

Inhalt

Vorwort	6
Magazin	8
Langlaufausrüstung 8 · Ski 8 · Skityp 8 · Längen- und Härteklassen-Einteilung der Ski 8 · Stöcke 8 · Bindung 9 · Schuhe 9 · Wachsen 9 · Allgemeine Wachsregeln 10 · Bekleidung 10	
Hinweise zur Benutzung	11
 DEUTSCHLAND	12
Schwarzwald und Schwäbische Alb	16
Schwarzwald 1 – Freudenstadt, Kniebis	18
Schwarzwald 2 – Schonach	20
Schwarzwald 3 – Hinterzarten, Titisee, Feldberg	22
Schwäbische Alb – Albstadt, Meßstetten	24
Allgäu	26
Oberallgäu – Oberstdorf, Sonthofen	28
Ostallgäu – Füssen, Pfronten, Schwangau	30
Oberstaufen	32
Isny und Buchenberg	34
Oberbayern	36
Oberammergau	38
Garmisch-Partenkirchen	40
Isarwinkel – Lenggries, Jachenau	42
Tegernseer Tal – Rottach-Egern, Kreuth	44
Schlierseer Tal – Schliersee, Bayrischzell	46
Ghiemgau – Reit im Winkl, Ruhpolding	48
Berchtesgadener Land	50
Ostbayern	52
Bayerischer Wald 1 – Zwiesel, Bodenmais	54
Bayerischer Wald 2 – Freyung, Mauth	56
Oberpfälzer Wald – Schönsee, Plößberg	58
Fichtelgebirge – Weißenstadt, Mehlmeisel	60
Deutschland Ost	62
Erzgebirge – Oberwiesenthal, Zinnwald	64
Thüringer Wald – Brotterode, Oberhof	66
Deutschland Mitte	68
Hochtaunus	70
Hoher Vogelsberg	71
Rhön – Gersfeld, Bischofsheim	72
Sauerland – Willingen, Schmallenberg	74
Ost-Harz – Schierke, Hasselfelde	76
West-Harz – Clausthal-Zellerfeld	77
 ÖSTERREICH	78
Vorarlberg	82
Bregenzerwald	84
Kleinwalsertal	86
Montafon	87
Tirol	88
St. Anton, Ischgl	90
Serfaus, Fiss, Ladis	92
Tiroler Zugspitz Arena – Ehrwald, Lermoos, Berwang ..	94
Seefeld/Leutasch	96
Reutte/Tannheimer Tal	99
Achenkirch/Pertisau	100
Kitzbühel, Ellmau, Going, Fieberbrunn	102
Kaiserwinkl – Kössen, Walchsee, Schwendt	105
Zillertal – Fügen, Mayrhofen	106
Osttirol 1 – Defereggental, Hohe Tauern	108
Osttirol 2 – Hochpustertal, Lienzer Dolomiten	109
Neustift/Stubaital	111
Salzburger Land/Oberösterreich ..	112
Salzburger Sportwelt Amadé – Zauchensee, Filzmoos, Flachau, Radstadt, Obertauern	114
Salzkammergut – Bad Ischl, Faistenau	116
Tennengau – Abtenau, Gosau	117
Lungau – Mariapfarr	118
Gasteiner Tal – Badgastein, Großarl	119
Saalachtal – Saalfelden, Saalbach-Hinterglemm	120
Oberpinzgau	123
Oberösterreich – Windischgarsten, Hinterstoder	124

Kärnten	126
Heiligenblut, Mallnitz	128
Karnische Skiregion – Hermagor, Sonnenalpe Naßfeld	129
Villach, Bad Kleinkirchheim	130
Weißensee	133

Steiermark	134
Steirisches Salzkammergut, Donnersbacher Tauern	136
Dachstein-Tauern-Region – Schladming, Ramsau	138

ITALIEN 140

Südtirol	144
Tauferer-Ahrntal	146
Grödner Tal	148
Schlern/Seiser Alm	150
Eggental – Deutschnofen	152
Hochpustertal – Sexten, Toblach	154
Bruneck und Antholzer Tal	156
Gsiesertal	158
Alta Badia – Corvara	159
Vinschgauer Oberland, Ortlerregion, Schnalstal	160

Venetien/Trentino	162
Cortina d'Ampezzo	164
Fleimstal	165
Fassatal	166
Madonna di Campiglio/Val di Sole	169

SCHWEIZ 170

Berner Oberland	174
Kandersteg	176
Adelboden/Lenk	178
Gstaad-Saanenland	180
Grindelwand und Mürren	181

Graubünden	182
Arosa, Lenzerheide-Valbella	184
Davos/Klosters	186
Flims/Laax	188
Unterengadin – Scuol, Samnaun	189
Oberengadin – St. Moritz, Pontresina, Silvaplana, Sils, Maloja	190

Ostschweiz	194
Obertoggenburg – Alt-St. Johann, Unterwasser	196

Wallis und Zentralschweiz	198
Crans-Montana	200
Goms – Münster, Oberwald	201
Flühli/Sörenberg	202
Unteriberg, Stoos, Rigi	203

SKANDINAVIEN 204

Norwegen	208
Oppland/»Troll-Park« – Lillehammer	209
Hallingdal – Gol, Geilo, Hemsedal	212
Telemark	214
Oslo und Norefjell	216
Voss, Luster	218

Schweden	220
Jämtland und Härjedalen	221
Dalarna – Sälen, Idre, Mora	223
Lappland – Rajamaa, Kiruna	225
Värmland – Branäs, Hovfjället, Sunne	226

Finnland	227
Lappland – Rovaniemi	228
Finnland Mitte – Pielinen, Vuokatti	231
Finnland Süd – Lahti, Jyväskylä	233

Volksskilangläufe auf einen Blick .. 235

Register	237
Impressum	240