für sehr sportliche Personen bietet sich auch die Auffahrt mit dem langen Schlepplift an.

Langlauf & Biathlonzentrum

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 Beschneiungsanlage 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

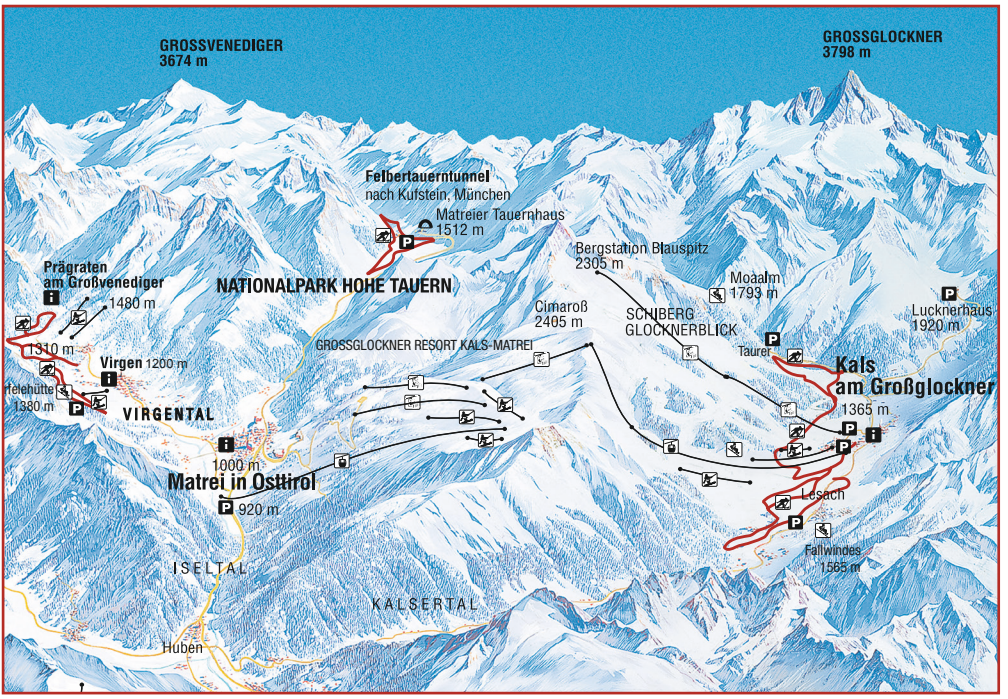


QUER DURCH DEN NATIONALPARK HOHE TAUERN

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 „Blusen-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-nationalpark.at



GRATISSKIBUS

Matrei - Virgen - Prägraten - Hinterbichl und retour, Matrei - Huben sowie nach Prossegg und retour. Zum Matreier Tauernhaus auf Anfrage.

Gratis Skibusverkehr innerhalb der Gemeinde Kals.

LANGLAUFSCHULEN

Skischule Matrei/Goldried
T. +43 4875 6080
www.schischulematrei.at

Skischule Grossglockner
T. +43 676 303 57 56
skischule-grossglockner.at

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

VERLEIH & SERVICE

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

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

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

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

Skiverleih Hannes
St. Andrä 45b
9974 Prägraten a.G.
T. +43 699 17 19 56 22

osttirol-nationalpark.at

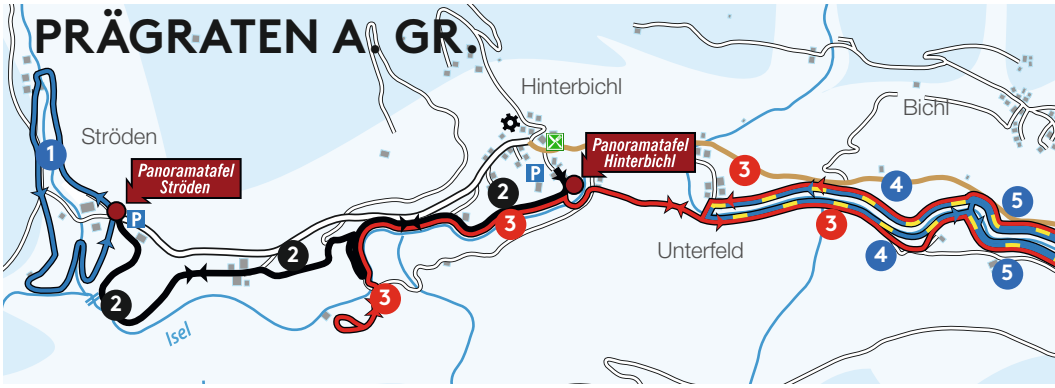
LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

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

LOIPENGEBÜHR	
Tageskarte	€ 7,00
Wochenkarte (regional)	€ 35,00
Wochenkarte (überregional)	€ 40,00
Saisonkarte (regional)	€ 80,00
Saisonkarte DNS (überregional)	€ 100,00

Dolomiti NordicSki





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 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 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 Rauhreif stellt einen einzigartigen Anblick dar. Nach dem Start beim Freizeitzent-



rum 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 UNTERFELD 3,3 km

Gesamtanstieg: 36 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic / skating
künstliche Beschneiung
NACHTLOIPE von 17 - 21 Uhr

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
künstliche Beschneiung
NACHTLOIPE von 17 - 21 Uhr

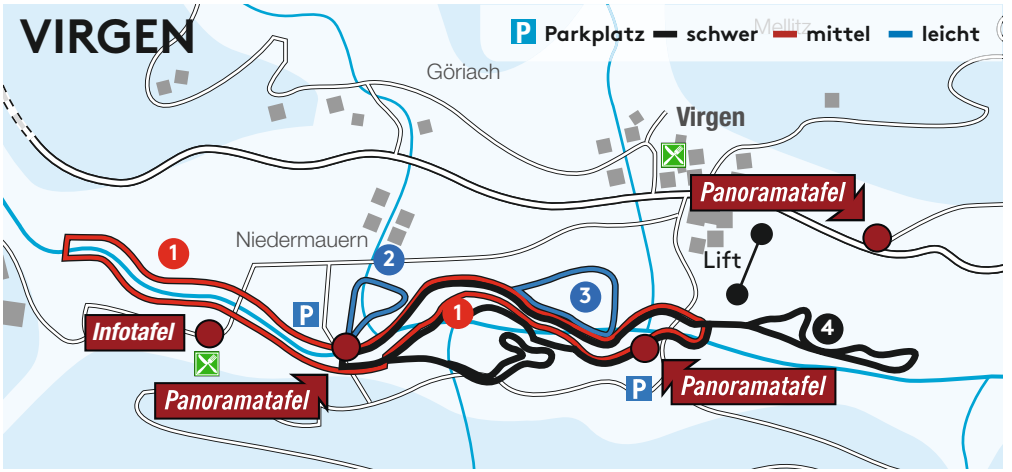
Die Blusenrunde wird künstlich beschneit und ist ideal für eine erste Langlauf-Erkundungstour. Die Loipe führt vom Freizeitzentrum ausgehend in westlicher Richtung zur Blusenbrücke und dann wieder retour zum Freizeitzentrum.

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

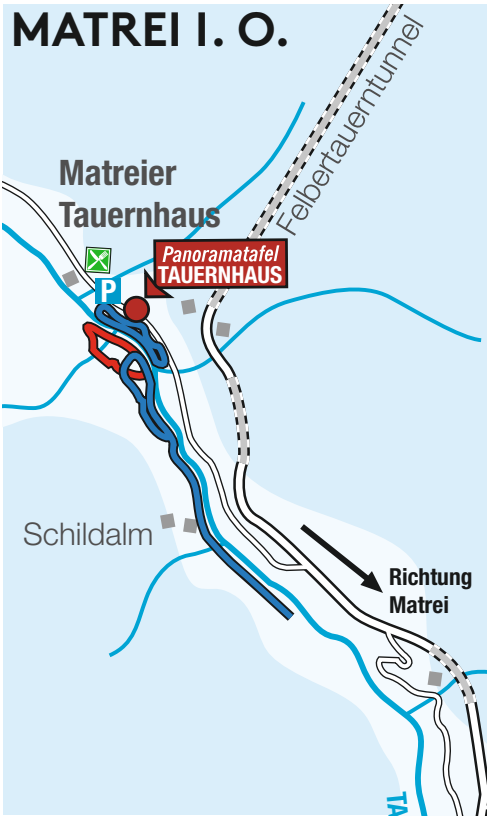
Gesamtanstieg: 5 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic, skating

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 kupierte Sportloipe 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 der Niedermaurer Brücke, Würfele Parkplatz, Parkplatz Café Schwoaga, Schwaigerhof



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.

TAUERNHAUSRUNDE 1,5 km

Gesamtanstieg: 5 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: 11 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 4,2 km

Gesamtanstieg: 39 m
Schwierigkeit: leicht
Stil: classic

Diese klassische Genießerstrecke führt talauswärts, 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 Kalser 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

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 Temblerhof. Auch in umgekehrter Richtung, vom Temblerhof 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 Tembler, oberhalb von Großdorf. Es gibt dort die Einkehrmöglichkeiten Temberhof und Gamsalm.

6 PROMENADENLOIPE 7 km

Gesamtanstieg 95 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. 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 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 Promenadeloipe 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 mustergültigen Ausbau und die Pflege des Loipennetzes 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
T. +43 50 212 600, defereggental@osttirol.com, www.defereggental.org



GRATISSKIBUS

von Hopfgarten i.Def.
bis zum Staller Sattel

LANGLAUFSCHULEN

Langlaufschule
Defereggental
T. +43 650 2315636
langlaufschule-defereggental.at

Schneesportschule
St. Jakob KG
T. +43 4873 2003140
schneesportschule-stjakob.at

Ski- und Freerideschule
Daniel Kleinlercher
T.: +43 699 10479813
freerideschule@defnet.at

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

VERLEIH & SERVICE

Sport 2000 Passler
T. +43 4873 520333
www.sport-passler.at

Intersport Troger
T. +43 4873 5290
www.sporthaus-troger.at

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



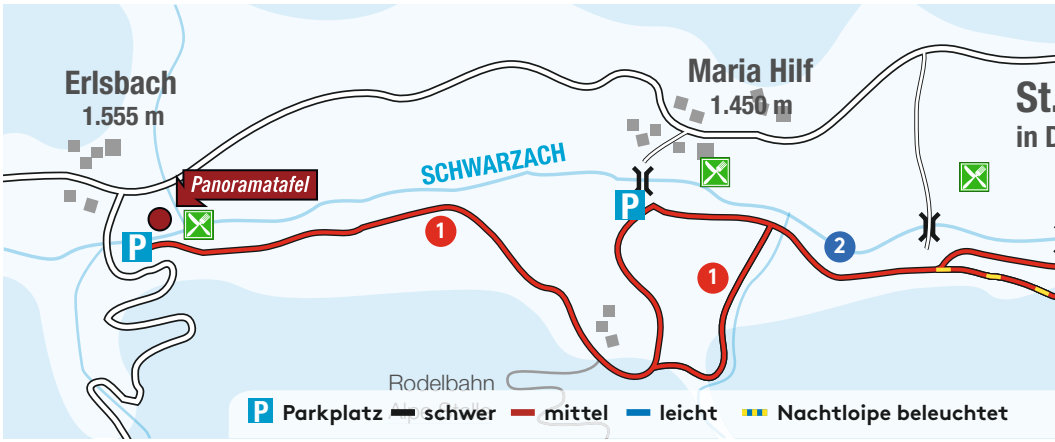


LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

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

LOIPENGEBÜHR	
Tageskarte	€ 7,00
Wochenkarte (regional)	€ 35,00
Wochenkarte (überregional)	€ 40,00
Saisonkarte (regional)	€ 80,00
Saisonkarte DNS (überregional)	€ 100,00

Dolomiti NordicSki



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.



6 FEISTRITZLOIPE 8,6 km

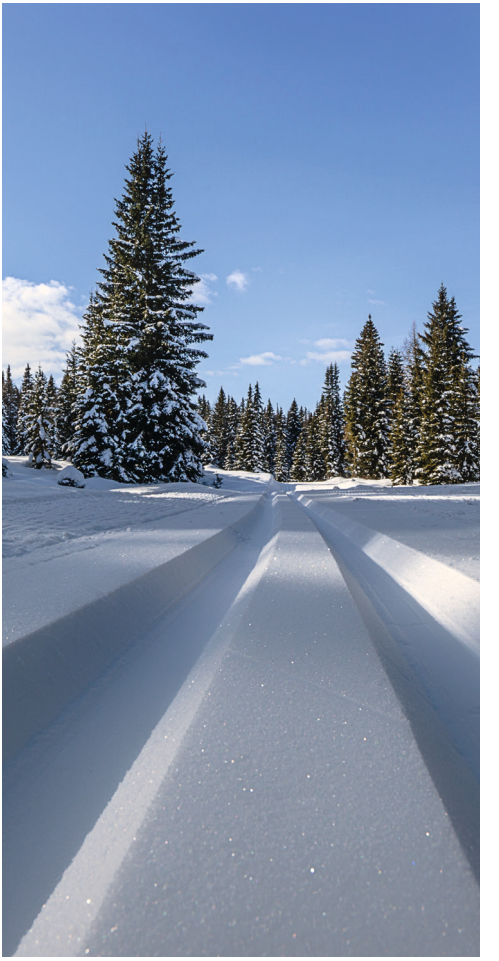
Schwierigkeit: Schwer
Stil: classic/skating

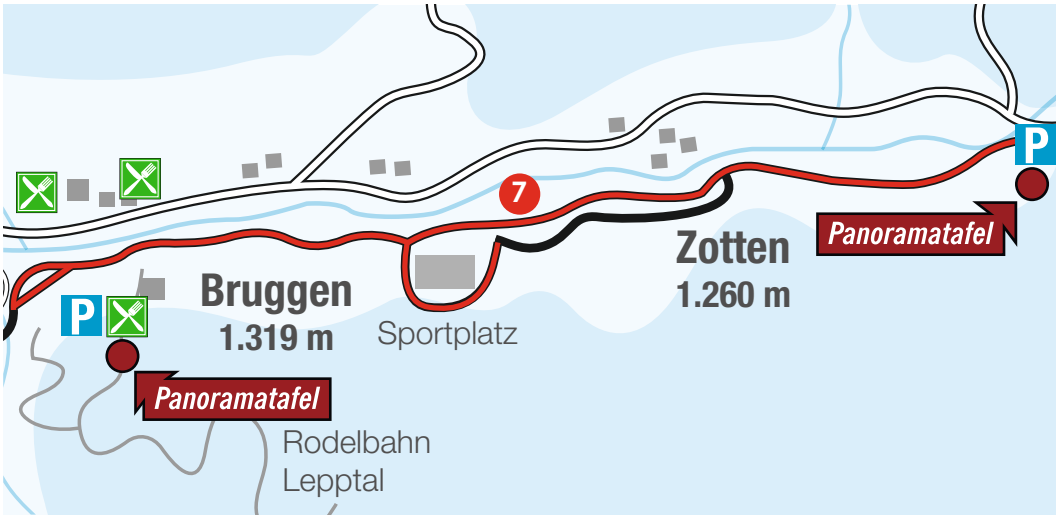
Wer etwas mehr Herausforderung sucht und seine Kondition auf die Probe stellen will, der ist auf der Feistritz Loipe bestens aufgehoben. Nach dem Start bei der Schule führt die Loipe entlang der Schwarzach Richtung Feistritz. Wenn die Talstation des Feistritzliftes passiert ist, steigt die Loipe zum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





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

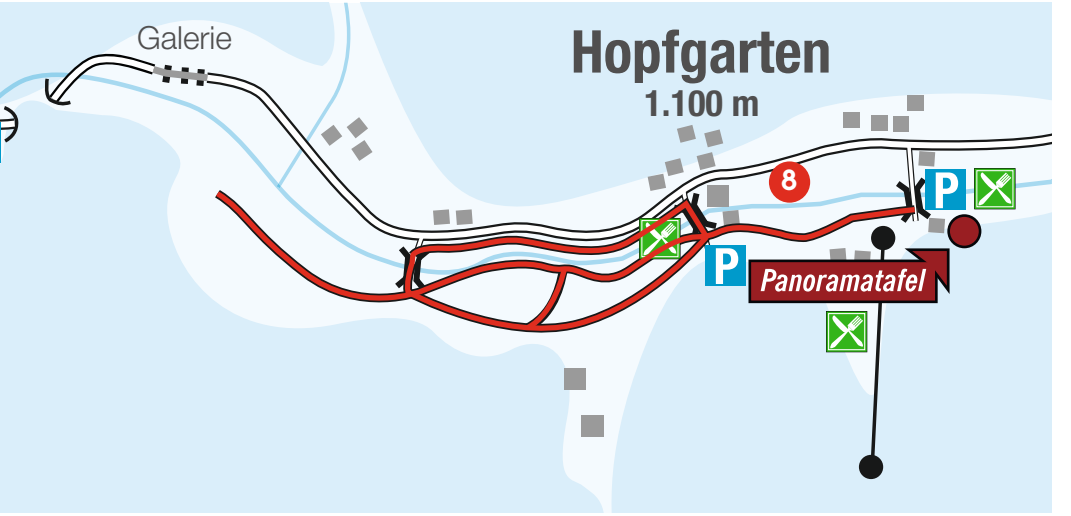
Bei der überdachten Brücke am westlichen Ortsende von Hopfgarten beginnt die Schwarzach Loipe Hopfgarten, welche in zwei Varianten, an beiden Ufern der Schwarzach gelaufen werden kann. Knapp vor der Lawinen Galerie befindet sich der Wendepunkt und die Loipe führt zurück entlang des Flusses zum Ausgangspunkt.

9 OBERSEE LOIPE 5,9 km

Schwierigkeit: Mittel
Stil: classic/skating

Die im Achter-Rundkurs verlaufende, kupierte Obersee-Loipe startet beim Umkehrplatz 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.




Galerie
Hopfgarten
1.100 m
8
P
P
Panoramatafel





Dolomiti NordicSki

LOIPENGEBÜHREN OSTTIROL

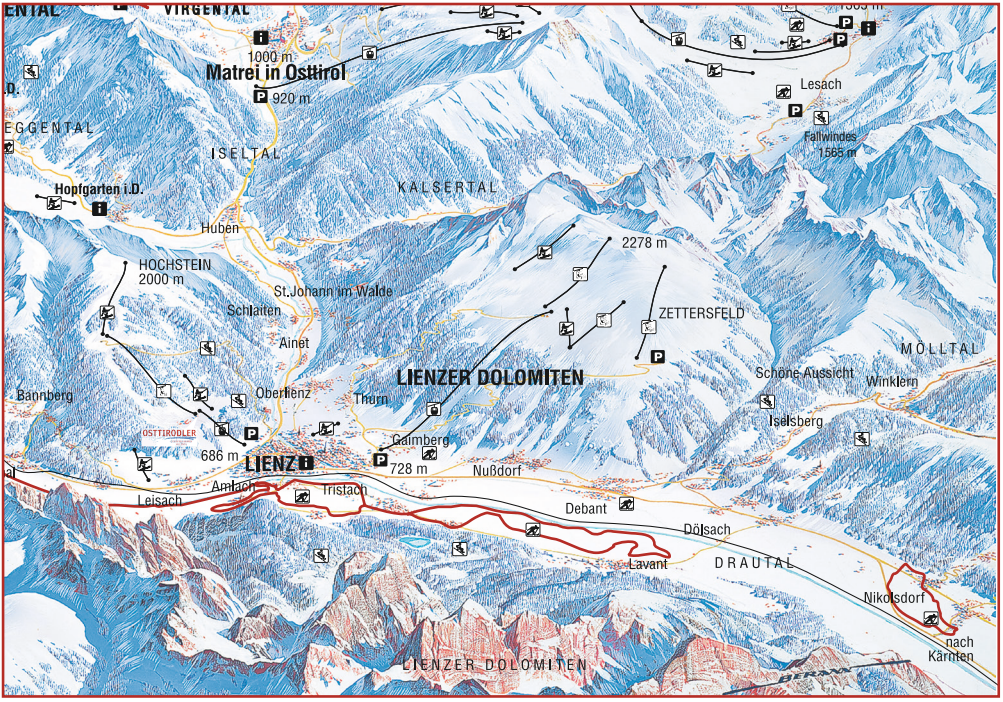
Mit der Bezahlung der Loipengebühr helfen Sie, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und können darüber hinaus die Skibusse der Region kostenlos benützen!

LOIPENGEBÜHR	
Tageskarte	€ 7,00
Wochenkarte (regional)	€ 35,00
Wochenkarte (überregional)	€ 40,00
Saisonkarte (regional)	€ 80,00
Saisonkarte DNS (überregional)	€ 100,00

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. Bei seinem 50 jährigen Jubiläum kehrt der Dolomitenlauf spektakulär wieder in die Dolomitenstadt zurück: wie bei den großen Volkslangläufen im Worldloppet soll 2020 der Hauptlauf auch beim Dolomitenlauf im klassischen Stil ausgerichtet werden. Damit noch nicht genug: mit einer neuen Streckenführung möchte man den Traditionslauf wieder in die Dolomitenstadt Lienz führen und dabei in sportlicher Hinsicht die breite Masse ansprechen. Die Loipe wird im Pustertal überwiegend auf dem Drauradweg, auf welchem im Sommer täglich bis zu 5000 Radfahrer Lienz besuchen, angelegt. Als Startort wird Heinfels/Sillian festgelegt, wo sich in unmittelbarer Nähe ein Bahnhof der Bundesbahn befindet, welcher entlang der Strecke nach Lienz noch mehrere Stationen unterhält. Diese Loipe sollte bereits im Dezember in Betrieb sein, da es auch eine Möglichkeit zur Kunstbeschneiung gibt. Ziel ist es, den gesamten Winter eine gut präparierte Loipe von Lienz bis zur Grenze in Südtirol anzubieten. Eine Möglichkeit von der Dolomitenstadt Lienz bis in die Olympiastadt Cortina mit Langlaufskiern zu laufen, soll damit sichergestellt werden.

Weitere Informationen: Tourismusinformation Lienz, T. +43 50 212 400
lienz@osttirol.com, www.LienzerDolomiten.net



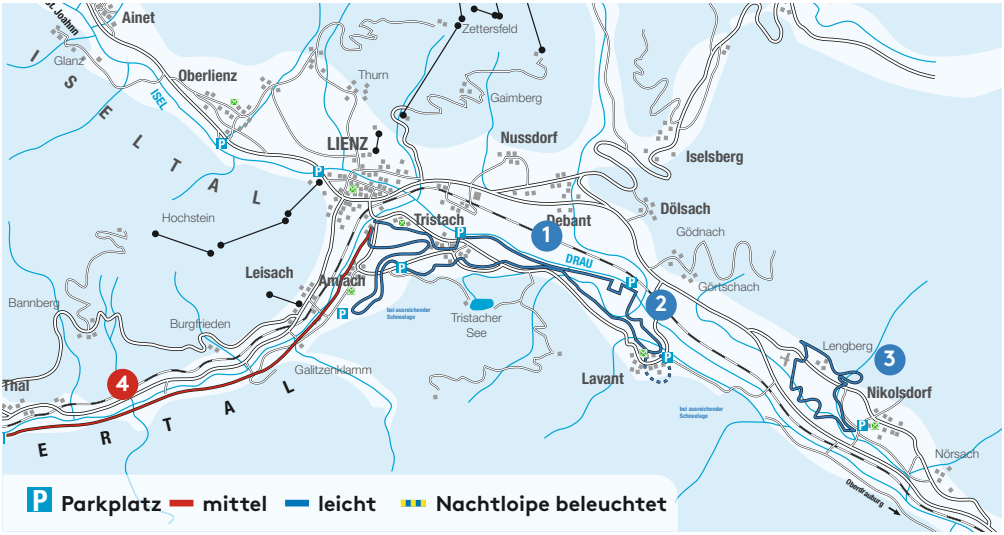
GRATISSKIBUS

Verkehrt von Weihnachten bis März im Lienzer Talboden.

VERLEIH & SERVICE

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

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 Kunstschneeauflage 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 2,5 km

Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Die Sonnenloipe verläuft ausschließlich oberhalb der Landesstraße in Lengberg und liegt dem prachtvollen Schloss Lengberg zu Füßen. Durch die leichte Hanglage mit übersichtlichen Schleifen, langgezogenen und in ein, zwei kurzen, steileren Anstiegen und mittelschweren Abfahrten ist die Loipe herrlich und abwechslungsreich an das Gelände angepasst. Die Loipe ist nicht nur ein kurzweiliger, wahrer Spaß für den geübten Langläufer, sondern auch eine ausgezeichnete Trainingsstrecke für den Sportler.

3 SELEKTIVE TRAININGSLOIPE 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 wahren Genuss. Einstiegspunkte befinden sich mit Beschilderung in Lengberg unmittelbar nach der Schlosskreuzung, sowie in Nikolsdorf am Sportplatz mit ausreichend Parkmöglichkeiten.

4 PUSTERTAL LOIPE 30,1 km

Schwierigkeit: mittel
Stil: classic/skating

Beste Bedingungen zum Ausdauertraining finden Sie auf der Pustertal Loipe nach Lienz. Durch die geringen Höhenmeter eignet sich diese auch besonders für alle, die gerne gemütlich über die Loipe gleiten möchten. Der Start in Sillian verläuft leicht abfallend bis nach Lienz. 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.



Weitere Infos zum Thema Langlaufen:

langlaufen.osttirol.com

Information & Buchung: Osttirol Information, T. +43 50 212 212
info@osttirol.com, www.osttirol.com