

Inhalt

Loipenauswahl und Planung	6
Verhalten, Sicherheit und Gesundheit	10
Die Langlauf-Region	13
Touristische Informationen	17
Ausrüstung, Laufstil und Fahrtechnik	18
► 1 Thanning – Dietramszell	
Auf Uschi Disls Spuren über die Loipen des SC Moosham	24
► 2 Icking – Wolfratshausen	
Das Langläufer-Hügelland nahe München	27
► 3 Traubing – Tutzing	
Hausloipe der Starnberger	30
► 4 Hohenkasten – Obersöchering	
Natur pur zwischen Weilheim und Murnau	32
► 5 Loipenparadies bei Wildsteig	
Hügelige Strecken am Fuße der Hohen Bleick	34
► 6 Bad Kohlgruber – Bad Bayersoierer Runde	
Ruhig, lang und leicht durchs Ammergauer Kurgebiet	37
► 7 Oberammergau – Ettaler Mühle	
Die leichte Hausloipe des Passionsspielorts	40
► 8 König-Ludwig-Loipe nach Linderhof	
Herzstück der berühmten Königsloipe im Graswangtal	42
► 9 Ehrwalder Zugspitz-Arena-Loipe	
Auf der Sonnenseite der Zugspitze	45
► 10 Von Ehrwald durchs Gaistal in die Leutasch	
Im Hochtal Ganghofers	48
► 11 Von Gasse bis Obern durch die Leutasch	
Im schneesicheren Tiroler Langläuferparadies	51
► 12 Olympische Strecken bei Seefeld	
Weltberühmte Loipen auf schneesicherer Höhe	54
► 13 Mittenwald – Riedboden	
Sanfte Wiesen unter steilen Karwendelwänden	58
► 14 Isarloipe zwischen Wallgau und Vorderriß	
Zwischen sonnigen Flussauen und frostigen Waldstücken	60
► 15 Panoramaloipe Krün – Barmsee – Gerold	
Die Paradeloipe in der Alpenwelt Karwendel	63
► 16 Kranzbach – Elmau	
Im Hochtal der Schlösser	66
► 17 Klais – Kaltenbrunn	
Der schneesichere Klassiker östlich von Partenkirchen	68
► 18 Garmisch – Hammersbach	
Die »Hausloipe« der Wintersportmetropole	70
► 19 Loisachtalalte Oberau – Farchant	
Die wohl genussvollste Werdenfelser Loipe	72

► 20	Schlehdorf – Großweil Ebene Wiesen zwischen Kloster und Herzogstand	74
► 21	Bichl – Benediktbeuern Leichtes Auf und Ab unter der Benediktenwand	76
► 22	Bad Tölz – Kloster Reutberg Durch eine abwechslungsreiche Langlauflandschaft	78
► 23	Durchs Hartpenninger Loipenparadies Zwischen Holzkirchen und Bad Tölz	81
► 24	Im Westen von Holzkirchen Schleifenreiche Skiwanderung in S-Bahn-Nähe	84
► 25	Kapler Alm – Schaftlach Gleiten durch eine parkartige Weidelandschaft	87
► 26	Schaftlach – Sachsenkam Strecken mit Bahnanschluss nordöstlich von Bad Tölz	90
► 27	Lenggries – Schlegldorf Ein Platz an der Sonne	93
► 28	Durch die Jachenau Schneeloch hinter Lenggries	96
► 29	Durch den Großen Ahornboden in die Eng Die Karwendelloipe, eine Langlauftour der Extraklasse	99
► 30	Falzthurn- und Gramaialm bei Pertisau Die Paradeloipen hinterm Achensee	102
► 31	Guffertloipe Achenkirch – Steinberg Der Geheimtipp vor dem Achensee	105
► 32	Klamm – Bayerwald – Glashütte Schneesicherer Klassiker hinterm Tegernsee	108
► 33	Kreuth – Wildbad Kreuth – Klamm Klausurtagung? Lieber ein Tag in der Natur!	110
► 34	Finsterwald – Bad Wiessee Um die Hainzenhöhe und über den Golfplatz	112
► 35	Oedberg- und Panoramablickloipe Die Gmunder Loipen im Schatten der Neureuth	116
► 36	Suttenrunde bei Rottach-Egern Kurz, aber knackig: Höhenloipe hinterm Wallberg	118
► 37	Bei den Valepper Almen Schneesichere Schleifen hinter dem Spitzingsee	120
► 38	Schliersee – Hausham Leichtes Übungsgelände am Alpenrand	122
► 39	Zwischen Mangfall und Schlierach Stille Strecke bei Miesbach	124
► 40	Hundham – Fischbachau Durchs paradiesische Leitzachtal	126
► 41	Bayrischzell – Geitau Unterm »Stoa«	128
► 42	Ursprung- und Klooaschertal Schneesicheres Loipennetz südlich von Bayrischzell	130

► 43	Oberaudorfer Schleifen Flache Loipen im bayerischen Inntal	134
► 44	Seeloipe um den Thiersee Langlaufvielfalt im einstigen Mekka des Heimatfilms	136
► 45	Rund um den Miesberg Beim Walchsee unterm Zahmen Kaiser	138
► 46	Kaiserwinklloipe bei Kössen Klassiker für Könner am Zahmen Kaiser	142
► 47	Hinterkaiserloipe bei St. Johann Stille Runde unter Kaiserwänden und -zinnen	145
► 48	Kitzbüheler Sportloipe Zwischen Kitzbüheler Golfplatz und Reith	148
► 49	Herrliche Strecken im Pillerseetal Ein richtiger Geheimtipp!	150
► 50	Reit im Winkl – Seegatterl – Weitsee Auf der Chiemgauloipe durch ein Langlauf-Eldorado	153
► 51	Von Seegatterl auf die Wildalm Eine grenzüberschreitende »Nordic-Skitour«	156
► 52	Winklmoos – Moarlack Grenzland-Höhenloipen mit Seilbahnanschluss	159
► 53	Runde durchs hoch gelegene Heutal Noch schneesicherer geht's kaum	162
► 54	Seenloipe hinter Ruhpolding Durch die Seenplatte »Bayrisch-Sibiriens«	164
► 55	Von Ruhpolding zum Froschsee Abwechslungsreiche Strecke Richtung Inzell	167
► 56	Ruhpoldinger Wasenloipe Hügelige Runde unter Rauschberg und Unternberg	170
► 57	Tobi-Angerer-Loipe am Hochberg Auf den Spuren des Traunsteiner Weltklasse-Athleten	172
► 58	Um Schleching und Ettenhausen herum Die Andi-Birnbacher-Loipe zu Füßen des Geigelsteins	174
► 59	Sachranger Loipenschleifen Winter-»Garantie« in einem Chiemgauer Schneeloch	176
► 60	Samerberger Loipen Naturparadies zwischen Grainbach und Törwang	179
► 61	Durchs Grafinger Moränenland Wintermärchen zwischen Hügeln und Filzen	182
► 62	Sportloipe Tal bei Oberpframmern Schneesichere Trainingsstrecke im Osten von München	184
► 63	Durchs Glonner »Hochland« Schöne Loipe eines engagierten Wintersportvereins	186
	Stichwortverzeichnis	190
	Impressum	192