

Osttirol
Dein Bergtirol



Osttirol Information • info@osttirol.com • T +43 50 212 212

Über 400 km
Loipen in einzig-
artiger Natur-
landschaft

Langlaufen in Osttirol

● www.osttirol.com

Leben, so wie es sein soll.



<
Die idyllischen Täler Osttirols, wie hier das Defereggental, laden zu ausgiebigen Erkundungstouren ein.



Natur trifft Langlaufspur

Naturerlebnis mit Ganzkörpertraining im Osttiroler Winter

Die sportlichen Aktivitäten, mit denen man sich im Winter in der Natur Osttirols fit halten kann, sind schier unbegrenzt. Langlaufen hat in Osttirol Tradition und begeistert immer mehr Wintersportler. Schließlich stärkt die Nordische Sportart das Herz-Kreislauf- und Immunsystem, den Stoffwechsel und die Atmung. Also auf zum Langlaufen in Osttirol, das den Charme der Region von seiner vielfältigen Seite zeigt.

Fesselnde Aussichten auf 266 Dreitausender. Gleiten durch einen ursprünglichen Natur- und Kulturraum. Völlig unterschiedliche Regionen mit den Langlaufskiern entdecken: Das Defereggental und das Tiroler Lesachtal, das Villgraten- und das Virgental sowie die Region Lienzer Dolomiten warten mit über 400 Loipenkilometern auf dich. Was das Langlaufangebot in allen Tälern und Höhenlagen Osttirols eint? Hochwertige Loipenführung dank täglicher Präparierung, Schneesicherheit durch die Seehöhe und oder Beschneigung, günstige Loipentickets sowie zahlreiche Loipen-Gütesiegel.

Besonders praktisch für längere Routen: Für Gäste ist der öffentliche Verkehr in Osttirol mit der Gästekarte kostenlos. Regio Busse fahren die Täler im Stundentakt an und machen so auch entlegene Ortschaften mobil. Die meisten Loipen sind mit den Öffis also ideal zu erreichen.



Weitere Informationen und Tipps rund um das Thema Langlaufen findest du hier: langlaufen.osttirol.com



Top Spots

Auf Entdeckung gehen

6



Die 3 Höhenloipen in Osttirol

Höher, weiter, gesünder

12

Deine sportliche Herausforderung

Der Dolomitenlauf

14

Hotellerie und Gastronomie

**Langlaufurlaub
der Extraklasse**

16



Infos und Service

Gut zu wissen

18

Eine unzählige Möglichkeiten Region



Lienzer Dolomiten

Im Lienzer Talboden bewegen sich Gäste auf leicht kupperten Loipen, das Dolomitenpanorama immer im Blick. Besonders beliebt ist die Rund-

loipe Lavant - eine Loipenschleife - direkt beim Golfplatz am Fuße der Lienzer Dolomiten, welche über eine Beschneiungsanlage verfügt.



Hochpustertal

Durch das Pustertal ziehen sich die Pustertalloipe und Grenzloipe - zusammen ca. 50 km. Die andere Hälfte der Grenzloipe führt nach Innichen (Italien). Klein aber fein, so könnte man die 8 km lange Villgratental-Loipe und die 3 km lange Sonnseitenloipe in Innervillgraten bezeichnen. Vor allem die Ursprünglichkeit dieses Tales erlebt man entlang dieser Strecke. Als die wohl schönste Loipe im Alpenraum wird die Grenzlandloipe im Tiroler Gailtal bzw. Lesachtal bezeichnet.

Zwischen den Orten Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach und Maria Luggau erwarten den Langlaufreund mehr als 60 km bestens gespurte Loipen. Auf Grund der Höhenlage zwischen 1.200 und 1.500 m zählt diese Loipe zu den schneesichersten in Tirol.

Tipp: Das weltcup-taugliche Langlauf- und Biathlonzentrum in Obertilliach mit Ski-Rollerbahn für Sommertrainingsmöglichkeiten.



Defereggental

Für Nordic-Fans bieten sich im Defereggental rund 60 km Loipen in den verschiedensten Ausführungen an: Wer die Herausforderung sucht und seine Kondition auf die Probe stellen will, der ist auf der Feistriz Loipe bestens aufgehoben.

Sonnenanbeter kommen auf der „Sonnenloipe“ im Defereggental auf ihre Kosten. Wem der Tag nicht lang genug ist, der kann in den Abendstunden auf der drei Kilometer langen, beleuchteten Loipe von St. Jakob i. Def. Richtung Maria Hilf an seiner Technik feilen.



Einen Überblick über alle Loipen sowie eine interaktive Karte mit Infos zu Streckenlängen, Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden gibt's unter: maps.osttirol.com



NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol

Bewegung in gesunder Bergluft, tief verschneite Waldabschnitte, perfekt gespurte Loipen - sowohl für sportliche Skater als auch für dynamische Klassik-Läufer hält die Region im Nationalpark Hohe Tauern Osttirol insgesamt über 65 km Loipen bereit; zum Teil auch

doppelt gespurt und mit Skatingbahnen. Das Tiroler Loipengütesiegel dürfen sich Kals am Großglockner, Virgen und Prägraten am Großvenediger an die Fahne heften, das touristische Loipengütesiegel von „Langlaufen & Nordic-Fitness“

wurde an die gesamte NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol verliehen.

Tipp: Die Nachtloipe „Blusenrunde“ in Prägraten am Großvenediger - 3,3 km durchgehend beleuchtete Strecke für alle Langlauffanatiker!





Historische Holzschupfen und ein Biathlon-Zentrum von Weltklasse

Das Osttiroler Gail- und Lesachtal ist eines der schönsten Hochtäler Europas mit authentischer, einzigartiger Natur- und Kulturlandschaft. Im Bergsteigerdorf Obertilliach ist das Langlauf- und Biathlonzentrum häufig Austragungsort von Wettkämpfen.

Metern Seehöhe. Wenn es die Temperaturen erlauben, wird schon Anfang/Mitte November mit dem Auftragen der Schneereserven aus dem vergangenen Winter begonnen.

Seit vielen Jahren findet hier im Januar der Dolomitenlauf statt, eines der bekanntesten Volkslanglaufrennen im deutschsprachigen Raum und Teil der Worldloppet-Serie. Die Langlaufsaison startet früh hier auf 1.450

11 unterschiedliche Loipen stehen den Langlauf-Fans im klassischen und freiem Stil zur Verfügung. Die Grenzlandloipe von Kartitsch über Ober- und Untertilliach bis ins benachbarte Maria Luggau in Kärnten zählt zu den schönsten und schneesichersten Loipen im Alpenraum.

Entlang der Grenzlandloipe unterhalb des zaubernden Ortes Obertilliach im Lesachtal

- 📊 Schwierigkeit
- ❄️ Beschneigung
- ↔️ Streckenlänge
- ⬆️ Höhenmeter bergauf



Auf Entdeckung gehen

Ob flott, romantisch oder herausfordernd – das vielfältige Loipenangebot bietet für jeden Langlauf-Ethusiasten die perfekte Tour. Hier eine Auswahl an Top Spots.

Grenzlandloipe

Die Grenzlandloipe verbindet das Tiroler Gailtal und das Lesachtal (Osttirol) mit Kärnten und gilt als eine der schönsten und abwechslungsreichsten Loipen Osttirols. Eine ausdauernde Langlauf-Tour, die beliebig verkürzt werden kann.

Start: Kartitsch

- 📊 schwer
- ❄️ teilweise
- ↔️ 60 km
- ⬆️ 239 hm





Die idyllischen Loipen entlang des Lienz Talbodens, vor der Kulisse der Lienz Dolomiten



Langlaufen am Fuße der wildromantischen Dolomiten

In Summe können sich Langläufer rund um Lienz auf fast 60 Loipenkilometern vor atemberaubendem Dolomitenpanorama austoben.

Die Dolomitenloipe war die ursprüngliche Wiege des Dolomitenlaufes und verbindet Lienz mit Nikolsdorf, wo auf der Sonnseite noch zwei Rundloipen locken. In Lavant, unweit von Lienz, findet sich eine 8 Kilometer lange und beschneite Rundloipe - direkt am Dolomitengolf Resort gelegen. Wo im Sommer die Golfer abschlagen, entsteht im Winter eine zauberhafte Winterlandschaft und lädt zu mehreren Langlauf-Runden in der Stille und ganz nah an den Lienz Dolomiten ein.



Rundloipe Lavant

Die Loipe befindet sich 8 km von Lienz entfernt am Gelände der Dolomitengolfanlage. Mögliche Verlängerung der Loipe bis ins Dorf.

Start: Dolomitengolfplatz, Lavant

leicht ja
 8 km 60 hm



Villgratental Loipe

Nach einem leichten Anstieg verläuft die Loipe mit leicht bis mittelschweren Abfahrten und Anstiegen über freie Felder in Richtung Pranausiedlung. Nach der Wende bei den Graferhöfen geht es durch romantischen Wald und freies Gelände zurück zum Dorfzentrum.

Start: Innervillgraten

mittel nein
 8 km 250 hm

Mit den Langlaufskiern durch unberührte Natur- und Kulturlandschaft

Romantische Winterlandschaft und viel Raum für das eigene Tempo. Im schneereichen Defereggental finden Wintersportler ein wahres Winterwunderland. 10 unterschiedliche Loipen gibt's im Defereggental - dem Tal des Wassers und der Mythen. Rund um St. Jakob liegen 7 davon: 3 kurze, knackige Rundloipen und 4 großzügige Loipen zwischen 5 und 13 Kilometern.

Wer eines der ursprünglichsten archetypischen Hochtäler der Alpen auf Langlaufskiern erkunden will, wird im Villgratental fündig. Ein Tal ohne Aufstiegshilfen, mit viel Charakter, Stolz und Geschichte. Die 8 Kilometer lange Loipe führt direkt von Innervillgraten nach Kalkstein, teils dem Villgrater Bach entlang. Die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft lässt die Langlaufrunde im Flug vergehen. Neu im kommenden Winter ist die 3 km lange Sonnseiten-Loipe, die direkt vom Ortszentrum entlang des Talbodens verläuft und mit viel Sonne begünstigt ist.

Ein Geheimtipp in Osttirol – Langlaufen am Fuße des Großvenedigers

5 Loipen mit in Summe über 20 Kilometern und das Tiroler Loipengütesiegel erfreuen Anfänger als auch Profi-Langläufer in Prägraten im Virgental. Das Langläuferlebnis ist durch die Höhenlage und Beschneiungsanlage absolut schneesicher. Noch ist die Region außerdem ein Geheimtipp!

Die Loipe entlang der Isel verläuft durch einen malerischen Raureif-

Wald. Wer der Frische entlang des Gletscherflusses entgehen möchte, genießt auf der Panoramaloipe in Ströden die Wintersonne. Der Blick auf die Eisriesen des Maurertales ist wohl einzigartig, und lädt zu mehreren Runden auf den weiten Feldern des Talschlusses ein. Sogar abends ist Langlaufen in Prägraten möglich – auf der beleuchteten Blusenrunde in der Zeit von 16 bis 21 Uhr.

Bobojach-Loipe

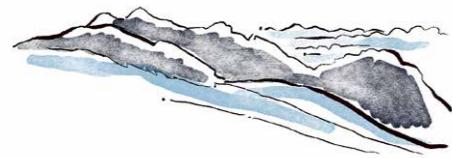
Die Bobojach Loipe in Prägraten am Großvenediger präsentiert sich mit abwechslungsreichen Anstiegen und Abfahrten, und ist für jeden ambitionierten Langläufer eine körperliche Herausforderung.

Start: Freizeitzentrum Bobojach



Vorbei an urigen Hütten entlang der Strecke im ruhigen Virgental





Höher, weiter, gesünder

Die einzigartigen Höhenloipen in Osttirol

Ist Langlaufen im Tal schon optimal für Herz und Kreislauf, steigert sich der Trainingseffekt mit den Höhenmetern. Die Höhenluft unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen, erhöht den Sauerstoffgehalt des Blutes. Diese Wirkung gleicht einem natürlichen Doping, und wird von Spitzensportlern häufig zum Trainieren genutzt. Zusätzlich sorgt die Höhen-sonne für positive Wirkung auf den Organismus: Mehr Infrarotlicht fördert die Durchblutung, die Luft ist frei von Allergenen, das Farbspektrum ist prächtiger und die Ausblicke deshalb intensiver (kann raus gekürzt werden).

Im Bergsteiger- und Winterwanderdorf Kartitsch entfaltet sich diese Wirkung auf einer 10 km langen, bestens präparierten Loipe auf dem sonnigen Plateau des Dorfberges. Auf 1.820 bis 1.950 Höhenmetern finden Klassiklangläufer und Skater bestens präparierte Verhältnisse vor.

Zur Loipe am Dorfberg gelangt man mit dem Lift oder einem Transfer. Mit dem Ski Bus gelangen Wintersportler im Defereggental zur Höhenloipe Staller Sattel (2.000 m). Egal ob klassisch oder im Skating-Stil, Langläufer genießen die knapp 6 Kilometer lange Rundloipe mit imposantem Blick auf das Osttiroler Defereggental oder das Antholzertal im direkt angrenzenden Südtirol.

5 Kilometer lang ist die Höhenloipe am Golzentipp in Obertilliach, die man bequem mit der Gondel erreicht. Die Loipe führt sportlich bergauf und bergab und ist hauptsächlich für Skater geeignet. Der Blick von unterhalb des Golzentipp Gipfels ist jedenfalls grandios: Großglockner und Hohe Tauern im Norden, Lienzer Dolomiten und das Lesachtal im Osten, im Süden und Westen die Karnischen Alpen, die Sextner Dolomiten und die Villgrater Berge. Ganzkörpertraining mit Naturerlebnis eben.



So macht Gesundheitsvorsorge wohl am meisten Spaß



Höhenloipe Dorfberg

Die Höhenloipe Dorfberg befindet sich auf 1820 m bis 1950 m und ist eine tolle Möglichkeit dem Langlaufsport nachzugehen. Diese Loipe darf sich auch Panoramaloipe nennen.

Kostenpflichtiger Transfer zur Höhenloipe unter T. +43 4848 20 054.

Start: Dorfberglift

mittel nein
10 km 250 hm
Höchster Punkt: 1.950 m



Höhenloipe Golzentipp

In baumfreiem Gelände führt diese Loipe entlang des Güterweges von der Bergstation der Seilbahn bis zu den Bergwiesen unterhalb des Golzentipp-Gipfels. Herrliche Aussicht in alle Richtungen! Aufgrund der dreimaligen Querung der Piste nur für Skater zu empfehlen!

Start: Seilbahn Golzentipp

mittel nein
5 km 160 hm
Höchster Punkt: 2.239 m



Obersee Loipe

Die im Rundkurs verlaufende, kupperte Obersee Loipe startet beim Umkehrplatz des Schibusses und verläuft in Richtung Staller Sattel. Entlang dem Ufern des Obersees entlang führt die Loipe zur Oberseehütte und zurück zur Panoramatafel beim Parkplatz.

Start: Parkplatz Staller Sattel

mittel nein
5.9 km 170 hm
Höchster Punkt: 2.034 m





< Jeder Teilnehmer dieser Kult-Sportveranstaltung ist bereits ein Gewinner.



19.–21. Jänner 2024

Jetzt gleich informieren und anmelden unter: www.dolomiten-sport.at



Das einzigartige Kultevent

Seit 1970 pilgern Mitte Januar Langlauf-Enthusiasten aus aller Welt nach Lienz, denn dann steht der internationale Dolomitenlauf auf dem Programm. Als Teil der weltweiten Worldloppet-Serie steht er auf einer Stufe mit Klassikern wie dem Wasalauf in Schweden oder Birkebeinerrennet in Norwegen.

Dieser legendäre Langlauf-Marathon ist mit 2.500 Teilnehmern das größte Langlauf-Event Österreichs und auch für Zuschauer ein Spektakel – mit zahlreichen Side-Events für ein langlaufbegeistertes Publikum.

den richtigen Bewerb mit der passenden sportlichen Herausforderung. Und das vor einer beeindruckenden Naturkulisse!

Egal ob Profi, Amateur oder Genusssportler – für jedes Können, jeden Geschmack, jedes Alter gibt es hier

Im Rahmen der dreitägigen Veranstaltung werden insgesamt sechs verschiedene Rennen unterschiedlicher Distanzen und Schwierigkeitsgraden ausgetragen.





Energie tanken

Du kannst dich in deinem Langlaufurlaub auf das Wesentliche konzentrieren: das Langlaufen. Um alles andere kümmern sich deine Gastgeber. In Osttirol gibt es speziell auf Langläufer abgestimmte Hotels und Unterkünfte, in denen dir das freundliche Personal gerne mit Informationen über Loipen und Ausrüstung weiterhilft.



Informationen zu allen Langlauf-Unterkünften und deren Leistungen, findest du hier

Hol dir deinen Loipenplan an der Infothek, lass dir die aktuelle Wettervorhersage geben oder plaudere mit den Gastgebern über die besten Routen in der Region. Anschließend geht es sofort auf die Loipe – die qualitätsgeprüften Langlaufbetriebe sind höchstens 3 Kilometer vom nächsten Loipeneinstieg entfernt. Und wenn du abends nach einem anstrengenden Langlauftag wieder zurückkehrst, steht selbstverständlich ein Wasch- und Trockenservice für deine Langlaufbekleidung bereit.

Dolomiti Nordicski Partnerbetriebe

Die Gastgeber der Dolomiti Nordic Ski Hotels sind meist selbst begeisterte Langläufer. Deshalb kennen sie nicht nur die Bedürfnisse und Wünsche der Langläufer, sondern auch die schönsten Langlaufloipen in den Dolomiten und so manche Geheimtipps. Hier bist du bestens aufgehoben!



Das Rundum-Sorglos Paket

Jetzt informieren und gleich buchen!

Langlauf Safari Osttirol - 3 Tage



Inklusivleistungen 3 Nächte:
3 Nächte
3 Tage Langlaufpass Osttirol

Preisbeispiele:
Hotel ***** mit Halbpension ab € 450,00
Hotel **** mit Halbpension ab € 270,00
Hotel *** mit Halbpension ab € 225,00
Pension ohne Sterneauszeichnung / ** / *** mit Frühstück ab € 183,00
Privatzimmer mit Frühstück ab € 150,00
FW ohne Verpflegung ab € 175,00

Langlauf Safari Osttirol - 7 Tage



Inklusivleistungen 7 Nächte:
7 Nächte
7 Tage Langlaufpass Osttirol

Preisbeispiele:
Hotel ***** mit Halbpension ab € 1025,00
Hotel **** mit Halbpension ab € 605,00
Hotel *** mit Halbpension ab € 500,00
Gasthof mit Halbpension ab € 430,00
Pension ohne Sterneauszeichnung / ** / *** mit Frühstück ab € 402,00
Privatzimmer mit Frühstück ab € 325,00
FW ohne Verpflegung ab € 350,00



Gut zu wissen



Dolomiti NordicSki

Gratis Skibus

Dolomiti NordicSki, Europas größtes Langlaufkarussell mit 1.300 Loipenkilometern in zehn Regionen, präsentiert sich attraktiv und abwechslungsreich mit herrlichen Touren inmitten der Dolomiten. Langläufer können sich vor dem Winterstart die GPS Daten aller Loipen downloaden.

In Osttirol verkehren Skibusse, die mit einem gültigen Loipenpass oder mit einer Gästekarte kostenlos genutzt werden können.

NationalparkRegion

www.dolomitinordicski.com

gratisbus.osttirol.com

Sport 2000 Matrei
T. +43 4875 6581121
www.sport2000.at/wibmer

Sport Steiner
T. +43 4875 6711
www.sportsteiner.at

Sport Michl
T. +43 4876 8434
www.sportmichl.at

Alpinsport Gratz
T. +43 4876 22114 500
www.sport-gratz.com

Skiverleih Hannes
T. +43 699 17 19 56 22
www.ski-verleih-hannes.at



Verleih & Service

Hochpustertal

Sport Sunny 2000
T. +43 4842 6919
www.sunny-2000.com

Nordic Racing Center
Sport Auer
T. +43 664 32564522
www.sport-auer.com

Albert's Sportartikelverleih
T. +43 664 8712434

Sport Schett
T. +43 660 4909245



Loipengebühren

Informationen zu den aktuellen Loipengebühren und Loipenticket-Verkaufsstellen findet ihr hier:



Intersport Skihütte
T. +43 664 3555800
www.intersport-troger.at

Lienzer Dolomiten

Joachim's Skishop
T. +43 4852 68541
www.joachims-skishop.at



Langlaufschulen

Hochpustertal

Wintersportschule
Hochpustertal
T. +43 664 5732189
www.wintersportschule.at

White Element
T. +43 664 4668798
www.white-element.at

Skischule Obertilliach
T. +43 664 1523608
schischuleobertilliach.com

NationalparkRegion

Skischule Kals am Großglockner
T. +43 664 129 40 47
www.skischulekals.com

Skischule Matrei/Goldried
T. +43 4875 6080
www.schischulematrei.at

Defereggental

Langlaufschule Defereggental
T. +43 650 321 56 36
langlaufschule-defereggental.at

Schneesportschule
Defereggental St. Jakob KG
T. +43 4873 200 31
schneesportschule-stjakob.at

Ski- & Snowboardschule
Martin Gasser
T. +43 664 5055464
www.skischule-stjakob.at

Lienzer Dolomiten

Skischule Lienzer Dolomiten
T. +43 676 9769 255
www.skischule-lienz.at



Impressum:
Für den Inhalt verantwortlich: TVB Osttirol
Fotos: Peter Maier, Elias Bachmann, Martin
Lugger, EXPA PICTURES, Roman Wagner
Illustrationen: Andreas Posselt

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Osttirol Information
T. +43 50 212 212
info@osttirol.com
www.osttirol.com



langlaufen.osttirol.com