



LANGLAUF ELDORADO OSTTIROL

Bewegung in gesunder Bergluft, tief verschneite Waldabschnitte, perfekt gespurte Loipen – sowohl für sportliche Skater als auch für dynamische Klassik-Läufer hält Osttirol knapp 400 km Loipen bereit; zum Teil auch doppelt gespurt und mit Skatingbahnen.

LANGLAUFPARADIES HOCHPUSTERTAL

Wer jemals auf den Loipen im Hochpustertal unterwegs war – und speziell im Tiroler Gailtal zwischen Kartitsch, Ober- und Untertilliach – kehrt hier immer wieder zurück. Schneesicherheit wird auch beim Langlaufen groß geschrieben und so verfügt man hier über mindestens 5 km beschneite Loipen. Insgesamt finden Langläufer 120 km gespurte Loipen, auch in den Dörfern des Pustertals oder Innervillgraten. Auch einige Gastgeber haben sich auf die Skater und Klassiker eingestellt und bieten Trocken- und Wachsräume an. Das Hochpustertal ist auch Mitglied in Europas größtem Langlaufverbund Dolomiti Nordic Ski.

LIENZ UND DER DOLOMITENLAUF

Im Lienzer Talboden bewegen sich Gäste auf leicht kupierten Loipen, immer mit Blick auf die Dolomiten. Besonders beliebt ist eine beschneite Loipenschleife in Lavant beim Golfplatz am Fuße der Lienzer Dolomiten. Legendär ist der jährliche Langlaufsprint im Jänner am Lienzer Hauptplatz im Rahmen des Dolomitenlaufs.

QUER DURCH DEN NATIONALPARK HOHE TAUERN

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 insgesamt 60 km Loipen bereit; zum Teil auch doppelt gespurt und mit Skatingbahnen. Das Tiroler Loipengütesiegel darf sich Kals am Großglockner auf die Fahne heften, das touristische Loipengütesiegel von „Langlaufen & Nordic-Fitness“ wurde an die gesamte NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol verliehen. TIPP: Prägraten mit seiner Panoramaloipe und die Sportloipe in Virgen über 5 km - anspruchsvoll, FIS entsprechend.

LANGLAUFEN IM DEFEREKGENTAL

Für Nordic-Fans bieten sich rund 70 km Loipen in den verschiedensten Ausführungen an: Hoch hinauf auf der Höhen- und Panoramaloipe am Staller Sattel (2.000 Meter), Sonnenanbeter kommen auf den „Sonnenloipen“ im Defereggental ganz sicher auf ihre Kosten. Wenn der Tag nicht lang genug ist, der kann in den Abendstunden auf der drei Kilometer langen, beleuchteten Deferegger Loipe von St. Jakob noch ein wenig an seiner Technik feilen. Das auch Profis diese Qualitäten zu schätzen wissen, beweist das jährliche internationale Deferegger Schwarzach-Langlaufrennen.

OSTTIROL IL PARADISO DELLO SCI DI FONDO

Un po'di moto in mezzo alla sana aria di montagna, parti di bosco coperte di neve, piste di fondo perfettamente tracciate – il Osttirol mette a disposizione degli amanti della tecnica libera e della tecnica classica quasi 400 km di piste, in parte tracciate anche a due corsie e con le corsie per la tecnica libera.

PARADISO DELLO SCI DI FONDO NELLA VALLE DELL'ALTA PUSTERIA

Chi è stato sulle piste per sci di fondo dell'alta Pusteria - soprattutto in Tirol a Gailtal fra Kartitsch e Untertilliach – non vorrà più andarsene via. La presenza di neve è garantita anche durante lo sci di fondo e ci sono almeno 5 km di piste ben innestate. In totale per gli amanti dello sci di fondo ci sono circa 120 km di piste per sci di fondo ben tracciate anche nei paesi della Val Pusteria e Innervillgraten. Anche alcuni gestori alberghieri si sono attrezzati per lo skating e lo sci classico e offrono delle apposite aree di inceneratura e asciugatura. La valle dell'alta Pusteria è anche membro della più grande associazione di sci di fondo d'Europa, la Dolomiti Nordic Ski.

LIENZ E LO SCI DI FONDO SULLE DOLOMITI

Nelle valli di Lienz, i nostri ospiti sciano su piste ben tracciate, sempre con il panorama delle Dolomiti. Molto amata è una discesa per sci di fondo a Lavant, vicino al campo da golf, ai piedi delle Dolomiti di Lienz. È leggendario ogni anno lo sprint che si tiene durante la gara di sci di fondo nella piazza principale di Lienz, nell'ambito della maratona sulle Dolomiti.

ATTRAVERSO IL PARCO NAZIONALE ALTI TAURI

Movimento all'aria salubre di montagna, parti di boscaglia piene di neve, piste tracciate perfettamente - sia per gli skater sportivi che per i classici sciatori dinamici, il territorio del parco nazionale degli Alti Tauri ha a disposizione in totale 60 km di piste, in parte anche a due corsie e con pista per tecnica libera. Kals am Großglockner si pregia di riportare sulla bandiera il sigillo di qualità tirolese delle piste da fondo mentre il sigillo di qualità turistica per le piste da fondo di „Sci di fondo & Nordic-Fitness“ è stato assegnato a regione parco nazionale degli Alti Tauri. TIPP: Prägraten with its panoramic trail and the sportstrail in Virgen over 5 km.

SCI DI FONDO NELLA DEFEREKGENTAL

Per i fan del Nordic ci sono circa 70 km di pista in varie versioni: su in cima sulla pista panoramica a Passo Stalle (2.000 metri), gli amanti del sole gradiranno di certo la „pista del sole“ nella Defereggental. Per chi non basta l'interno giorno, è possibile usufruire delle ore serali a Defereggen per sciare sulla pista illuminata di St. Jakob lavorando così sulla propria tecnica sciistica. Il fatto che i professionisti sanno apprezzare questa qualità viene anche dimostrato dalla manifestazione internazionale di sci di fondo Deferegger Schwarzach.

EAST TYROL THE CROSS-COUNTRY PARADISE

Skiing in the clear mountain air, woodlands covered in deep snow, perfectly prepared trails – for sporty skaters and also for dynamic classic skiers East Tyrol has a good 400 kilometres of trails, some with double tracks and with skating lanes.

HOCHPUSTERTAL VALLEY CROSS-COUNTRY PARADISE

Anyone who has been on the slopes in Hochpustertal Valley – and especially in the Tirol's Gailtal Valley between Kartitsch, Ober- und Untertilliach – comes back again and again. There is a great deal of emphasis on snow-assuredness for cross-country skiing, with at least 5 km of snow-covered slopes on offer here. In total there are 120 km of cross-country slopes for skiers, also in the villages of Pustertal Valley and Innervillgraten. Some hosts have even made arrangements for skaters and classic skiers, offering drying and wash rooms. Hochpustertal Valley is also a member of Dolomiti Nordic Ski, Europe's largest cross-country skiing association.

LIENZ AND THE ‚DOLOMITENLAUF‘ RACE

On the Lienz valley floor guests get to ski on slightly truncated slopes, with the Dolomites always in view. At the foot of the Lienz Dolomites a snow-covered looped slope in Lavant at the golf course is especially popular. The annual cross-country sprint race in January at Lienz town square, part of the ‚Dolomitenlauf‘ race, is legendary.

ACROSS NATIONALPARK HOHE TAUERN

Exercising in healthy mountain air, deep snow-covered sections of forest, perfect cross-country slopes – for sporty skaters, and also dynamic classic skiers, there is a total of 60 km slopes on offer in the Hohe Tauern National Park region; some with dual tracks and their own skating rinks. Kals am Großglockner has a Tirol slope seal of approval, and the tourist slope seal of approval for „Cross-country skiing & Nordic Fitness“ has been awarded to the nationalpark region. TIPP: Prägraten con il suo sentiero panoramico e la pista nello sport in Virgen con 5 km.

CROSS-COUNTRY SKING DEFEREKGENTAL VALLEY

For Nordic fans there are around 70 km of cross-country slopes of various types on offer. Sun worshippers are sure to get their money's worth on the ‚sunshine slopes‘ in Defereggental Valley, high up on the high altitude course and the panorama slope on the Staller Sattel (at 2000 metres). Those for whom the day isn't long enough, can still improve their technique in the evening on the three kilometre long, illuminated Deferegger slope from St. Jakob. That the pros have also come to hold these attributes in high regard is evident at the annual international Deferegger Schwarzach cross-country race.



LANGLAUFZENTRUM OSTTIROL IN OBERTILLIACH

Das Langlauf- und Biathlonzentrum Osttirol hat sich zu einer Top-Adresse im Alpenraum entwickelt und bietet nicht nur den Protagonisten optimale Voraussetzungen. Hier können Sie gelegentlich nicht nur den Superstars auf die Beine schauen, sondern selber Ihre Erfahrung mit dem Biathlongewehr machen.

CENTRO DELLO SCI DI FONDO DELL' OSTTIROL

Il centro dello sci di fondo e del biathlon dell' Osttirol a Oberilliach è un'indirizzo „TOP“ nella zona delle alpi e offre ottime condizioni non solo per i protagonisti. A parte di poter vedere a volte i migliori biatleti e fondisti del mondo, è possibile sperimentare personalmente l'uso del fucile di biathlon.

EAST TIROL CROSS-COUNTRY SKI CENTRE

The cross-country skiing and biathlon center Osttirol in Oberilliach is the top-address in the Alpine region and offers the right conditions not only for the protagonists. Sometimes it is possible to watch the superstars in cross-country skiing and biathlon sports and it is even possible to experience the biathlon rifle by your own.



DOLOMITENLAUF

Seit über 30 Jahren treffen sich jedes 3. Wochenende im Jänner Langlaufbegeisterte aus weit mehr als 30 Nationen, um gemäß dem Motto „Jeder ein Sieger über sich selbst“ ihr sportliches Leistungsvermögen zu prüfen und Freundschaften über die Grenzen hinweg zu pflegen. Der zur Worldloppet-Serie zählende Dolomitenlauf ist eine der größten Volkssport-Veranstaltungen der Welt. Glanzvoller Auftakt der 3tägigen Osttiroler Rennen ist der „Dolomitenprint“ in der Lienzer Altstadt.

MARATONA DI SCI DI FONDO DELLE DOLOMITI

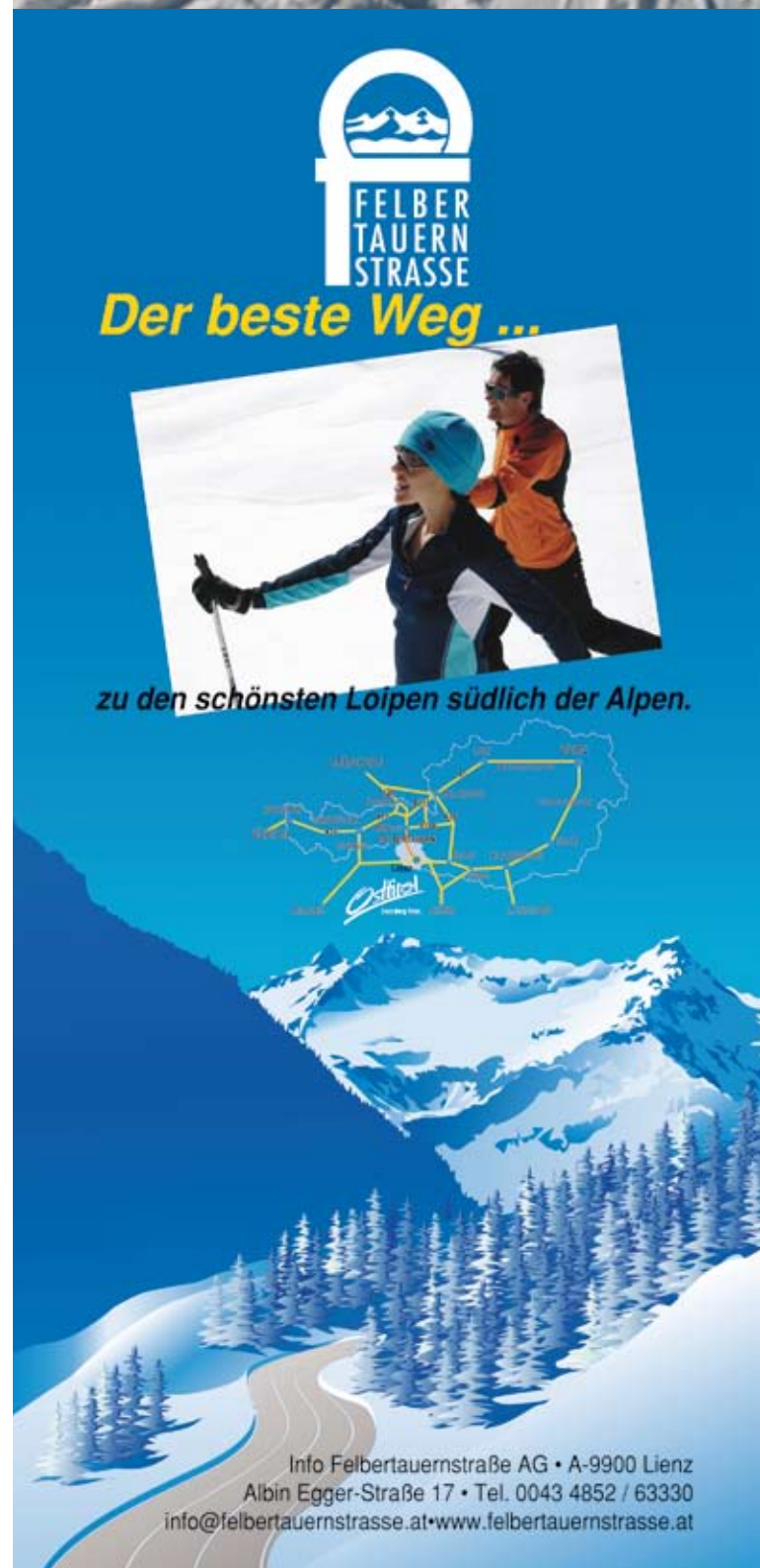
Da oltre 30 anni si incontrano, ogni 3° fine settimana di gennaio, gli amanti dello sci di fondo da più di 30 nazioni con il loro motto „Ognuno deve battere sé stesso“ per spingere sempre di più le loro capacità sportive e per commemorare un'amicizia senza confini nazionali. La maratona di sci di fondo delle Dolomiti fa parte della serie Worldloppet ed è una delle manifestazioni sportive popolari più grande del mondo. Lo „Sprint sulle dolomiti“ nel centro storico di Lienz è il davvero entusiasmante.

DOLOMITENLAUF RACE

For over 30 years on the 3rd weekend in January cross-country ski enthusiasts from more than 30 nations meet up to test their sporting ability and to forge cross-border friendships, with the motto being: ‚everyone is a winner against themselves‘. The ‚Dolomitenlauf‘, which counts towards the Worldloppet series, is one of the biggest popular sporting events in the world. The ‚Dolomitenprint‘ in Lienz Old Town is a brilliant prelude to the 3-day East Tirol race.



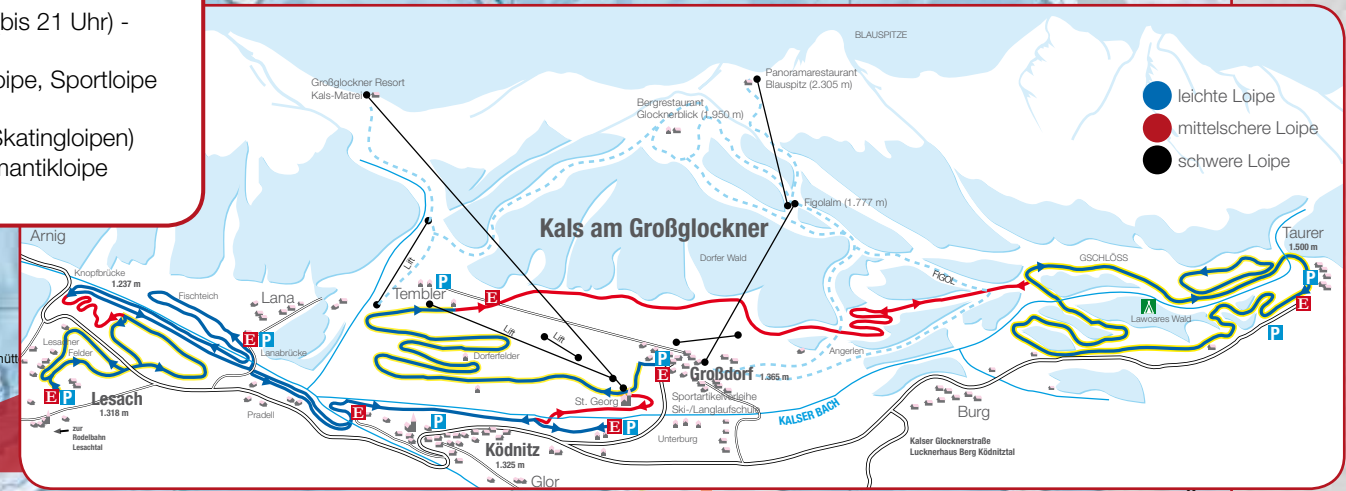
LANGLAUFEN in Osttirol



LANGLAUFEN in Osttirol

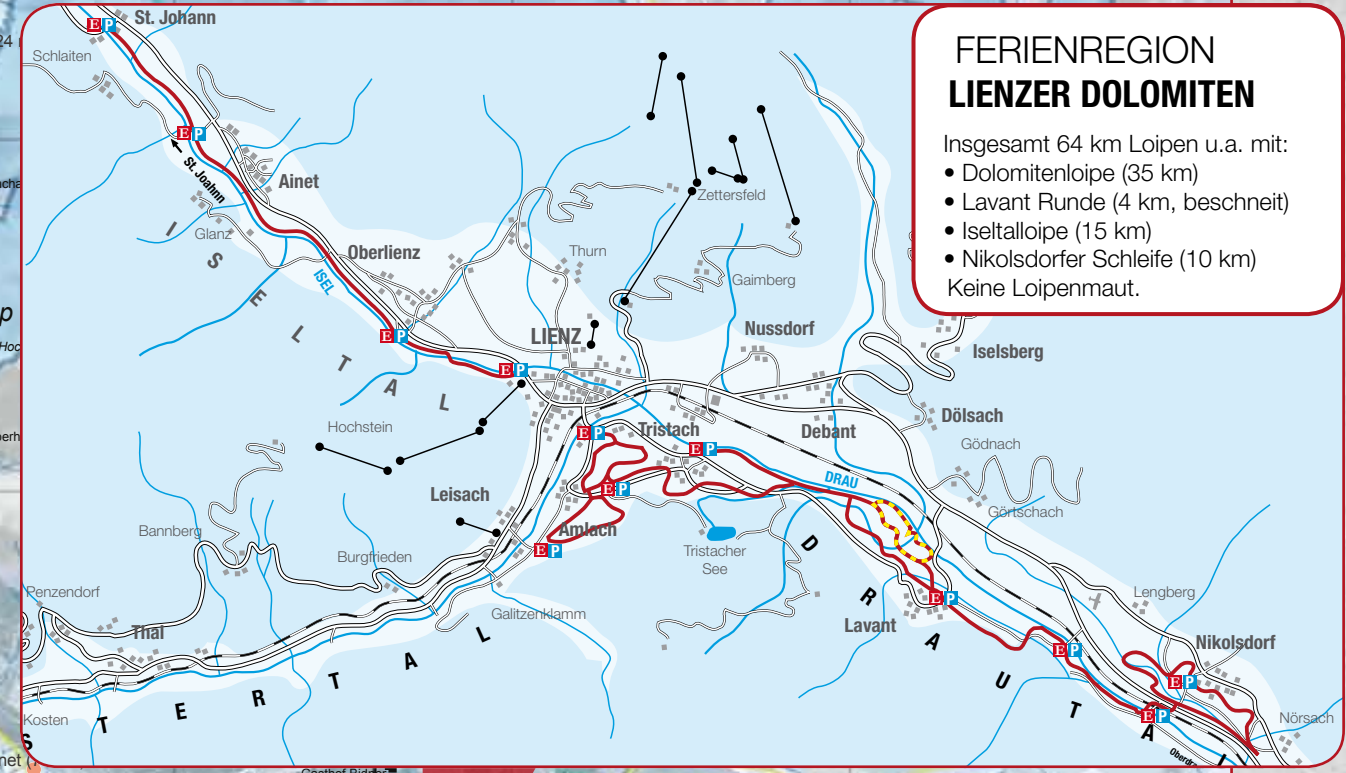
NATIONALPARKREGION HOHE TAVERN OSTTIROL

- Prägraten (ca. 20 km) u.a. mit: Dorfloipe - Panoramaloipe - beleuchtete Nachtloipe (bis 21 Uhr) - Loipe Hinterbichl - Loipe Bobojach
- Virgen (21 km) u.a. mit Iselloipe, Feldflurloipe, Sportloipe
- Matreier Tauernhaus (4,7 km)
- Kals a. Gr. (20 km Diagonalspur, 10 km Skatingloipen) u.a. mit: Höhenloipe - Sonnenloipe - Romantikloipe
- Keine Loipenmaut.



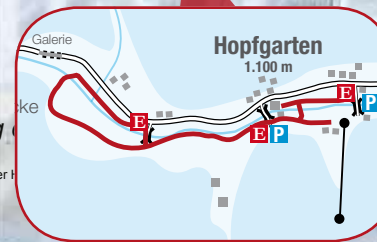
FERIENREGION LIENZER DOLOMITEN

- Insgesamt 64 km Loipen u.a. mit:
- Dolomitenloipe (35 km)
 - Lavant Runde (4 km, beschneit)
 - Iseltalloipe (15 km)
 - Nikolsdorfer Schleife (10 km)
- Keine Loipenmaut.



URLAUBSREGION DEFEREKGENTAL

- St. Jakob (40 km) u.a. mit: Brunnalmloipe - Höhenloipe Staller Sattel
 - St. Veit (18 km) u.a. mit Sonnenloipe-Bruggen-Feld
 - Hopfgarten (10 km)
- Keine Loipenmaut.



FERIENREGION HOCHPUSTERTAL

- Insgesamt 120 km Loipen u.a. mit:
- Internationale Loipe (45 km)
 - Staatsgrenze Sillian bis Lienz
 - Anschluß an das Loipennetz Innichen-Sexten-Toblach
 - Grenzlandloipe (60 km)
 - Kartitsch-Obertilliach-Untertilliach-Maria Luggau
 - Mit Langlauf- und Biathlonzentrum
 - Höhenloipe Dorfberg (10 km); Zubringung mittwochs und samstags um 9.15 Uhr (Treffpunkt Dorfberglift)
 - Infos/Anmeldung: Herrn Bodner, +43.(0)664.1618723
 - Loipe Villgratental (12,5 km) • Loipe Anras (2,5 km)
 - Loipenmaut: Tageskarte EUR 5,00; Wochenkarte EUR 20,00; Dolomiti Nordic Ski Wochenkarte EUR 25,00 (inkl. aller Loipen in Südtirol und Belluno)

