

CROSS-COUNTRY SKIING WITHOUT BORDERS



Osttirol
Wunderbares Loipennetz, umgeben von der Wildnis der Osttiroler Berge

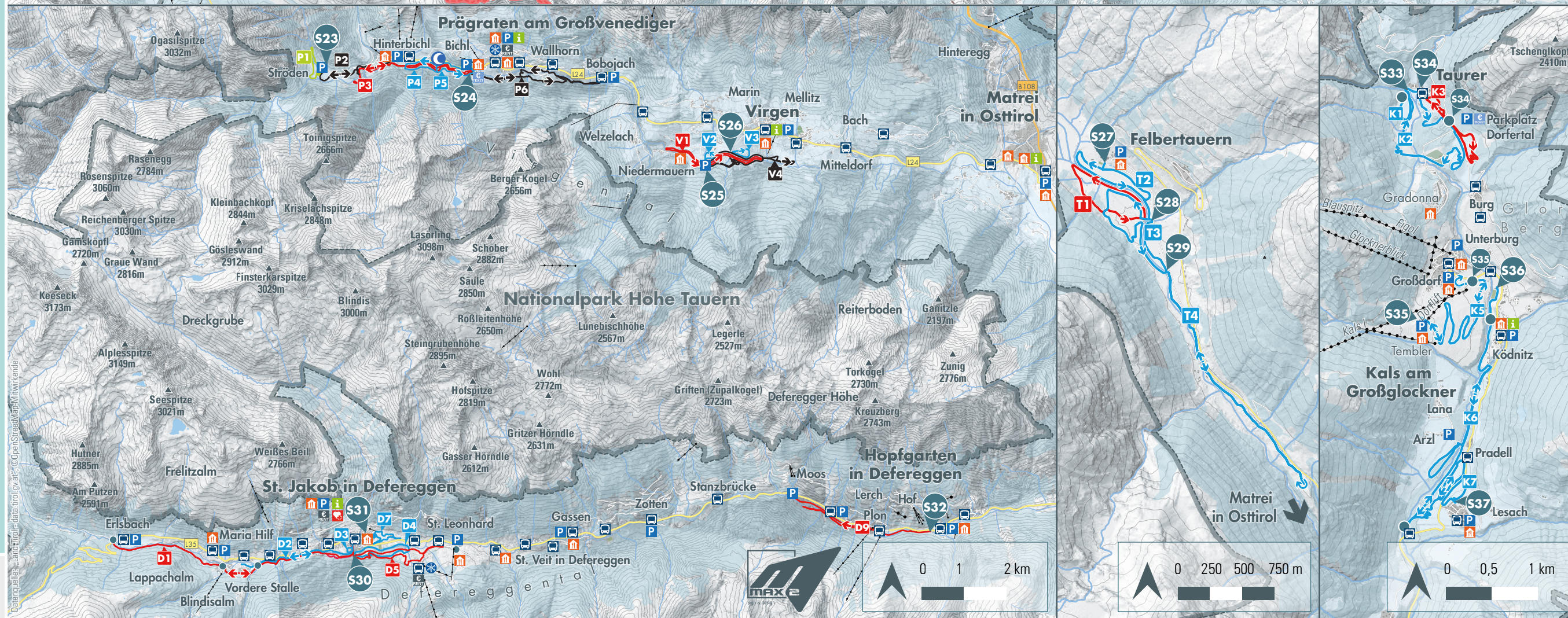
Das 300 km lange, perfekt präparierte Loipennetz in Osttirol schlängelt sich durch die einzigartigen Winterlandschaften zwischen Nationalpark Hohe Tauern, Lienzer Dolomiten und Karnischen Alpen. Über die „Trans-Dolomiti“-Strecke kann man sogar ab Lienz, aufgeteilt in mehrere Etappen, bis ins etwa 100 km entfernte Cortina d'Ampezzo gleiten. Oder man erkundet auf der Pustertal-Loipe die schönsten Seiten Osttirols. Mit Bahn oder Bus geht's zum Ausgangspunkt nach Sillian, dann fährt eine 30 km lange Loipe genussvoll bergab bis nach Lienz. Weitere Highlights: Auf der Höhenloipe Dorfberg oberhalb von Kartitsch drehten Langläufer auf über 2.000 Metern Seehöhe ihre Runden. Viel Ruhe und eine grandiose Aussicht auf die Gletscher der Hohen Tauern erlebt man auf den Loipen rund um Prägeraten, Virgen, Kals und Matriei. Im schneereichen Deferegental verspricht die Schwarzach-Loipe sportlichen Anreiz mit herrlicher Naturlandschaft. Im Biathlonzentrum Obertilliach trifft man mitunter auf internationale Sportstars beim Höhentraining. Als Langläufer kann man in Obertilliach dank der ressourcenparenden Technik des Snowfarmings schon ab Mitte November auf die Loipe. Gelebte Tradition: Seit 1970 pilgern Mitte Januar Langlauf-Fans aus aller Welt zum „Internationalen Dolomitenlauf“ nach Osttirol. Dieser Langlauf-Marathon ist mit 2.500 Teilnehmern das größte Langlauf-Event Österreichs und auch für Zuschauer mit zahlreichen Side-Events ein Spektakel.

Osttirol
Una splendida rete di tracciati contornati dai primordiali monti dell'Osttirol

La rete di tracciati dell'Osttirol, lunga 300 km e perfettamente curata, si snoda in un paesaggio invernale unico tra il Parco Nazionale degli Alti Tauri, le Dolomiti di Lienz e le Alpi Carniche. Lungo la „Trans Dolomiti“, che parte da Lienz, si può raggiungere persino, in varie tappe, Cortina d'Ampezzo, a ben 100 km di distanza. Sul tracciato „Pustertal“ si esplorano i punti più belli dell'Osttirol: dopo aver raggiunto Sillian in treno o in autobus, 30 km di piacevole discesa conducono fino a Lienz. Assolutamente imperdibile è anche l'anello in quota „Dorfberg“ sopra Kartitsch, a 2.000 metri di altitudine. I tracciati di Prägeraten, Virgen, Kals e Matriei, immersi nel silenzio, offrono una vista grandiosa sui ghiacciai degli Alti Tauri. Nella valle Deferegental, sempre ricca di neve, la pista Schwarzach regala un'esperienza unica in una natura incontaminata. Al centro del biathlon di Obertilliach si possono incontrare campioni internazionali durante l'allenamento in quota. Grazie alla tecnica dello snow farming, volta a risparmiare risorse, a Obertilliach i tracciati di fondo sono aperti già da metà novembre. Dal 1970, i fondisti più accaniti di tutto il mondo a metà gennaio si recano a Osttirol per la tradizionale „International Dolomitenlauf“. Con i suoi 2.500 iscritti, questa maratona di fondo è la maggiore competizione di sci di fondo di tutta l'Austria e, grazie a numerosi appuntamenti di contorno, un grande evento anche per gli spettatori.

Osttirol
Idyllic network of cross-country ski trails surrounded by the East Tyrolean mountains

The 300 km long, perfectly groomed network of cross-country ski trails in Osttirol winds through the unique winter landscapes between the Hohe Tauern National Park, the Lienzer Dolomites and the Carnic Alps. You can even glide along the „Trans-Dolomiti“ route from Lienz, divided into several stages, to Cortina d'Ampezzo, about 100 km away. Or you can explore the most beautiful sides of Osttirol on the Pustertal valley cross-country ski trail. Take the train or bus to the starting point in Sillian, then a 30 km long cross-country trail runs delightfully downhill to Lienz. Other highlights: Cross-country skiers run their laps on the Dorfberg high-altitude trail above Kartitsch at an altitude of over 2,000 metres. Experience the tranquility and the magnificent views of the Hohe Tauern glaciers on the cross-country trails around Prägeraten, Virgen, Kals and Matriei. In the snowy Deferegental valley, the Schwarzach cross-country trail promises sporting appeal in a magnificent natural landscape. At the biathlon centre in Obertilliach you can sometimes meet international sports stars during their altitude training. Thanks to the resource-saving technique of snow farming, cross-country skiers can hit the trails in Obertilliach as early as mid-November. Lived tradition: Since 1970, cross-country skiing fans from all over the world have been making their pilgrimage to Osttirol in mid-January for the „International Dolomitenlauf“. With 2,500 participants, this cross-country marathon is the largest cross-country event in Austria and also a spectacle for spectators with numerous fringe events.



Höchstpostal-Osttirol Alta Pusteria - Osttirol	
S1 Weilanbrunn	H1 Grenzloipe 11,2 km ↑ 165 hm
S2 Sillian - Eisstadion	H2 Pustertal Loipe 32,0 km ↑ 410 hm
S3 Sillian Sport Zentrum	H3 Sonnenloipe 1,6 km ↑ 3 hm
S4 Heinfels Feriendorf - Einstieg	H4 Rabland Runde 2,9 km ↑ 0 hm
S5 Heinfels Bahnhof	H5 Tassenbach Speichersee 2,3 km ↑ 5 hm
S6 Tassenbach Speichersee	H6 Strassener Möser Loipe 2,2 km ↑ 20 hm
S7 Strassen	H7 Loipe Strassen 2,2 km ↑ 20 hm
S8 Abfaltersbach - Einstieg	H8 Abfaltersbach - Einstieg
S9 Thal Schwimmbad - Einstieg	H9 Thal Schwimmbad - Einstieg
S10 Innervillgraten	H10 Grenzlandloipe 24,0 km ↑ 315 hm
S11 Kartitsch Dorfberglift	H11 Tannwiesenrunde 2,8 km ↑ 30 hm
S12 Kartitsch	H12 Schörtalrunde 9,5 km ↑ 130 h m
S13 Kartitsch Rauchenbach	H13 Kartitscher Sattel Runde 6,0 km ↑ 210 hm
S14 Biathlonzentrum Obertilliach	H14 eiteral Runde 8,0 hkm ↑ 110 hm
S15 Kartitsch	H15 Schwalenrunde 8,0 km ↑ 21 hm
S16 Bergen	H16 Dorftrunde 8,0 km ↑ 60 hm
S17 Obertilliach - Einstieg	H17 Fiolrunde 8,0 km ↑ 110 hm
S18 Bergen	H18 Unterilliachrunde 6,0 km ↑ 90 hm
S19 Amlach-Galitzenklamm - Einstieg	H19 Höhenloipe Golzentipp 6,0 km ↑ 160 hm
S20 Dolomitenstadion Lienz	L1 Dolomitenloipe 8,3 km ↑ 31 hm
S21 Dolomitenhofanlage Lavant	L2 Rundloipe Lavant 7,5 km ↑ 20 hm
S22 Lengberg/Schlosskreuzung	L3 Schloss-Lengberg-Sonnenloipe 2,5 km ↑ 68 hm
S23 Ströden	L4 Lengberg-Nörsach-Runde 10,5 km ↑ 57 hm
S24 Freizeitzentrum	P1 Panoramiloipe Ströden 2,0 km ↑ 44 hm
S25 Hinterbichl	P2 Verbindung Panoramiloipe 3,0 km ↑ 133 hm
S26 Parkplatz Würfelehütte	P3 Besloipe Prägeraten - Hinterbichl 7,0 km ↑ 102 hm
S27 Felbertauern	P4 Unterfeldloipe 3,0 km ↑ 36 hm
S28 Matriei in Osttirol	P5 Blusenrunde 1,0 km ↑ 13 hm
S29 Burg/Taurer	P6 Bobojachloipe 7,0 km ↑ 136 hm
S30 St. Jakob Mittelschule	V1 Besloipe Virgen 3,0 km ↑ 40 hm
S31 Kals am Großglockner	V2 Habererfeldloipe 0,0 km ↑ 10 hm
S32 Hopfgarten in Defereggental	V3 Übungsloipe Virgen 1,0 km ↑ 5 hm
S33 Kals am Großglockner	V4 Sportloipe Virgen 6,0 km ↑ 65 hm
S34 Burg/Taurer	T1 Löppwaldrunde 2,0 km ↑ 11 hm
S35 Großdorf-Talstation Gondelbahn	T2 Moosrunde 2,0 km ↑ 11 hm
S36 Unterburg/Sportsstube	T3 Tauerhausrunde 4,0 km ↑ 39 hm
S37 Lesach	T4 Loipe Gschildalm 4,0 km ↑ 39 hm
S38 Lesach	K1 Übungsloipe 0,7 km ↑ 7 hm
S39 Lesach	K2 Romantiloipe 3,6 km ↑ 38 hm
S40 Lesach	K3 Tauerloipe 2,3 km ↑ 40 hm
S41 Lesach	K4 Talbickloipe 3,0 km ↑ 68 hm

OSTTIROL
Tel. +43 50 212 212
www.osttirol.com



CROSS COUNTRY SKI SCHOOLS



CROSS COUNTRY RENTALS



Gratis Busfahren in Osttirol - Einsteigen und losfahren: Gäste nutzen alle Busse in Osttirol kostenlos! Es werden sämtliche Täler ganzjährig im Stundentakt mit Bussen angefahren. Gäste mit gültiger Gästekarte können dieses umfangreiche Mobilitätsangebot uneingeschränkt in Anspruch nehmen. Voraussetzung ist das Mitführen einer Gästekarte, die beim Vermieter in Osttirol kostenlos erhältlich bzw. mit dem Ausfüllen des Meldescheins ausgehändigt wird.

Autobus gratuiti in tutto l'Osttirol: sali e parti - gli ospiti viaggiano gratuitamente con gli autobus dell'Osttirol! Gli autobus circolano a cadenza oraria in tutte le valli. Con la tessera dell'ospite in corso di validità, l'ampia offerta di trasporto pubblico su autobus può essere utilizzata senza limiti. È necessario presentare la tessera dell'ospite che viene consegnata gratuitamente dalle strutture ricettive dell'Osttirol alla compilazione della scheda di registrazione.

Free bus travel in East Tyrol - Get on board and ride: Guests can use all buses in East Tyrol free of charge! All the valleys are served by buses every hour all year round. Guests with a valid guest card can take advantage of this extensive mobility offer without restrictions. Prerequisite is carrying a guest card, which can be obtained free of charge from the host in East Tyrol or is handed out after completion of the registration form.



Grenzlandloipe
Langlaufen zwischen den Dolomiten

Die Grenzlandloipe bezieht ihren Namen aus der Lage zur nahen Grenze nach Italien, Kärnten und Südtirol und gilt als eine der schönsten sowie abwechslungsreichsten Loipen Tirols. Sie verbindet die Orte Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau und St. Lorenzen/Wiese und verläuft zumeist im Talboden neben der Gail. Beginnend im Westen (Cafe Erhof) führt die einmalige Panoramiloipe nach Kartitsch und von dort ansteigend weiter zum Kartitscher Sattel (1525 m). Hier wird der höchste Punkt der romantischen Grenzlandloipe erreicht. Leicht abfallend über freie Wiesen und verschneite Wälder, vorbei am Schöntal und Leitnertal, nach Obertilliach. Hier bleibt es dem Läufer überlassen, ob er leicht ansteigende eine Rast im Ort Obertilliach einlegen will oder weiter leicht abfallend, zuerst über freie Wiesen und dann im enger werdenden Tal, seine Wanderung nach Untertilliach fortsetzt. Die Loipe weist in den Abschnitten mehrere Umkehrmöglichkeiten auf, sodass Dauer und Länge individuell dem Leistungsvermögen des einzelnen Läufers entsprechend gewählt werden können. Die in dem Plan bzw. in der Karte eingezeichnete Loipeführung entspricht der Standardstrecke, die kann jedoch, je nach Schneelage und Witterung, Änderungen unterworfen sein. Der schwierigste Abschnitt liegt zwischen Kartitsch und Rauchenbach/Klammerwirt.

Grenzlandloipe
Sugli sci stretti nel cuore delle Dolomiti

La "Grenzlandloipe" (pista di confine) deve il suo nome all'ubicazione vicino al confine con l'Italia e con la Carinzia ed è considerata una dei tracciati più belli e vari di tutto il Tirolo. Collega le località di Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau e St. Lorenzen/Wiese e si snoda prevalentemente sul fondovalle, costeggiando il fiume Gail. Dal punto più a ovest (Cafe Erhof), un percorso panoramico senza pari conduce a Kartitsch per proseguire, in salita, fino al passo Kartitscher Sattel (1525 m), il punto più alto della pista di confine. Da lì, il tracciato scende dolcemente tra prati e boschi innevati, oltrepassa le valli Schöntal e Leitnertal e raggiunge Obertilliach. Volendo, si può affrontare la facile salita che conduce all'abitato di Obertilliach e concedersi una pausa, oppure proseguire, in leggera discesa, prima su ampi prati e poi lungo una stretta valle, fino a Untertilliach. Il percorso è suddiviso in vari anelli, per cui il fondista può scegliere individualmente la durata e la lunghezza da affrontare. Il tracciato indicato nella cartina rappresenta la pista standard, che può essere soggetta a modifiche dovute alla situazione neve o alle condizioni meteo. Il tratto più difficile è quello tra Kartitsch e Rauchenbach/albergo Klammerwirt.

Grenzlandloipe - Cross-country skiing between the Dolomites

The borderland cross country ski track Grenzlandloipe takes its name from its location on the nearby border to Italy, Carinthia and South Tyrol and is considered one of the most beautiful and varied trails in Tyrol. It connects the villages of Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau and St. Lorenzen/Wiese and runs mostly in the valley floor next to the river Gail. Starting in the west (Cafe Erhof), the unique panoramic trail leads to Kartitsch and from there continues uphill to the Kartitsch Saddle (1525 m), the highest point of the romantic Grenzlandloipe. Sloping gently across open meadows and snow-covered forests, past Schöntal and Leitnertal, to Obertilliach. Here it is up to the skiers to decide whether to take a break in the village of Obertilliach on a slight uphill slope or to continue on a slight downhill track, first across open meadows and then in the narrowing valley, to Untertilliach. The trail has several turnaround options in the sections, so that the duration and length can be chosen individually according to the ability of the individual skier. The route shown on the map corresponds to the standard route but may be subject to change depending on snow conditions and the weather. The most difficult section is between Kartitsch and Rauchenbach/Klammerwirt.

GRENZLANDLOIPE

Langlaufen zwischen den Dolomiten