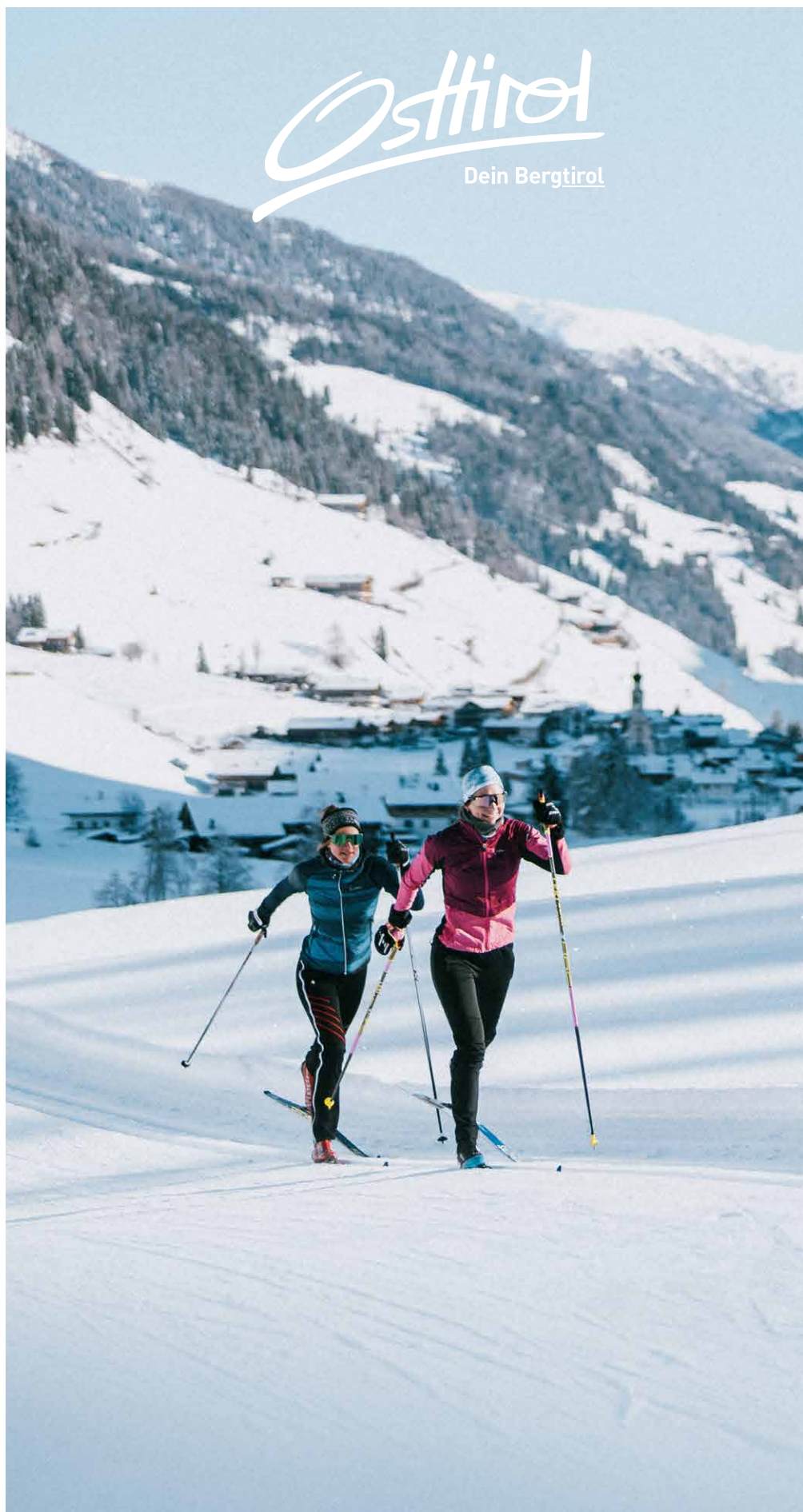


Langlaufen














Osttirol
Dein Bergtirol



Tourismusverband Osttirol

Mühlgasse 11, 9900 Lienz
T. +43 50 212 212
osttirol.com

Legende

-  leichte Loipe
-  mittelschwierige Loipe
-  schwierige Loipe
-  Loipe beleuchtet
-  Loipenstart
-  Übungsplatz
-  Schwierigkeit
-  Distanz
-  Höhenmeter bergauf
-  beschneit
-  beleuchtet

Personenbezeichnungen beziehen sich gleichermaßen auf weibliche, männliche und diverse Personen.

Auf eine Doppelnennung und gegender- te Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Tourismusverband Osttirol
Fotos: Moritz Klee, Peter Maier, Martin Lugger, EXPA Pictures, Michael Rackl/xc-ski.de, Elias Bachmann
Druck: Oberdruck GmbH

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Inhalt



4

Osttirol – Wo der Berg
auf die Freiheit trifft.



Hochpustertal
Loipenübersicht



NationalparkRegion
Loipenübersicht



Defereggental
Loipenübersicht



Lienzer Dolomiten
Loipenübersicht



Dolomitenlauf – Das legendäre Kultevent



Wo die
Ausdauer
auf den
Berg trifft.



Das neue Langlaufkonzept setzt Maßstäbe in Qualität und Erlebnis. Osttirol hebt das Langläuferlebnis auf ein neues Level: Mit einem durchdachten, innovativen Konzept, das die Qualität in den Mittelpunkt stellt, präsentiert sich die Region wieder einmal als erstklassige Destination für Langläufer – vom Hobbyathleten bis zum Profi. Atemberaubende Natur, erstklassige Infrastruktur und ein unvergleichliches Angebot machen Osttirol zur Langlaufhochburg.

Beschneite Loipen für perfekte Bedingungen

Egal, ob Natur oder Technik: Osttirol sorgt dafür, dass auf den Loipen die Bedingungen immer optimal sind. Mit mindestens 6 beschneiten Loipen ist die Schneesicherheit garantiert, selbst bei unsicheren Wetterlagen. So können Langlaufbegeisterte die gesamte Saison über auf perfekten Spuren gleiten und die Vielfalt der Strecken genießen.

2 Höhenloipen über 2000 Meter – Langlauf in seiner reinsten Form

Für all jene, die hoch hinauswollen, bietet Osttirol zwei phänomenale Höhenloipen auf über 2000 Höhenmetern. Hier trifft sportliche Herausforderung auf unberührte Natur, und das Langlaufen wird zu einem einzigartigen Erlebnis. Die Höhenlage sorgt nicht nur für beeindruckende Aussichten, sondern auch für ideale Schneeeverhältnisse – ein Traum für Langläufer, die das Besondere suchen.

250 Kilometer Loipenvergnügen – Vielfalt für jeden Anspruch

Mit beeindruckenden 250 Kilometern bestens präparierten Loipen bietet Osttirol eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Ob Anfänger oder Profi, klassische Technik oder Skating – das Loipenangebot bietet für jeden die passende Herausforderung und garantiert abwechslungsreiche Erlebnisse in der unvergleichlichen Winterlandschaft der Alpen.



Loipengebühren Osttirol



Mit der Bezahlung der Loipengebühr helfe ich, die Qualität der Loipe immer in einem optimalen Zustand zu halten und könnte darüberhinaus die Skibusse der Region kostenlos benutzen! Informationen zu den aktuellen Loipengebühren und Loipenticket-Verkaufsstellen findet ihr hier:



osttirol.com/loipenticket-kaufen





Alles zum Thema Langlauf

Weitere Informationen und Tipps rund um das Thema Langlaufen findest du auf osttirol.com. Hier sind tagesaktuell alle Osttiroler Loipenbedingungen und auch alle Unterkünfte sowie Langlauf-Verleihstationen einsehbar.



langlaufen.osttirol.com

Hochpustertal



Sillian | Heinfels | Strassen

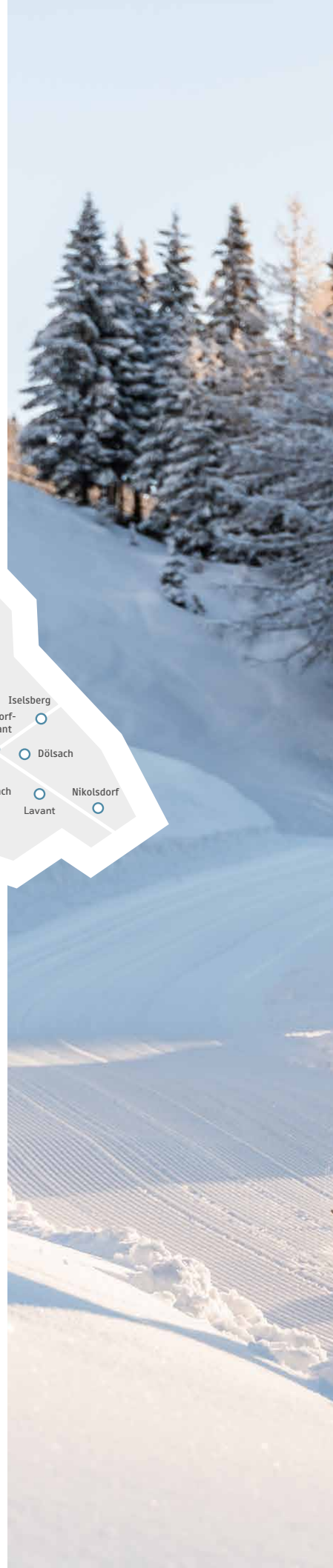
Grenzloipe
 Sonnenloipe
 Rabland Runde
 Strassner Möser Loipe
 Loipe Strassen

Villgratental

Villgratental Loipe

Tiroler Gail- & Lesachtal

Grenzlandloipe	Dorfunde
Höhenloipe Dorfberg	Untertilliach Runde
Tannwiesenrunde	Fiolrunde
Kartitsch Schöntalrunde	Gailrunde
Obertilliach - Kartitscher Sattel Runde	Leitertalrunde
Aufwärmrunde	Schwalenrunde





1 Grenzloipe

 mittelschwierig

 11.2 km

 99 hm

 nein



Die Grenzloipe bezieht ihren Namen aus der Lage zur nahen Grenze nach Italien. Beginnend beim Start in Sillian verläuft die Loipe leicht ansteigend, durch teils bewaldetes Gebiet, vorbei am Alpenhotel Weitlanbrunn bis zur Staatsgrenze. Die Loipe kann auch in umgekehrte Richtung befahren werden.





2 Sonnenloipe

leicht
 1.6 km
 3 hm
 nein



Die äußerst beliebte, flache Sonnenloipe bietet sich vor allem für Langlaufeinsteiger oder Läufer mit knappem Zeitbudget perfekt an.

3 Rabland Runde

leicht
 2.9 km
 3 hm
 nein



Ohne große Schwierigkeiten auf herrlich weiten, offenen Feldern bietet die Runde Langlaufvergnügen zwischen der Ortschaft Rabland und Tassenbach. Die Loipe ist zudem mit den Loipen in Strassen verbunden, noch vor dem Camping Platz in Tassenbach zweigt eine Verbindungsloipe rechts ab.

4 Strassener Möser Loipe

leicht
 2.3 km
 5 hm
 nein



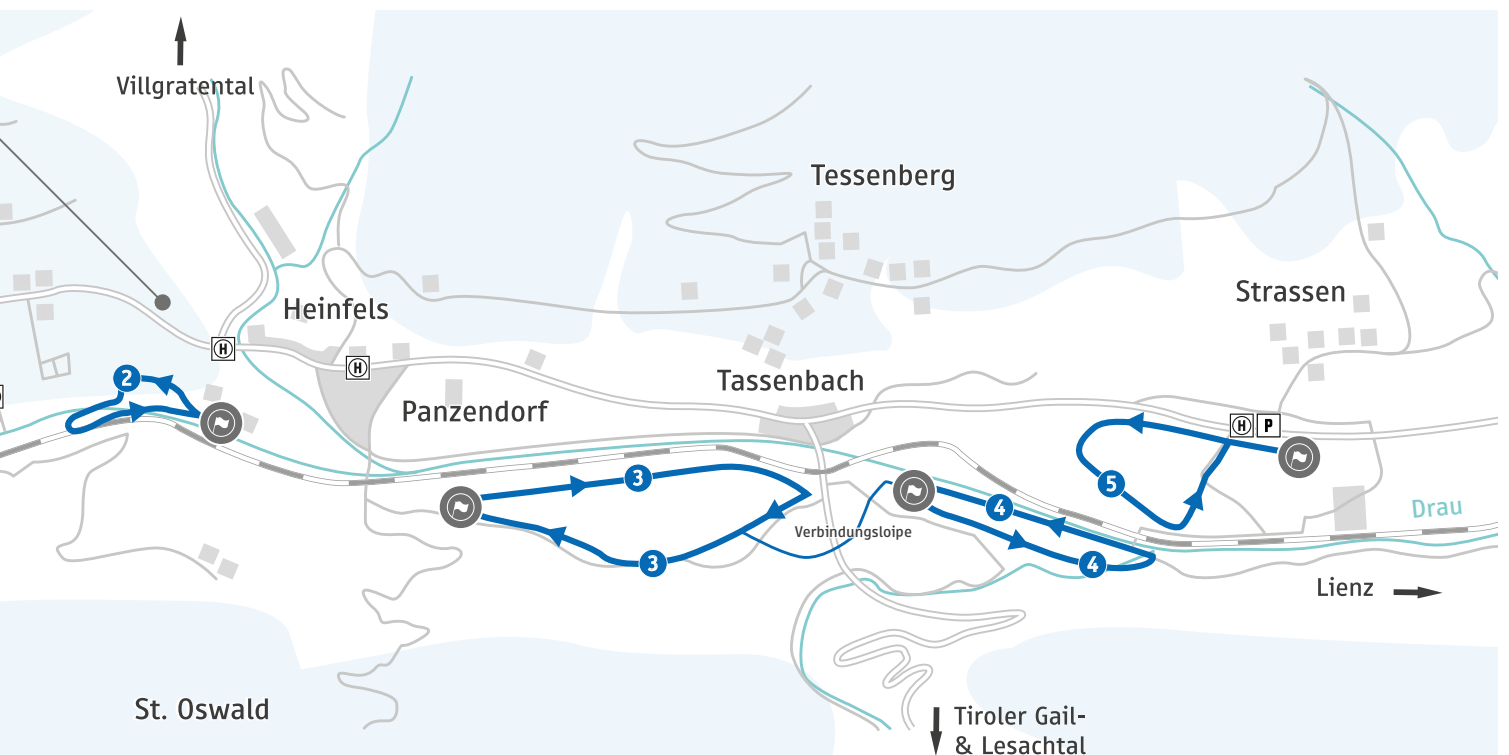
Diese sonnige, leicht zu bewältigende Loipe verläuft auf einem freien Feld, ausgehend vom Speichersee in Tassenbach aus in Richtung Strassen, von dort entlang der Drau wieder retour zum Start. Am östlichsten Ende ist sie mit der Loipe Strassen verbunden. Vom Start beim Tassenbacher Sportplatz kann mittels Verbindungsstück auch die Rablandrunde erreicht werden.

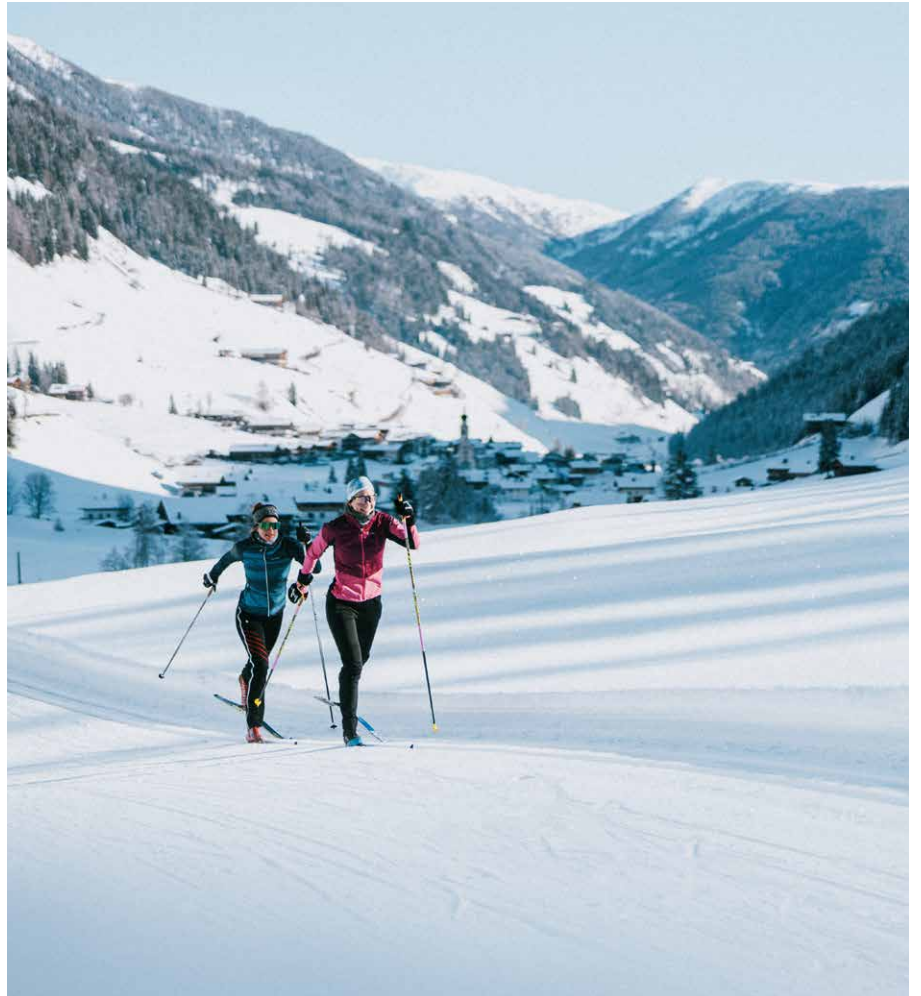
5 Loipe Strassen

leicht
 2.2 km
 24 hm
 nein



Angebunden an die Möser Loipe zieht die Loipe ihre Spuren in den Strassener Feldern.





1 Villgratental Loipe

 mittelschwierig

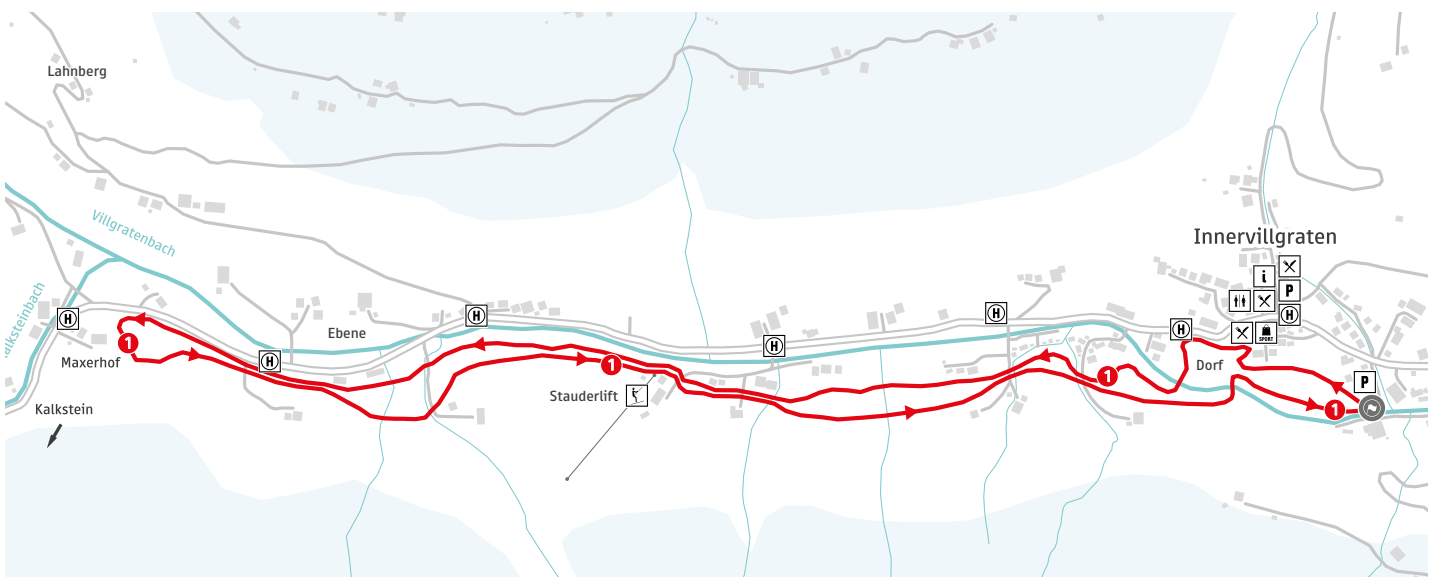
 6 km

 74 hm

 nein



Nach dem Start bei der Villgrater Natur führt die Loipe sanft angelegt, vorbei an zahlreichen alten Bauernhöfen bis zur Wende beim „Maxerhof“. Am Rückweg wird ein Anstieg samt Abfahrt mitgenommen, ehe man nach ca. 6 km wieder am Ausgangspunkt angekommen ist.





1 Grenzlandloipe

- schwierig
- 25.7 km
- 239 hm
- nein



Die Grenzlandloipe bezieht ihren Namen aus der Lage zur nahen Grenze nach Italien, Kärnten und Südtirol und gilt als eine der schönsten Loipen Tirols. Sie verbindet die Orte Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau und St. Lorenzen/Wiese und verläuft zumeist im Talboden neben der Gail. Beginnend im Westen (Cafe Erbhof Kartitsch) führt die einmalige Loipe hinauf nach Rauchenbach, dieser Abschnitt ist durch die enorme Steigung sehr anspruchsvoll, angenehmer ist ein Start in Rauchenbach. Vom höchsten Punkt am Kartitscher Sattel (1525m) geht es dann leicht abfallend über freie Wiesen und verschneite Wälder, vorbei am Schöntal und Leitnertal, nach Obertilliach. Weiter leicht abfallend, zuerst über freie Wiesen und dann im enger werdenden Tal nach Untertilliach bzw. Maria Luggau.

Die Loipe weist in den Abschnitten mehrere Umkehrmöglichkeiten auf, sodass Dauer und Länge individuell dem Leistungsvermögen des einzelnen Läufers entsprechend gewählt werden können.

2 Höhenloipe Dorfberg

- mittelschwierig
- 10 km
- 180 hm
- nein



Schneesichere Höhen- und Panoramaloipe auf knapp 2000 Metern mit traumhafter Aussicht und mittelschwerem Gelände. Ausgangspunkt ist St.Oswald. Von hier aus wird man mit einem Skidoo oder Pistengerät zur Loipe gebracht, was das ganze zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

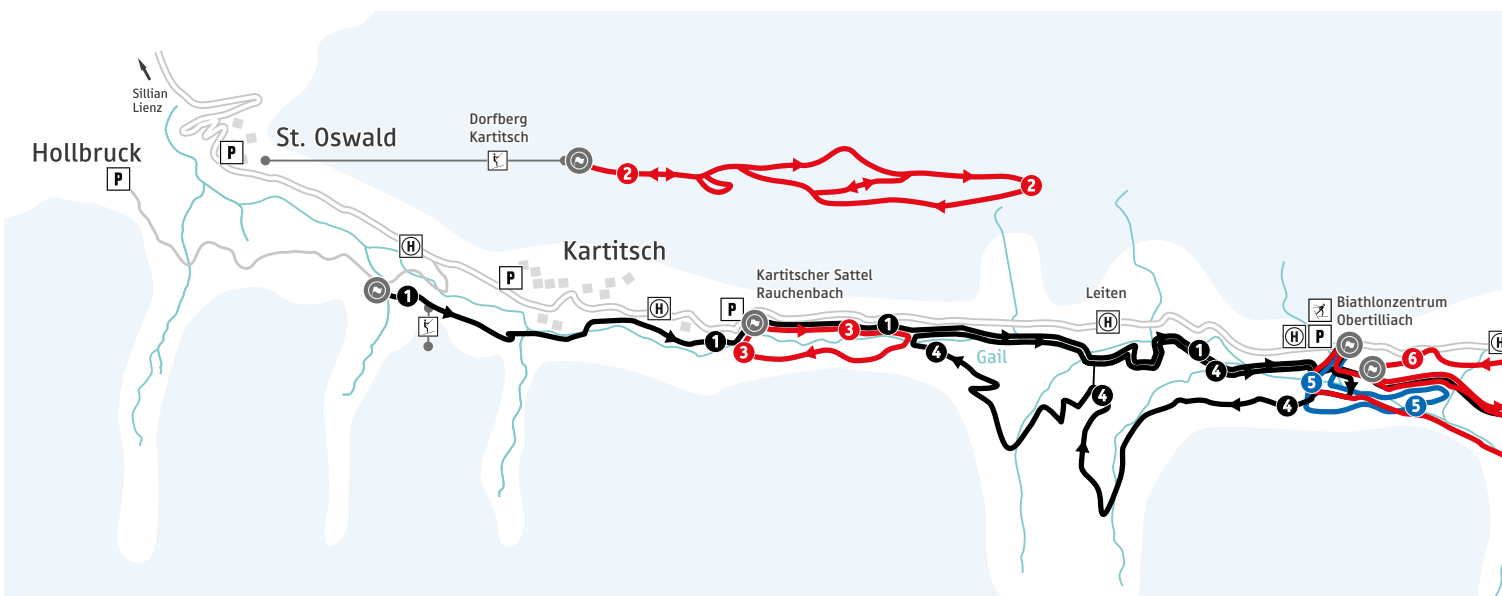
Kostenpflichtiger Transfer:
T. +43 4848 20 054

3 Tannwiesenrunde

- mittelschwierig
- 2.8 km
- 27 hm
- nein



Wunderschöne großteils flache Runde auf den „Tannwiesen“ am Kartitscher Sattel mit Ausgangspunkt in Rauchenbach. Nach ca. 1,5 km Richtung Osten wendet die Loipe und nimmt am Rückweg durch den Wald einen etwas längeren aber gut machbaren Anstieg mit.



4 Obertilliach - Kartitscher Sattel Runde

- schwierig
- 11.8 km
- 210 hm
- nein



Eine extrem vielseitige Runde, die aber wohl nur von fortgeschrittenen Läufern in Betracht gezogen werden sollte. Am Weg vom Start beim Biathlonzentrum bis auf den Kartitscher Sattel werden sowohl das Leitertal als auch Schöntal mitgenommen und dabei zahlreiche Höhenmeter absolviert.

5 Aufwärmrunde

- leicht
- 1.8 km
- 10 hm
- ja



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

6 Dorfrunde

- mittelschwierig
- 5 km
- 60 hm
- nein



Ausgehend vom Biathlonzentrum führt diese Runde über Felder mäßig ansteigend hinauf zum Südrand des Dorfes Obertilliach und von dort wieder in einer leichten Abfahrt zurück zum Ausgangsort. Ideal auch für alle, die direkt in Obertilliach einsteigen wollen!

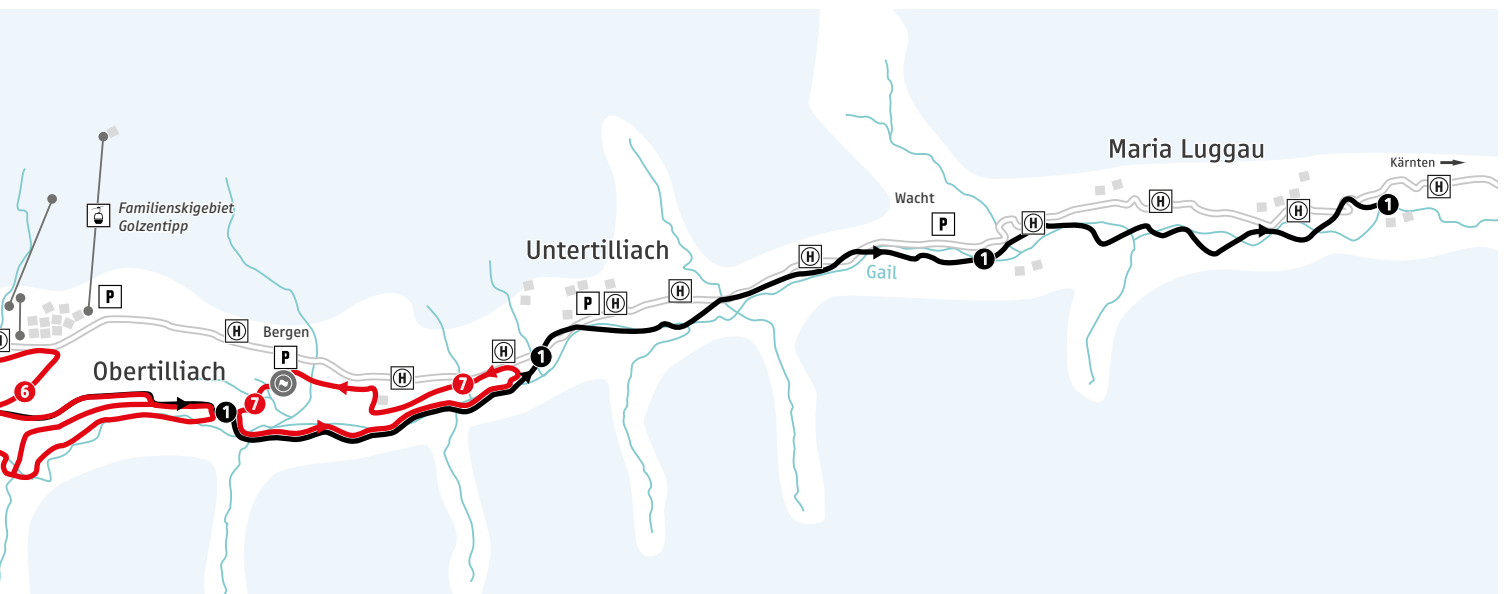


7 Untertilliach Runde

- mittelschwierig
- 5.9 km
- 71 hm
- nein



Vielseitige Runde vom Sägewerk startend (Obertilliach/Bergen) der Gail entlang, vorbei an den Soldhäusern und nach Überqueren der Gailbrücke auf der anderen Seite des Bachs über Felder zum Linhartherhof hinauf.



8 Kartitsch Schöntalrunde

- schwierig
- 7 km
- 130 hm
- nein



Anspruchsvolle, landschaftlich sehr schöne Loipe, die bis zur Wende der Tannwiesenrunde noch dieselbe Spur nutzt, dann geht es aber weiter gerade aus bis zur „Prünster Leitener“. Von dort mittels langen Anstieg rechts hinauf in das Schöntal und durch den Wald zurück zum Ausgangspunkt in Rauchenbach.

9 Schwalenrunde

- mittelschwierig
- 4.1 km
- 21 hm
- teilweise



Diese äußerst beliebte und schneesichere Loipe führt vom Langlaufzentrum durch den „Moderwald“ in Richtung Leitener in den Bereich „Schwalen“ und von dort wieder retour zum Ausgangspunkt.



10 Leitertalrunde

- mittelschwierig
- 7.6 km
- 110 hm
- nein



Anfangs identisch mit der „Schwalenrunde“ und führt bei deren Abzweigung links etwas steiler hinauf ins Leitertal zur Tränkenbrücke. Für etwas erprobte Langläufer eine der schönsten und beliebtesten Loipenrunden in Obertilliach!

11 Fiolrunde

- mittelschwierig
- 6.6 km
- 110 hm
- nein



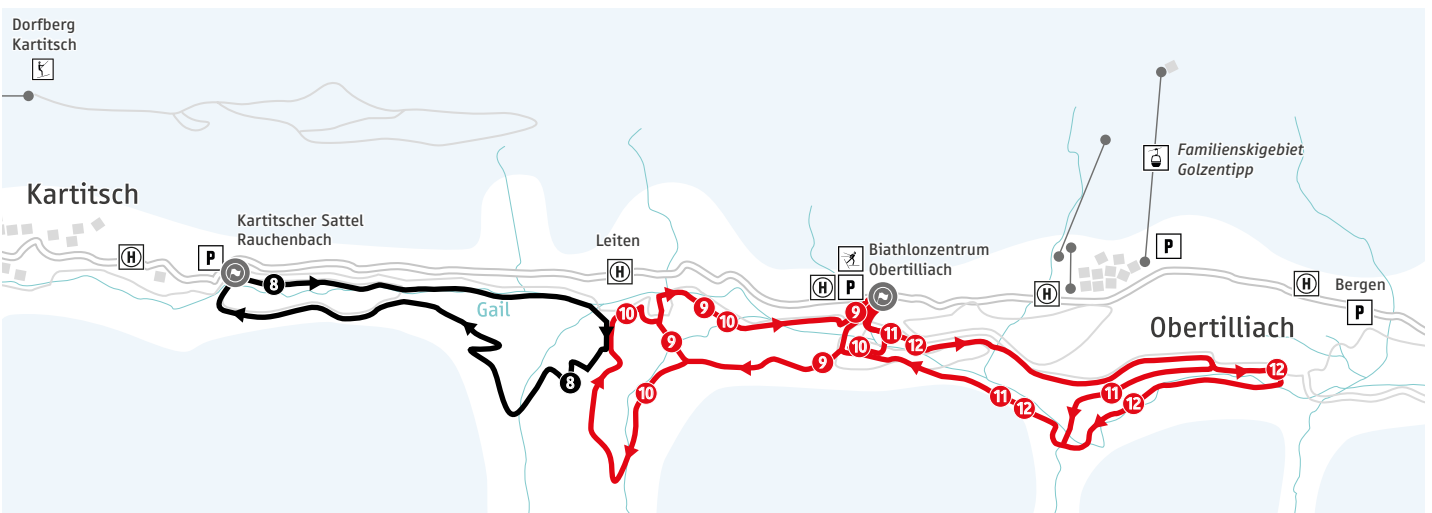
Vom Biathlonzentrum führt diese Loipe ostwärts über freie Wiesen unterhalb des Dorfes zu einem markanten Erdwall in den Tilliacher Feldern, wo die Wende erfolgt. Zurück geht es mittels Abfahrt zum Mühlboden und dann flach entlang des Gailbaches wieder zum Biathlonzentrum.

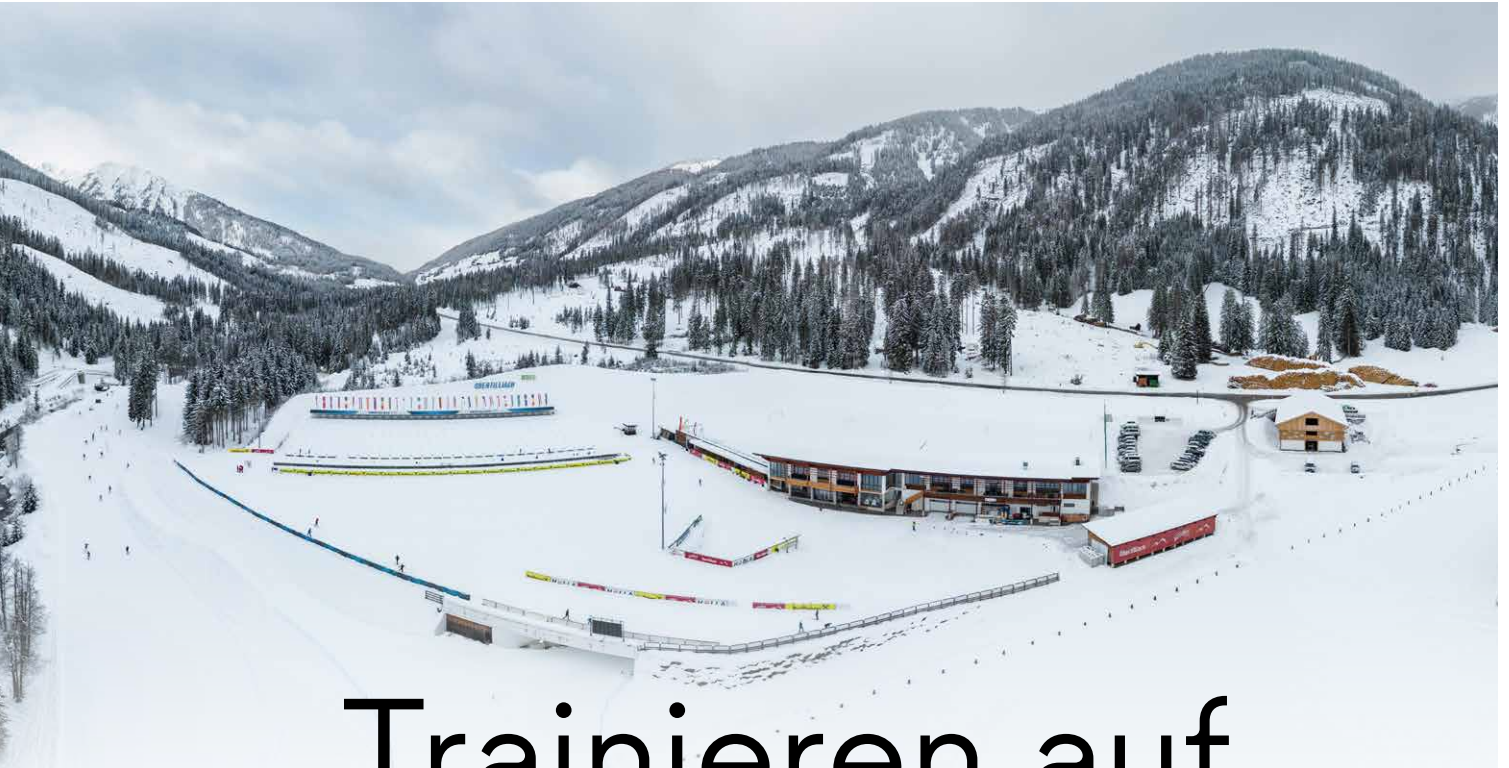
12 Gailrunde

- mittelschwierig
- 7.7 km
- 100 hm
- nein



Ähnlich wie die Fiolrunde, nur etwas länger und man läuft einen längeren Abschnitt der Gail entlang. Dadurch meist auch schneesicherer.





Trainieren auf Top-Niveau

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.

Osttirol ist nicht nur für Genusslangläufer ein Highlight: Das hochmoderne Biathlonzentrum bietet erstklassige Trainingsbedingungen, die auch von internationalen Profi-Mannschaften genutzt werden. Regelmäßig kommen Weltklasse-Athleten nach Osttirol, um in der einzigartigen Umgebung und auf den bestens präparierten Loipen zu trainieren. Das schafft ideale Voraussetzungen für ambitionierte Sportler, die sich mit den Besten messen wollen.



biathlon-obertilliach.com

 **BIATHLON
OBERTILLIACH**

Nationalpark Region



Prägraten a. G.

Panoramaloipe Ströden
Blusenrunde
Verbindung Ströden-Hinterbichl
Iselloipe
Unterefeldloipe
Bobojachloipe

Virgen

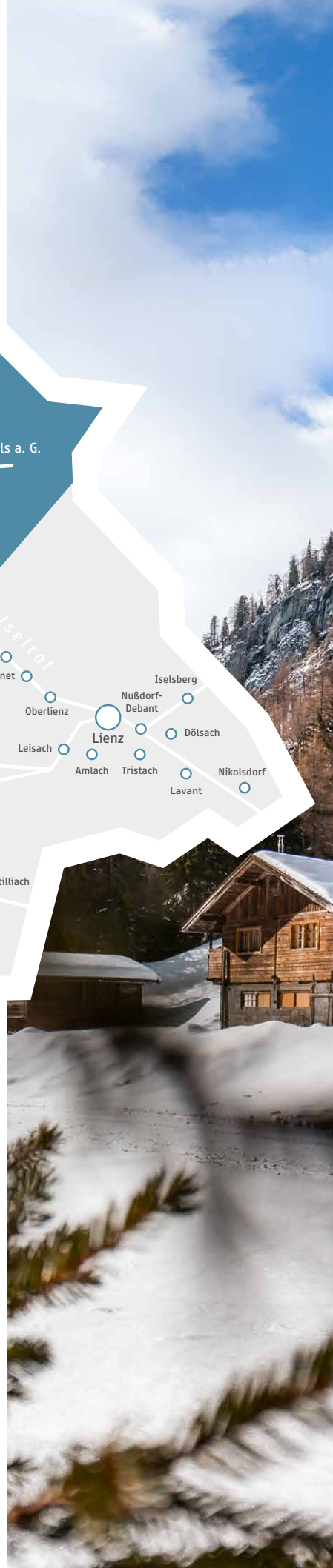
Iselloipe
Haberefeldloipe
Übungsloipe
Sportloipe

Tauerntal

Tauernhausrunde
Wohlgemuthloipe
Moosrunde

Kals a. G.

Romantikloipe
Übungsloipe Kals
Tauernloipe
Sonnenloipe
Promenadenloipe
Talblickloipe





1 Panoramaloipe Ströden

leicht

↔ 2 km

↑▲ 44 hm

❄ nein



Die Panoramaloipe liegt am Talschluss und bietet einen herrlichen Blick auf die Gletscherberge des Maurertales. Der Start ist in Ströden und führt 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 Ströden – Hinterbichl

schwierig

↔ 2.6 km

↑▲ 133 hm

❄ nein



Diese gut 2.5 km lange Loipe (gemessen vom offiziellen Start in Hinterbichl bis Ströden) verbindet die Panoramaloipe Ströden mit den anderen Prägratner Loipen. Je nachdem in welche Richtung gelaufen wird, bekommt man es mit steilen, schwierigen Anstiegen bzw. Abfahrten zu tun. Zudem herrscht auf der Loipe Gegenverkehr, damit ist sie ausschließlich erfahrenen Langläufern vorbehalten!

3 Iselloipe Prägraten

mittelschwierig

↔ 6.9 km

↑▲ 102 hm

❄ nein



Die Iselloipe macht ihrem Namen alle Ehre, verläuft sie doch in ihrer gesamten Länge links- und rechtsseitig des Iselflusses. Beim Bauernhof „Unterfeld“ vorbei über eine kurze, recht knackige Steigung samt Abfahrt, dann zumeist flach wird man vom ständigen Rauschen des Gebirgsflusses begleitet.



4 Blusenrunde

leicht

↔ 1.4 km

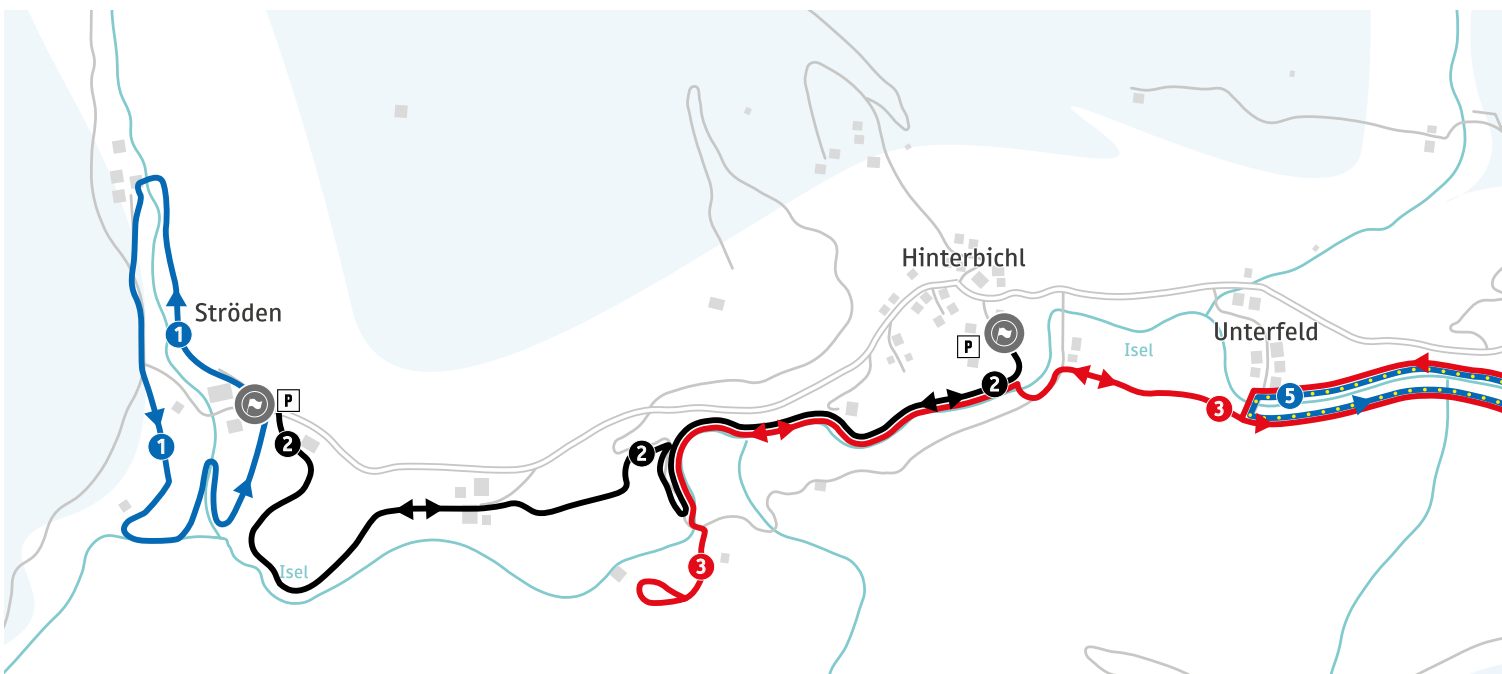
↑▲ 13 hm

❄ ja

☀ voll beleuchtet



Beleuchtet und künstlich beschneit ist die Blusenrunde die perfekte Loipe für die ersten Langlaufversuche.



5 Unterfeldloipe

leicht

↔ 3.3 km

↑ 36 hm

❄️ nein ☀️ voll beleuchtet



Wer nach 700 Metern noch nicht wieder zurück möchte - wie auf der Blusenrunde - der folgt der Loipe weiter bis zu einem Bauernhof „Unterfeld“ und dreht dort wieder um. Zurück geht es durch eine winterliche Waldlandschaft oberhalb der Isel.

6 Bobojachloipe

schwierig

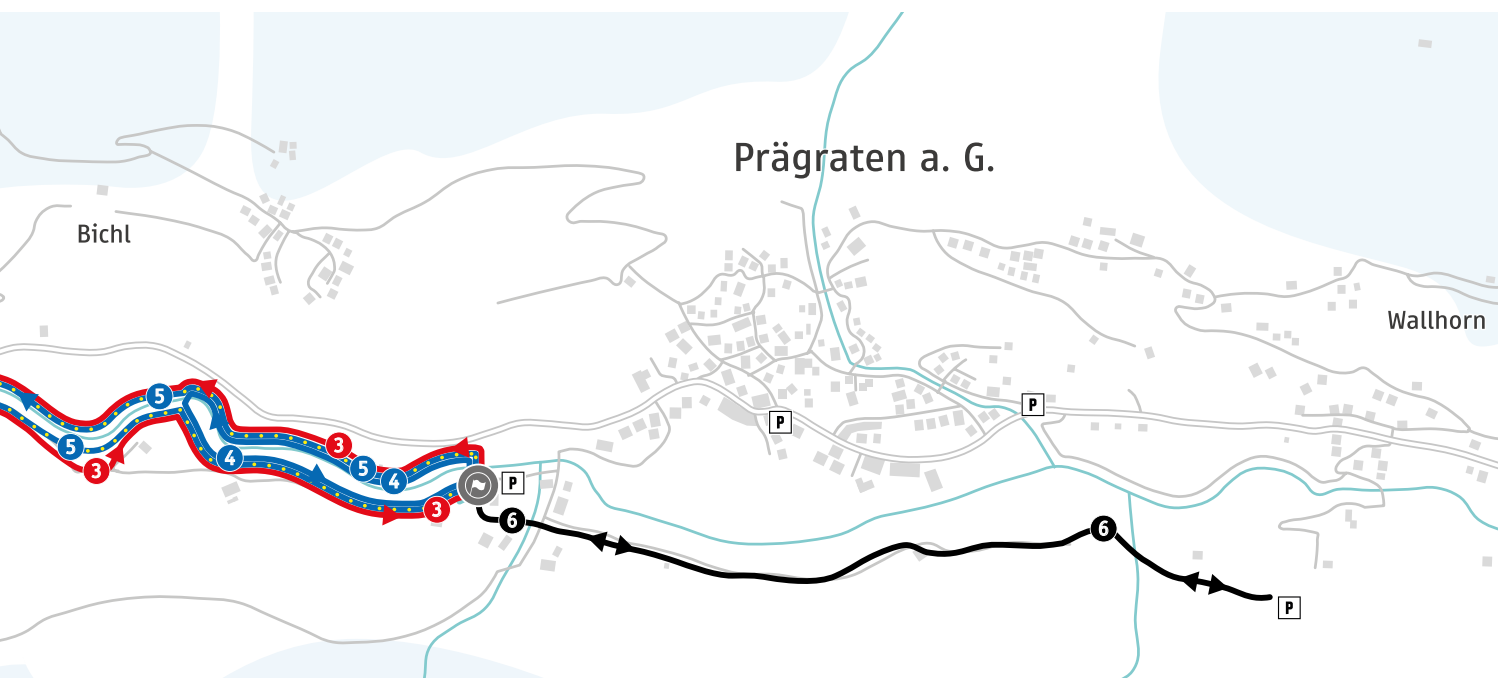
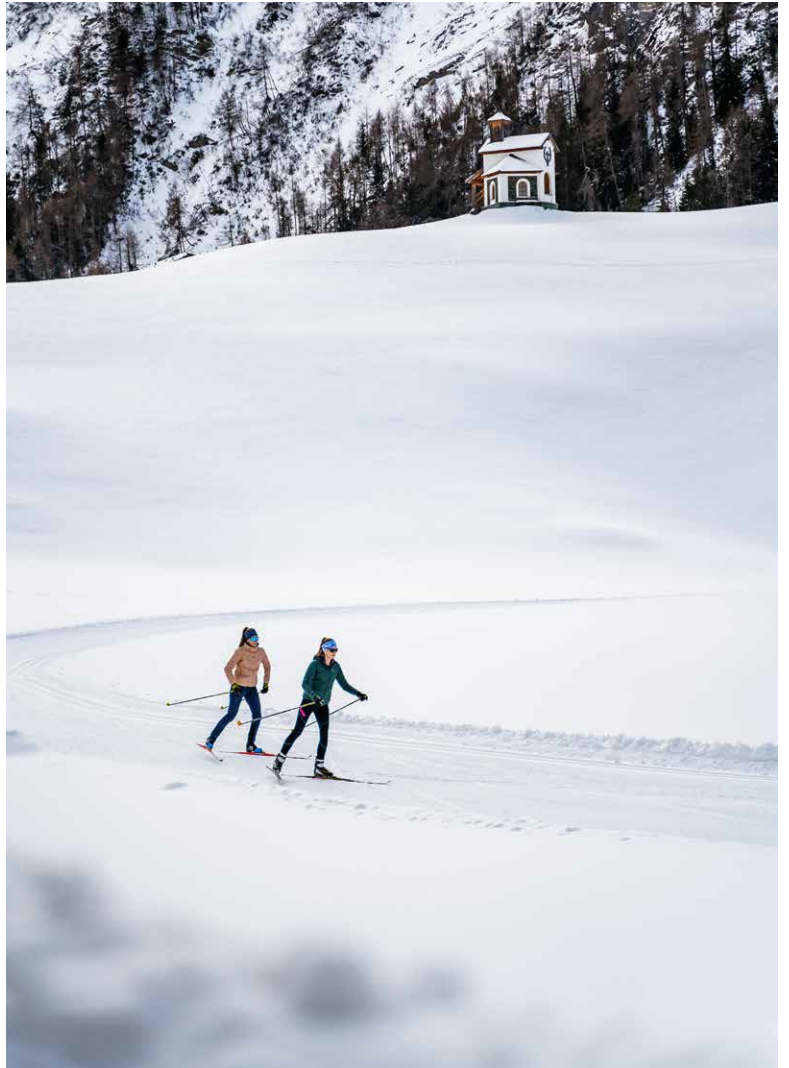
↔ 3.6 km

↑ 71 hm

❄️ nein



Anspruchsvoll führt die Loipe gespickt mit Steigungen und Abfahrten vom Freizeitzentrum bis zum Sportplatz, wo sie kehrt macht und denselben Verlauf wieder zurücknimmt.



1 Iselloipe Virgen

 mittelschwierig

 5.1 km

 11 hm


 nein  voll beleuchtet



Eine schöne, weitgehend flache Loipe schlängelt sich in der Virger „Tratte“ ihren Weg entlang der Isel. Vorbei an der Würfele Rodelbahn und dem Skulpturenpark ist die Loipe für Langläufer jedes Niveaus gut machbar.

2 Habererfeldloipe

 leicht

 0.8 km

 10 hm

 nein  voll beleuchtet



Die kurze Loipe startet bei der Iselbrücke und macht eine großzügige Schlaufe im freien „Habererfeld“.

3 Übungsloipe

 leicht

 1 km

 5 hm

 nein



Perfekt für Einsteiger eignet sich die landschaftlich wunderschön und oft in Sonne gelegene Übungsloipe.

4 Sportloipe

 schwierig

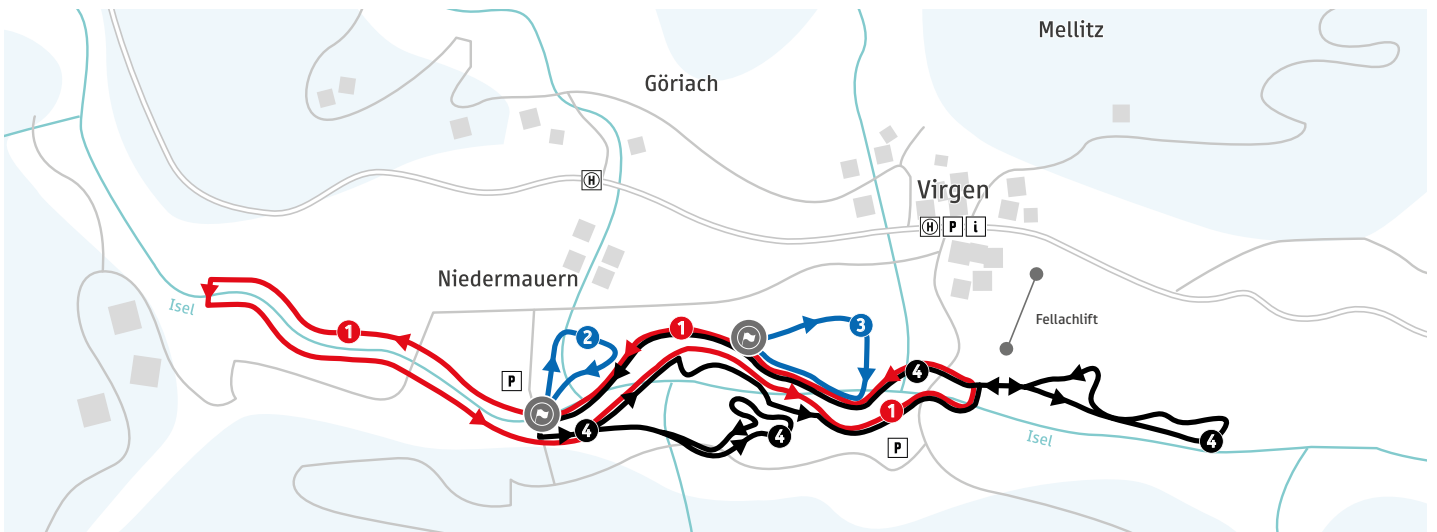
 6.2 km

 38 hm

 nein



Interessante Anstiege und Abfahrten durch eine attraktive Landschaftskombination aus Wiesen, Felder, und Bach bieten beste Voraussetzungen für ein ausdehnendes Konditionstraining.



1 Tauernhausrunde

- leicht
- 2.2 km
- 5 hm
- nein



Die ideale Runde für Langlaufanfänger und Kinder. Stets flach und mit viel Sonne ausgestattet, zieht man vor den Türen des Matreier Tauernhaus genussvoll seine Spuren.

2 Wohlgemuthloipe

- mittelschwierig
- 3.5 km
- 20 hm
- nein



Die Loipe verläuft vom Matreier Tauernhaus entlang des Tauernbachs ins malerische Gschlöftal und auf der anderen Seite des Bachs wieder zurück.

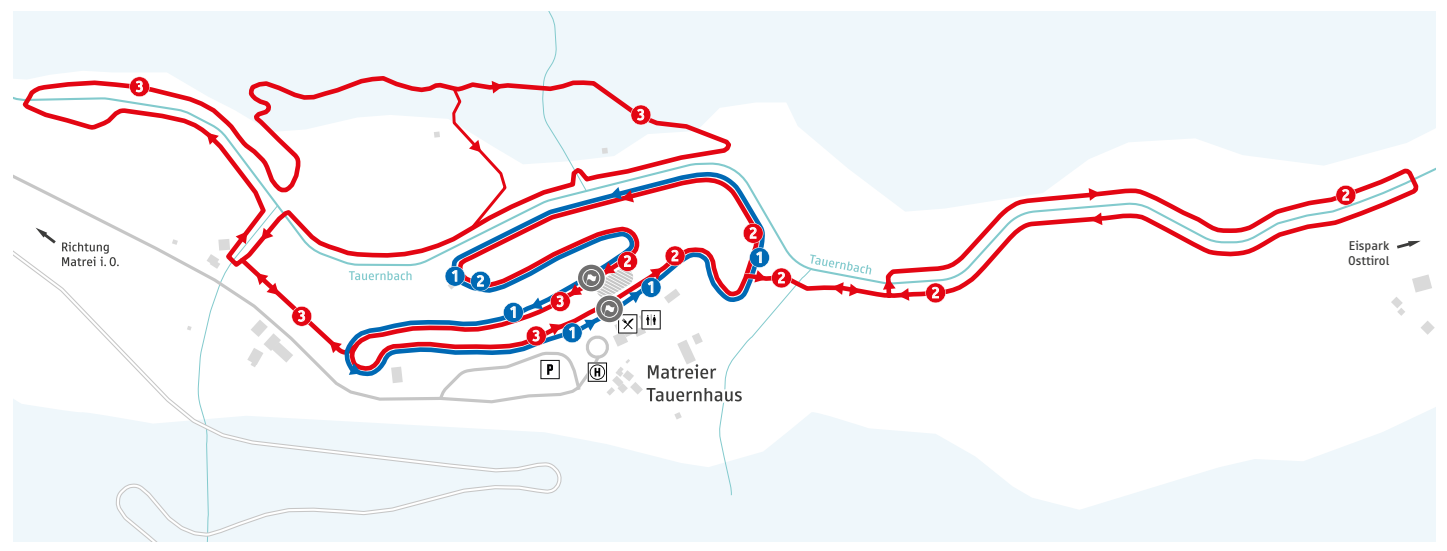


3 Moosrunde

- mittelschwierig
- 4.1 km
- 30 hm
- nein



Die abwechslungsreiche Moosrunde startet beim Tauernhaus talauswärts und führt vorbei an mehreren Brücken mit romantischen Scheunen entlang des Tauernbaches. Ein interessanter Anstieg in den Löppwald hinauf bietet vor allem fortgeschrittenen Läufern Langlaufspaß pur (wer sich den Anstieg samt rasanter Abfahrt sparen möchte, der kann kurz zuvor rechts mittels einer Variante im flachen Feld abkürzen). Nach der Abfahrt macht die Loipe eine Schlaufe und geht wieder talauswärts am Tauernbach entlang bis die erste Brücke vom Hinweg erreicht wird. Von dieser wieder zurück zum Tauernhaus.



1 Romantikloipe
 mittelschwierig

 4.1 km

 46 hm

 ja


In romantischer Winterlandschaft verlaufen abwechslungsreiche Abschnitte durch den verschneiten Wald und über freie Felder mit leichten bis mittelschweren Anstiegen und Abfahrten. Durch die Lage auf 1.500 Meter und einer Beschneiungsanlage eine der snowsichersten Loipen.

2 Übungsloipe Kals
 leicht

 0.7 km

 1 hm

 ja


Die kleine Übungsschleife ist komplett flach angelegt und perfekt für die ersten Langlaufschritte geeignet.

3 Tauernloipe
 mittelschwierig

 2 km

 21 hm

 nein


Kurze aber durchaus knackige Runde auf der anderen Straßenseite der Romantikloipe.

4 Sonnenloipe
 mittelschwierig

 6 km

 64 hm

 nein


Diese sonnig gelegene Loipe auf den Dorfer Feldern in Skiliftnähe verläuft über leicht ansteigendes Gelände, über das sich die Loipe sanft in Kehren entlang zieht.

5 Promenadenloipe
 leicht

 6.4 km

 69 hm

 nein


Die Loipe startet beim Kalser Sportplatz und verläuft flach am Ufer des Kalserbaches unterhalb der Ortschaften Ködnitz und Lesach. Die Loipe ist sowohl mit der Sonnenloipe als auch der Talblickloipe verbunden.

6 Talblickloipe
 leicht

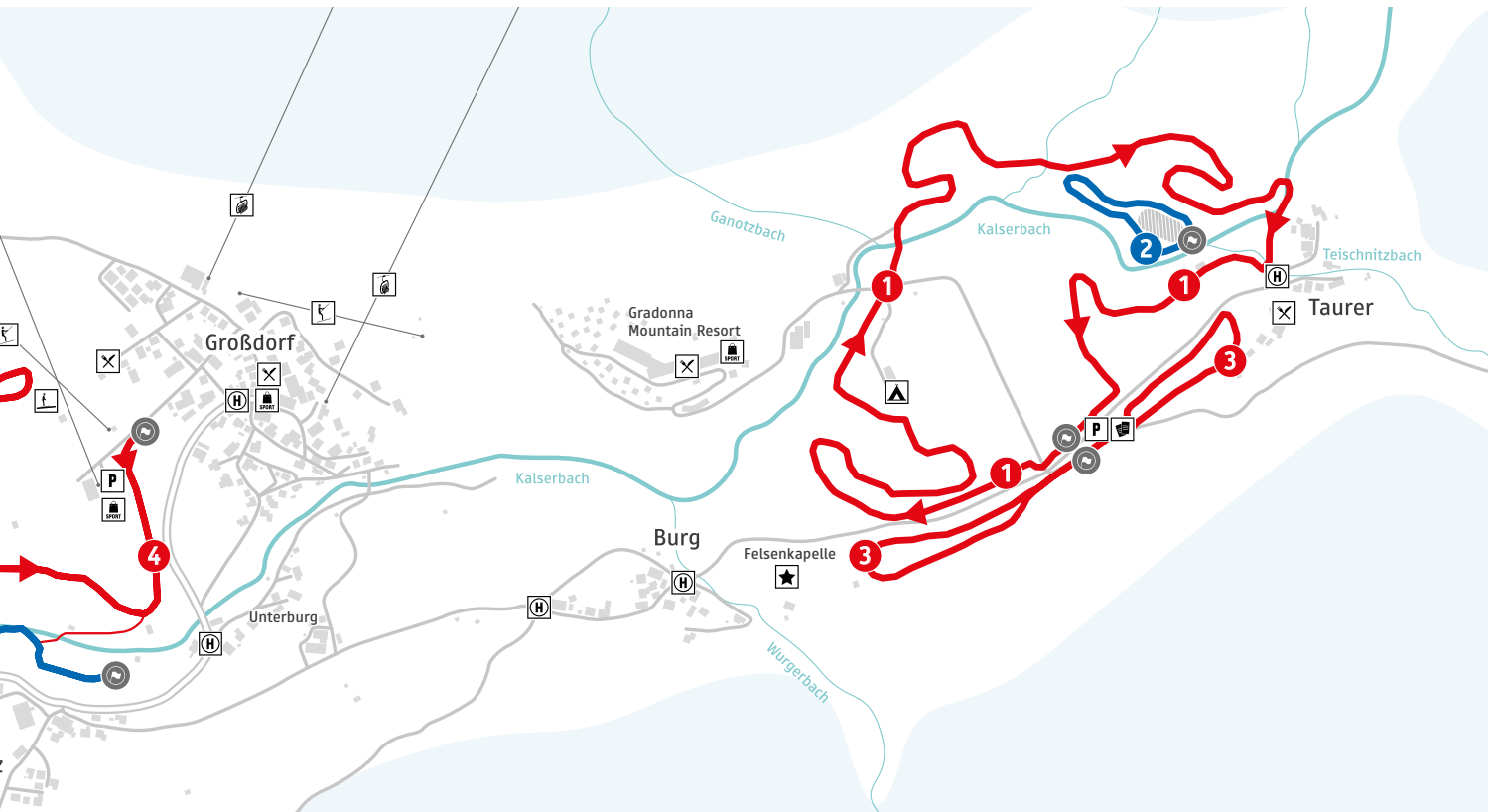
 3 km

 67 hm

 nein


Im Ortsteil Lesach bietet sich auf der meist flachen Runde ein schöner Blick nach Norden auf den Kalser Talschluss, die Pfarrkirche St. Rupert und als Krönung auf den Großglockner. Ambitionierte Sportler können bis zum Gasthaus Tembler in Großdorf laufen.





Defereggental



St. Jakob i. D.

Loipe St. Jakob – Erlsbach
 Loipe St. Jakob – Maria Hilf
 Übungsloipe
 Schwefelbrunnloipe
 Sonnenloipe
 Leonhardloipe

Staller Sattel

Oberseeoipe





1 Loipe St. Jakob – Erlsbach

schwierig

↔ 13 km

↑▲ 160 hm

❄️ nein



Die ersten 2,5 km teilt man sich die Spur noch mit der Maria Hilf Loipe, dann links hinauf beginnt das sehr anspruchsvolle, steile Stück zum Maria Hilf Wasserfall und über eine kurze rasante Abfahrt hinunter zum Ortsteil Pötsch, wo die Straße überquert wird. Hat man diesen schwierigen gut 1 km langen Abschnitt überwunden, warten abgelegene aber traumhaft schöne und ruhige 3 km über kuptiertes Waldgelände hoch über der Schwarzach bis zum Wendepunkt nach Erlsbach (Staller Sattel Straße). Dieselbe Loipe führt zurück zur Mittelschule, es besteht aber auch die Möglichkeit mit dem kostenlosen Skibus von Erlsbach zurückzufahren.

2 Loipe St. Jakob – Maria Hilf

leicht

↔ 5.6 km

↑▲ 31 hm

❄️ teilweise 🚶 teilweise



Ohne besondere Schwierigkeiten geht es von St. Jakob i. D. taleinwärts durch Wald, entlang der Schwarzach bis nach Maria Hilf und auf der gleichen Spur wieder zurück.

3 Übungsloipe

leicht

↔ 0.5 km

↑▲ 1 hm

❄️ nein



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

7 Obersee Loipe

mittelschwierig

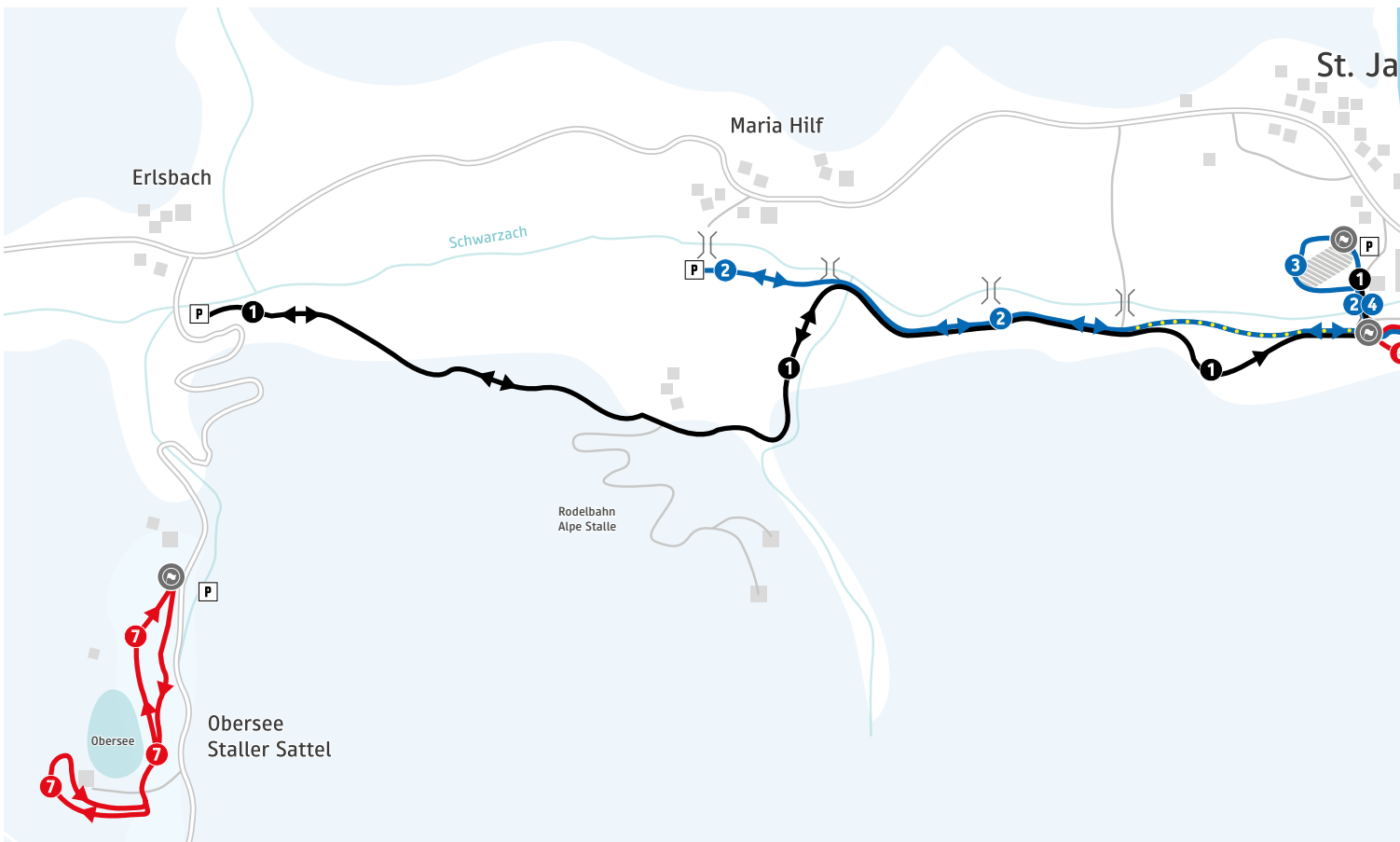
↔ 4.5 km

↑▲ 41 hm

❄️ nein



Traumhafte Runde auf über 2.000 Metern am Staller Sattel. Beginnend beim Buswendeplatz geht es über kuptiertes Gelände am Seeufer entlang zum Alpengasthaus Obersee und wieder zurück.



5 Sonnenloipe

- leicht
- ↔ 2 km
- ↑ 17 hm
- ☃ nein



Verläuft über die Wiesen nördlich der Deferegger Landesstraße und zeichnet sich durch einfache Streckenführung und wie es der Name schon sagt viel „Sonne“ aus.

4 Schwefelbrunnloipe

- leicht
- ↔ 2.9 km
- ↑ 10 hm
- ☃ ja



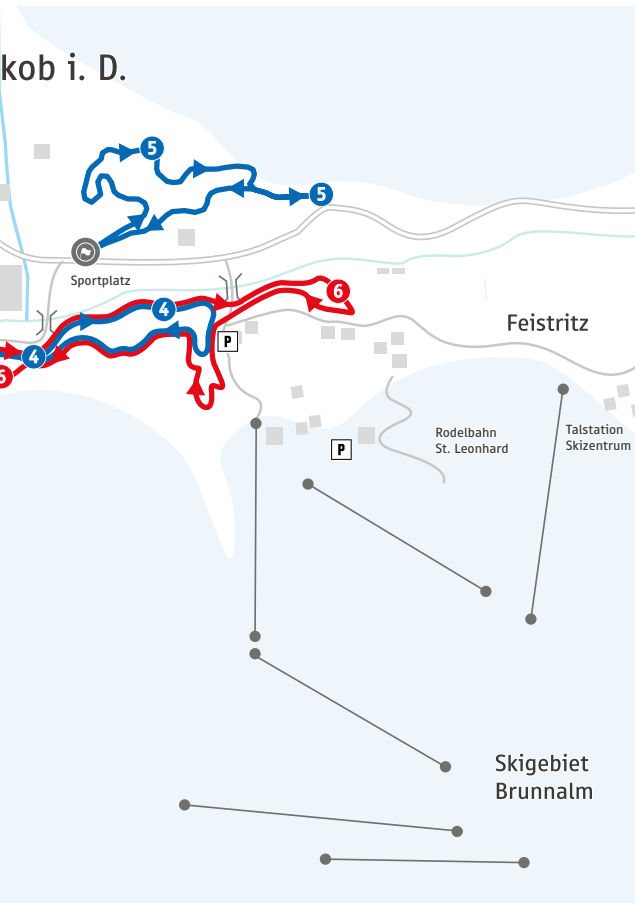
Die Loipe für Genießer schlechthin, fast ausschließlich flach in wunderschöner winterlicher Idylle verläuft die Loipe von der Mittelschule St. Jakob i. D. bis zur Lackbrücke und wieder zurück.

6 Leonhardloipe

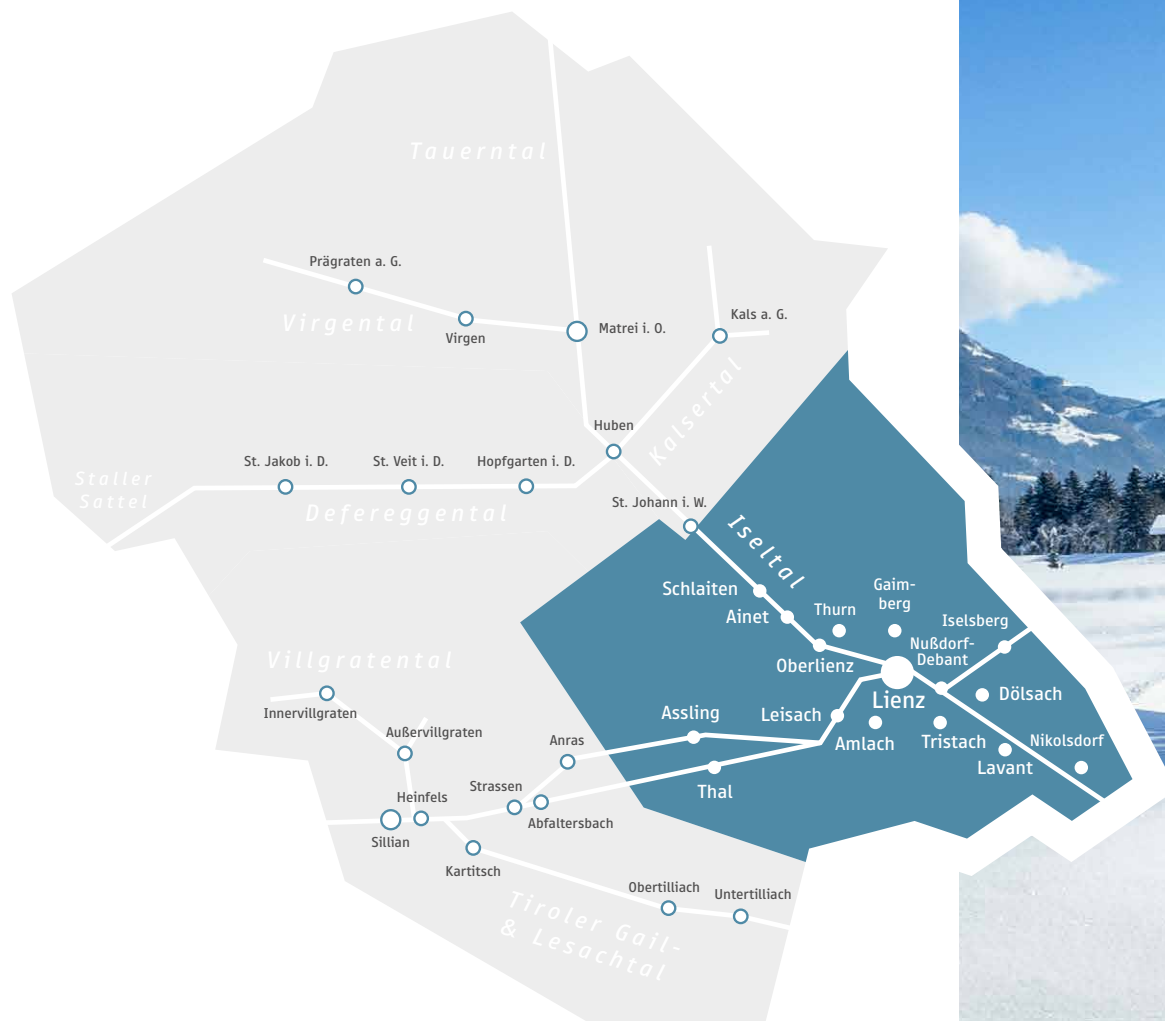
- mittelschwierig
- ↔ 5.6 km
- ↑ 32 hm
- ☃ nein



Langlaufspaß pur auch für Fortgeschrittene. Teilweise auf der gleichen Spur wie die Schwefelbrunnloipe macht eine Passage mit Steigungen gleich zu Beginn und die Verlängerung nach der Lackbrücke über eine interessante Steigung hinauf nach St. Leonard die Loipe ausgesprochen vielseitig.



Lienzer Dolomiten



Lavant | Tristach

Golfrunde
Dolomitenrunde

Nikolsdorf

Lengberg – Nörsach Runde
Schloss Lengberg Sonnenloipe





1 Golfrunde

leicht

↔ 3.6 km

↑ 3 hm

❄ ja

**2** Dolomitenrunde

mittelschwierig

↔ 7.5 km

↑ 10 hm

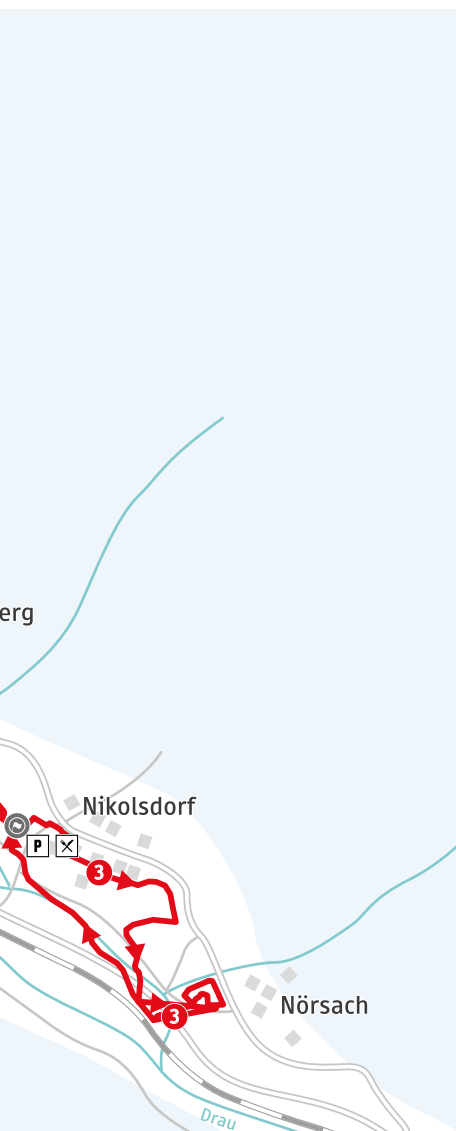
❄ ja ☂ teilweise



Vom Golf-Clubhaus startend schlängelt sich die technisch beschneite Loipe flach am Golfplatz entlang und bietet für alle Könnerebenen eine erstklassige Langlauferfahrung im Lienzer Talboden.

Für die etwas ambitionierteren Läufer bietet sich die Dolomitenrunde an. Sie startet zugleich mit der Golfrunde doch Erweiterungen in Richtung Tristach und vor allem der mit Steigungen geprägte Abschnitt ins Dorf Lavant sorgen für ideale Trainingseinheiten. Am westlichsten Punkt der Loipe zweigt eine Verbindung nach Tristach ab.





3 Lengberg – Nörsach Runde

 mittelschwierig

 10.5 km

 57 hm

 nein



4 Schloss Lengberg Sonnenloipe

 mittelschwierig

 2.5 km

 68 hm

 nein



“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.

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!



WORLDLOPPET





Das legendäre Kultevent



Seit 1970 pilgern Mitte Januar Langlauf-Enthusiasten aus aller Welt nach Lienz, denn dann steht der internationale Dolomitenlauf auf dem Programm. Als Teil der weltweiten Worldloppet-Serie steht er auf einer Stufe mit Klassikern wie dem Wasalauf in Schweden oder Birkebeinerrennet in Norwegen.

Dieser legendäre 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.

Egal ob Profi, Amateur oder Genusssportler – für jedes Können, jeden Geschmack, jedes Alter gibt es hier den richtigen Bewerb mit der passenden sportlichen Herausforderung. Und das vor einer beeindruckenden Naturkulisse!

dolomitensport.at

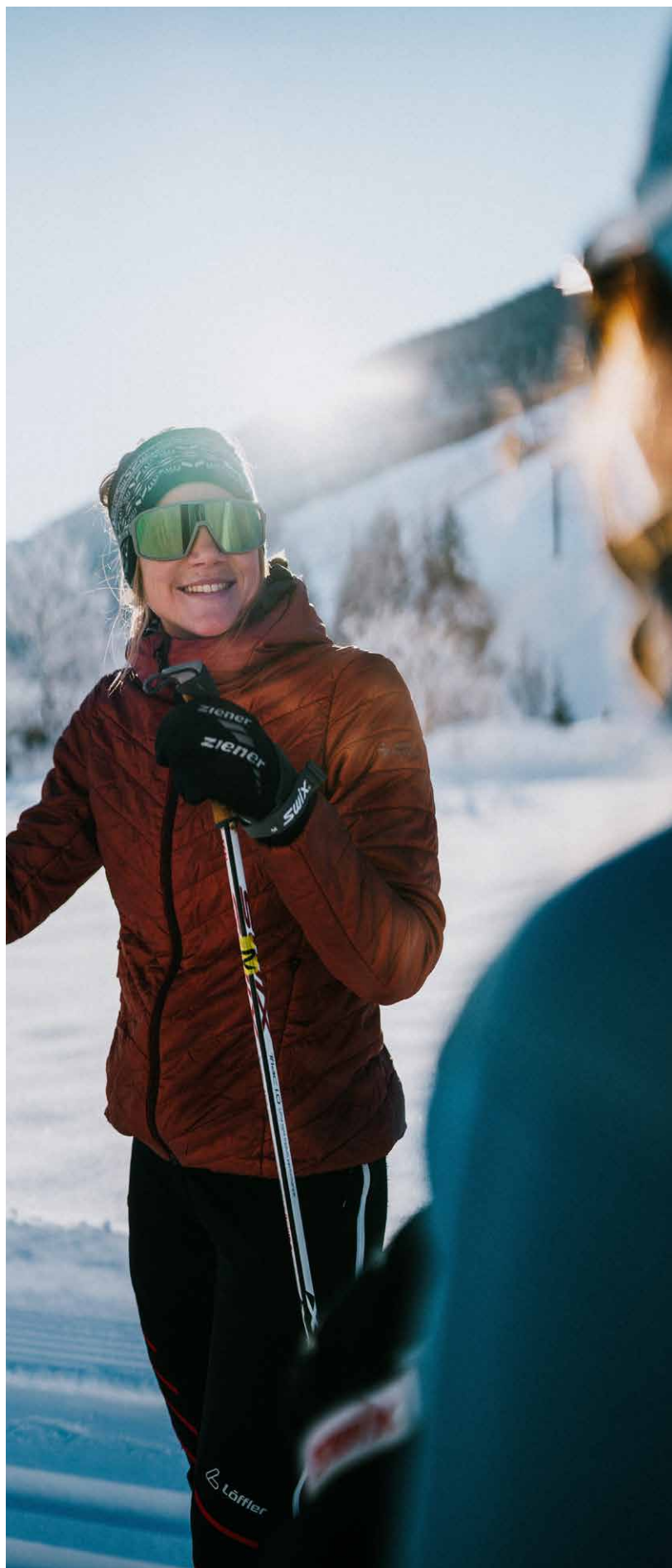


Tourismusverband Osttirol

Mühlgasse 11, 9900 Lienz

T. +43 50 212 212

osttirol.com



langlaufen.osttirol.com