

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Zum Gebrauch des Führers</b>	6
<b>Verhalten und Sicherheit</b>	12
<b>Information</b>	16
<b>Ausrüstung und Laufstil</b>	19
<b>Wien und Wienerwald</b>	24
▶ 1 <b>Wien – Prater Hauptallee</b> Langlaufen im Schatten des Riesenrads	26
▶ 2 <b>Wien – Steinhofgründe</b> Aussichtsreiche »Höhenloipe« im Wiener Stadtgebiet	28
▶ 3 <b>Große Troppberggrunde</b> Attraktive Hochwinterloipe im nördlichen Wienerwald	30
▶ 4 <b>Gruberau – Wienerwaldloipe</b> Äußerst beliebte Loipe im Biosphärenpark Wienerwald	34
▶ 5 <b>Triestingtal-Loipe</b> Durch Wälder und über Wiesen nach Schwarzensee	36
▶ 6 <b>Hafnerberg – Peilsteinloipe</b> Lohnende Rundloipe über offene Wiesen und Felder	40
<b>Gutensteiner Alpen</b>	42
▶ 7 <b>Gölsentalloipe</b> Von St. Veit nach Wiesenfeld	44
▶ 8 <b>Rohr im Gebirge – West- und Ostschleife</b> Über sonnige Felder zur Aussichtswarte	46
▶ 9 <b>Hohe Wand – Postlloipe</b> Am Plateau der Hohen Wand unterwegs	50
▶ 10 <b>Puchberg – Panoramaloipe</b> Am Fuße des Schneebergs	52
<b>Semmering – Wechsel – Bucklige Welt</b>	54
▶ 11 <b>Hollenthon – Spratzau</b> Entlang des Spratzbachs	56
▶ 12 <b>Zöbern – Grenzlandloipe</b> Zünftige Steigungen und flotte Abfahrten	58
▶ 13 <b>Hochneukirchen-Gschaidt – Mühlenloipe</b> In der Au des Hochneukirchenbaches	60
▶ 14 <b>Mariensee – Talloipe</b> Am Fuße des Hochwechsels	64
▶ 15 <b>Hochwechsel – Steyersberger Schwaig</b> Auf der Panoramaloipe zur Kampsteiner Schwaig	66
▶ 16 <b>Hochwechsel – Feistritzrunde</b> Vom Feistritzsattel zur Marienseer Schwaig	70

▶ 17	<b>Semmering – Johannesloipe</b> In den Dürngraben	73
▶ 18	<b>Mürzzuschlag – Panoramaloipe</b> Traumstrecke für Sonnenliebhaber	76
▶ 19	<b>St. Jakob im Walde – Sportloipe</b> Mit Flutlicht und Beschneigungsanlage	79
▶ 20	<b>Langlaufzentrum Rabl-Kreuz-Hütte</b> Eine Genusstour südlich des Hochwechsels	82
▶ 21	<b>Neuberg an der Mürz – Teichwiese</b> Trainingsloipe entlang der Urani-Teiche	84
	<b>Ötscherland</b>	86
▶ 22	<b>Lahnsattel – Zweiländerloipe</b> Am Fuße des Göllers	87
▶ 23	<b>Göllerloipen Gscheid</b> Über den Sonnenhang zur Genussloipe	90
▶ 24	<b>St. Aegyd – Kernhof</b> Weite Spuren im Schatten von Gippel und Göller	92
▶ 25	<b>Kirchberg an der Pielach</b> Hauswiesen- und Pielachrunde	96
▶ 26	<b>Türnitz – Weidenau-Traisenbach-Loipe</b> Am Fuße des Tirolerkogels	98
▶ 27	<b>Annaberg – Panoramaloipe</b> Hochloipe entlang alter Pilgerpfade	100
▶ 28	<b>Annaberg – Lassingtalloipe</b> Mit Blick auf den Rauhen Kamm	102
▶ 29	<b>Walstern – Hubertussee</b> Langlaufen bei der Wuchtlwirtin	104
▶ 30	<b>Puchenstuben – Wastl am Wald</b> Hoch oben im Ötscherland	106
▶ 31	<b>Grubberg</b> Über die Grubwies	108
▶ 32	<b>Lackenhof am Ötscher</b> Durch die Gmoa zur Mandlbodenhütte	110
▶ 33	<b>Mitterbach – Erlaufloipe</b> Am Fuße der Gemeindealpe	112
▶ 34	<b>Mariazell – WM-Loipe</b> Entlang der Bahn und über den Flugplatz	114
▶ 35	<b>Vordere und Hintere Mooshubenloipe</b> Wunderschöne stille Loipe über einsame Wiesen	118
	<b>Waldviertel Süd</b>	122
▶ 36	<b>Gutenbrunn – Zwettlsteinloipe</b> Durch verträumt-verschneite Wälder	124
▶ 37	<b>Gutenbrunn – Waldhäuserloipe</b> Klein Skandinavien im hohen Waldviertel	126

► 38	<b>Bärnkopf – Orts- und Fit-Loipe</b>	
	Lohnende Loipenkombination rund um den Ort	129
► 39	<b>Bärnkopf – Große Bärnkopfrunde</b>	
	Waldviertelgenuss pur!	132
► 40	<b>Bad Traunstein – Steinerloipe</b>	
	Umgeben von Steingiganten	136
► 41	<b>Von Altmelon nach Arbesbach</b>	
	Weitläufige Tour im Waldviertler Hochland	140
► 42	<b>St. Leonhard – Hornerwaldloipe</b>	
	Wundervolle Hochebenenloipe im mittleren Kamptal	144
► 43	<b>Gföhlerwald</b>	
	Ruhige Wälder und weite Wiesen rund um Gföhl	146
► 44	<b>Lichtenau</b>	
	Abwechslungsreiche Loipe mit wundervollem Panorama	148
	<b>Waldviertier Grenzland</b>	150
► 45	<b>Liebenau – Hirschauloipe</b>	
	Traumloipe zum Kampursprung	152
► 46	<b>Karlstift – Triftloipe</b>	
	Waldviertel in Reinkultur	154
► 47	<b>Langschlag – Marathonloipe</b>	
	Sportlich-flotte Loipe mit schönem Panorama	156
► 48	<b>Große Nordwaldloipe</b>	
	Großartige Loipenvariante im hohen Waldviertel	158
► 49	<b>Klein Wetzles – Hirschkogelloipe</b>	
	Atemberaubendes Waldviertel	162
► 50	<b>Griesbach – Hörschlagloipe</b>	
	Die sonnigste Loipe des Waldviertels	164
► 51	<b>Kirchbach</b>	
	Langlaufen rund ums Waldviertler »Schidorf«	166
	<b>Weinviertel</b>	168
► 52	<b>Mistelbach – Panoramaloipe</b>	
	Zu den Weingärten und zurück	170
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	172
	<b>Impressum</b>	176