

# 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>	21
<b>1 Thanning – Dietramszell</b> Auf Uschi Disls Spuren über die Loipen des SC Moosham	24
<b>2 Icking – Wolfratshausen</b> Das Langläufer-Hugelland nahe München	27
<b>3 Traubing – Tutzing</b> Hausloipe der Starnberger	30
<b>4 Königsdorfer Loipe</b> Flache Schleifen zwischen Segelflugplatz und Bibisee	32
<b>5 Hohenkasten – Obersöchering</b> Natur pur zwischen Weilheim und Murnau	34
<b>6 Loipenparadies bei Wildsteig</b> Hügelige Strecken am Fuße der Hohen Bleick	36
<b>7 Bad Kohlgruber – Bad Bayersoierer Runde</b> Ruhig, lang und leicht durchs Ammergauer Kurgebiet	39
<b>8 Oberammergau – Ettaler Mühle</b> Die leichte Hausloipe des Passionsspielorts	42
<b>9 Von Graswang zum Schloss Linderhof</b> Herzstück der berühmten Königsloipe im Graswangtal	44
<b>10 Ehrwalder Zugspitz-Arena-Loipe</b> Auf der Sonnenseite der Zugspitze	47
<b>11 Von Gasse bis Obern durch die Leutasch</b> Im schneesicheren Tiroler Langläuferparadies	50
<b>12 Olympische Strecken bei Seefeld</b> Weltberühmte Loipen auf schneesicherer Höhe	53
<b>13 Mittenwald – Riedboden</b> Sanfte Wiesen unter steilen Karwendelwänden	56
<b>14 Kanadalope Wallgau – Vorderriß</b> Zwischen sonnigen Flussauen und frostigen Waldstücken	58
<b>15 Panoramaloipe Krün – Barmsee – Gerold</b> Die Paradeloipe in der Alpenwelt Karwendel	61
<b>16 Kranzbach – Elmau</b> Im Hochtal der Schlösser	64
<b>17 Klais – Kaltenbrunn</b> Der schneesichere Klassiker östlich von Partenkirchen	66
<b>18 Garmisch – Hammersbach</b> Die »Hausloipe« der Wintersportmetropole	68
<b>19 Loisachtalloipe Oberau – Farchant</b> Die wohl genussvollste Werdenfelser Loipe	70
<b>20 Schlehdorf – Großweil</b> Ebene Wiesen zwischen Kloster und Herzogstand	72
<b>21 Bichl – Benediktbeuern</b> Leichtes Auf und Ab unter der Benediktenwand	74

<b>22</b>	<b>Bad Tölz – Kloster Reutberg</b> Durch eine abwechslungsreiche Langlauflandschaft	76
<b>23</b>	<b>Durchs Hartpenninger Loipenparadies</b> Zwischen Holzkirchen und Bad Tölz	79
<b>24</b>	<b>Im Westen von Holzkirchen</b> Schleifenreiche Skiwanderung in S-Bahn-Nähe	82
<b>25</b>	<b>Kapler Alm – Schaftlach</b> Gleiten durch eine parkartige Weidelandschaft	85
<b>26</b>	<b>Schaftlach – Sachsenkam</b> Strecken mit Bahnanschluss nordöstlich von Bad Tölz	88
<b>27</b>	<b>Lenggries – Schlegldorf</b> Ein Platz an der Sonne	91
<b>28</b>	<b>Durch die Jachenau</b> Schneeloch hinter Lenggries	94
<b>29</b>	<b>Durch den Großen Ahornboden in die Eng</b> Die Karwendelloipe, eine Langlauftour der Extraklasse	97
<b>30</b>	<b>Falzthurn- und Gramaialm bei Pertisau</b> Die Paradeloipen hinterm Achensee	100
<b>31</b>	<b>Guffertloipe Achenkirch – Steinberg</b> Der Geheimtipp vor dem Achensee	103
<b>32</b>	<b>Klamm – Bayerwald – Glashütte</b> Schneesicherer Klassiker hinterm Tegernsee	106
<b>33</b>	<b>Kreuth – Wildbad Kreuth – Klamm</b> Auf in die Natur!	108
<b>34</b>	<b>Finsterwald – Bad Wiessee</b> Um die Hainzenhöhe und über den Golfplatz	110
<b>35</b>	<b>Hauserdörfl – Steinberg</b> Zwischen Waakirchen und Gmund	114
<b>36</b>	<b>Oedberg- und Panoramablickloipe</b> Die Gmunder Loipen im Schatten der Neureuth	116
<b>37</b>	<b>Suttenrunde bei Rottach-Egern</b> Kurz, aber knackig: Höhenloipe hinterm Wallberg	118
<b>38</b>	<b>Bei den Valepper Almen</b> Schneesichere Schleifen hinter dem Spitzingsee	120
<b>39</b>	<b>Schliersee – Hausham</b> Leichtes Übungsgelände am Alpenrand	122
<b>40</b>	<b>Zwischen Wall und Bernloh</b> Stilles Oberland-Refugium	124
<b>41</b>	<b>Loipe bei Weyarn</b> Schnell erreichbare Trainingsrunde	126
<b>42</b>	<b>Zwischen Mangfall und Schlierach</b> Stille Strecke westlich von Miesbach	128
<b>43</b>	<b>Parsberger Runde</b> Flache Trainingsloipe bei Miesbach	130
<b>44</b>	<b>Hundham – Fischbachau</b> Durchs paradiesische Leitzachtal	132
<b>45</b>	<b>Bayrischzell – Geitau</b> Unterm »Stoa«	134
<b>46</b>	<b>Ursprung- und Kloosaschertal</b> Schneesicheres Loipennetz südlich von Bayrischzell	136
<b>47</b>	<b>Oberaudorfer Schleifen</b> Flache Loipen im bayerischen Inntal	140

<b>48</b>	<b>Seeloipe um den Thiersee</b> Langlaufvielfalt im einstigen Mekka des Heimatfilms	142
<b>49</b>	<b>Rund um den Miesberg</b> Beim Walchsee unterm Zahmen Kaiser	144
<b>50</b>	<b>Kaiserwinklloipe bei Kössen</b> Klassiker für Könner am Zahmen Kaiser	148
<b>51</b>	<b>Hinterkaiserloipe bei St. Johann</b> Stille Runde unter Kaiserwänden und -zinnen	151
<b>52</b>	<b>Kitzbüheler Sportloipe</b> Zwischen Kitzbüheler Golfplatz und Reith	154
<b>53</b>	<b>Herrliche Strecken im Pillerseetal</b> Ein richtiger Geheimtipp!	156
<b>54</b>	<b>Reit im Winkl – Seegatterl – Weitsee</b> Auf der Chiemgaulope durch ein Langlauf-Eldorado	159
<b>55</b>	<b>Von Seegatterl auf die Wildalm</b> Eine grenzüberschreitende »Nordic-Skitour«	162
<b>56</b>	<b>Winklmoos – Moarlack</b> Grenzland-Höhenloipen mit Seilbahnanschluss	165
<b>57</b>	<b>Runde durchs hoch gelegene Heutal</b> Noch schneesicherer geht's kaum	168
<b>58</b>	<b>Seenloipe hinter Ruhpolding</b> Durch die Seenplatte »Bayrisch-Sibirien«	170
<b>59</b>	<b>Von Ruhpolding zum Froschsee</b> Abwechslungsreiche Strecke Richtung Inzell	173
<b>60</b>	<b>Ruhpoldinger Wasenloipe</b> Hügelige Runde unter Rauschberg und Unternberg	176
<b>61</b>	<b>Tobi-Angerer-Loipe am Hochberg</b> Auf den Spuren des Traunsteiner Weltklasse-Athleten	178
<b>62</b>	<b>Um Schleching und Ettenhausen herum</b> Die Andi-Birnbacher-Loipe zu Füßen des Geigelsteins	180
<b>63</b>	<b>Sachranger Loipenschleifen</b> Winter-»Garantie« in einem Chiemgauer Schneloch	182
<b>64</b>	<b>Samerberger Loipen</b> Naturparadies zwischen Grainbach und Törwang	185
<b>65</b>	<b>Durchs Grafinger Moränenland</b> Wintermärchen zwischen Hügeln und Filzen	188
<b>66</b>	<b>Sportloipe Tal bei Oberpfämmern</b> Schneesichere Trainingsstrecke im Osten von München	190
<b>67</b>	<b>Durchs Glonner »Hochland«</b> Schöne Loipe eines engagierten Wintersportvereins	192
<b>68</b>	<b>Feldkirchen-Westerham</b> Abwechslungsreiche Golfplatz-Runden	194
<b>69</b>	<b>Um Valley und Unterdarching</b> Über die Schotterebene neben der Mangfallschlucht	196
<b>70</b>	<b>Otterfinger Loipe</b> Abwechslungsreiche Schleifen mit Alpenblick	198
<b>71</b>	<b>Sauerlach – Deisenhofen</b> Wintersport an der S-Bahn	200
<b>72</b>	<b>Höhenkirchen-Siegertsbrunn</b> Flache Schleifen auf der Rodungsinsel	202
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	206
	<b>Impressum</b>	208