

Inhalt

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

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

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