

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Loipenauswahl und Planung</b>	6
<b>Verhalten, Sicherheit und Gesundheit</b>	10
<b>Die Langlauf-Region</b>	13
<b>Touristische Informationen</b>	17
<b>Ausrüstung</b>	18
<b>Laufstil und Fahrtechnik</b>	22
<b>1 Durch die hintere Leutasch</b>	28
Zwischen Oberweidach und Moos	
<b>2 Durch die untere Leutasch</b>	31
Unter himmelstrebenden Wettersteinwänden	
<b>3 Von Scharnitz nach Gießenbach</b>	34
Zwischen Arnspitzkamm und Karwendel	
<b>4 Von Neuleutasch zum Lottensee</b>	36
Abwechslungsreich und anspruchsvoll	
<b>5 Von Seefeld Richtung Mösern</b>	38
Im Zentrum eines Langlauf-Eldorados	
<b>6 Im Kühtai</b>	40
Schneesichere Höhenloipe auf 2000 Meter Höhe	
<b>7 Im Lüsener Talschluss</b>	43
Unter imposanten Dreitausendern	
<b>8 Natterer Loipe</b>	46
Innsbrucker Hausstrecke auf zwei Stockwerken	
<b>9 Gnadenwalder Loipen</b>	49
Laufgenuss am Südfuß des Karwendelgebirges	
<b>10 Rinner Panoramaloipen</b>	52
Wunderschöne Landschaft unterm Glungezer	
<b>11 Um Neustift im Stubaital</b>	56
Langlaf'n is genauso leiwand ...	
<b>12 Gschnitztalalope</b>	59
Herrliche Talloipe unter markanten Gipfelgestalten	
<b>13 Zwischen Schmirn und Toldern</b>	62
Stille Dörfer in einem abgelegenen Hochtal	
<b>14 Im hinteren Valser Tal</b>	64
Am unbekannten Fuß der Zillertaler Eisriesen	
<b>15 Im Obernbergtal</b>	66
Langlauf-Dessert im Skitouren-Eldorado	
<b>16 Durchs hintere Pflerschtal</b>	68
Unter dem imposant aufragenden Tribulaun	
<b>17 Im Ridnauntal</b>	70
Wo einst großer Bergbau betrieben wurde	
<b>18 Im hinteren Ratschingser Tal</b>	73
Zwischen Bichl und Flading	

<b>19 Pfitschen auf der Pfitscher Sonnenloipe</b> An der Sonnenseite der Zillertaler Alpen	76
<b>20 Zwischen Vorderlanersbach und Hintertux</b> Luggi-Gredler-Loipe	79
<b>21 Von Gerlos ins Schönachtal</b> Schneesicheres Hochtal mit hochalpiner Kulisse	82
<b>22 Siebenmöser an der Gerlosplatte</b> Aussichtsreiche und schneesichere Höhenloipe	85
<b>23 Von Hochfügen auf den Loassattel</b> »Alpine Cruising« für Individualisten	88
<b>24 Pertisau, zur Gernalm im Pletzachtal</b> Achenseer Karwendelparadies	90
<b>25 Über den Großen Ahornboden in die Eng</b> Die Karwendelloipe, eine Langlauftour der Extraklasse	94
<b>26 Steinberg am Rofan</b> Einsamer Talkessel am Fuß des Guffert	98
<b>27 Beim Reintalersee</b> Wo man sich im Sommer zum Schwimmen trifft	100
<b>28 Durchs Schneerosental zum Kaiserblick</b> Langlaufparadies bei Mariastein und Angerberg	103
<b>29 Von Inneralpbach durch den Luegergraben</b> Am Fuß des Alpbacher Skitouren-Eldorados	106
<b>30 Um die Schönangeralm</b> Schneesichere Strecke in der hinteren Wildschönau	108
<b>31 Oberauer Roggenbodenloipe</b> In der mittleren Wildschönau	110
<b>32 Von Niederau zum Leamwirt</b> Stille Loipe für den klassischen Stil	112
<b>33 Bad Häring, Panoramaloipe</b> Auf dem »Mittelgebirge« zwischen Kufstein und Wörgl	114
<b>34 Die Pölvenrunde in der Schwoich</b> Herrliche Hügellandschaft südöstlich von Kufstein	116
<b>35 Hinterthiersee</b> Hügelige Schleifen für klassische Langläufer	118
<b>36 Seeloipe um den Thiersee</b> Nette Runde im einstigen Mekka des Heimatfilms	120
<b>37 Dorfloipe Ebbs</b> Flache Strecken unterm Zahmen Kaiser	122
<b>38 Niederndorfer Loipe und Sebi-Runde</b> Wenig befahrene Loipen im flachen Unterinntal	124
<b>39 Die Miesbergrunde beim Walchsee</b> Um die Schwemm und an Durchholzen vorbei	126
<b>40 Kaiserwinklloipe bei Kössen</b> Großer Klassiker zwischen Kaiser und Chiemgau	129
<b>41 Durchs Kohlental in die Griesenau</b> Zum Ostfuß des Wilden Kaiser	132

<b>42 Reit im Winkler Loipenvielfalt</b>	Das Langlauf-Eldorado in »Bayerisch-Sibirien«	134
<b>43 Von der Winklmoos- auf die Wildalm</b>	Eine grenzüberschreitende »Tour de Natur«	137
<b>44 Heutal – Moarlack – Herbstkaser</b>	Noch schneesicherer geht's kaum	140
<b>45 Auf der Loferer Alm</b>	Kurze Höhenloipe für Genießer	143
<b>46 Waidring, Strub- und Steinbergloipe</b>	Am Fuß der Steinplatte	146
<b>47 Pillerseetal, Loipe St. Ulrich</b>	Ein richtiger Geheimtipp!	148
<b>48 Hochfilzen, Dorf- und Warmingloipe</b>	Unter den Steinbergen	150
<b>49 Hochfilzen, Landertinger-Loipe</b>	Herrliche Loipe bei Feistnau	152
<b>50 St. Jakob, Sonnenloipe</b>	Flotte Runde für Genießer	154
<b>51 St. Johann, Sonnenloipe</b>	Rund um den Sportflugplatz	156
<b>52 Erpfendorf, Dorfloipe</b>	Orts-Rundumadum an der Großache	158
<b>53 Kirchdorf, Sonnen- und Gasteigloipe</b>	Erst flach, dann knackig steil	161
<b>54 St. Johann, Rummelrloipe</b>	Genussrunde unter Kaiserwänden	164
<b>55 Ellmau, Kaiserloipe</b>	Wellness unter großer Kulisse	168
<b>56 Oberstegen – Scheffau</b>	Stille Loipe zwischen Pölven und Wildem Kaiser	170
<b>57 Lang laufen durchs Brixental</b>	Lange Strecke zwischen Westendorf und Kirchberg	172
<b>58 Aschau im Spertental</b>	Schneesichere Schleifen um die Oberlandhütte	176
<b>59 Kitzbüheler Sportloipe</b>	Zwischen Kitzbüheler Golfplatz und Reith	178
<b>60 Von Kitzbühel Richtung Jochberg</b>	Vom Nobelskiort in die weiße Idylle	180
<b>61 Panoramaloipe am Pass Thurn</b>	Hochmoor-Loipen in sanfter Passlandschaft	184
<b>62 Kals am Großglockner</b>	Unterm höchsten Österreicher	187
<b>Stichwortverzeichnis</b>		190
<b>Impressum</b>		192