

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

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

<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, Landerntinger-Loipe</b>	
Herrliche Loipe bei Feistenau	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, Rummloipe</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