

CROSS-COUNTRY SKIING WITHOUT BORDERS



Osttirol Wunderbares Loipennetz, umgeben von der Wildnis der Osttiroler Berge

Das 400 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 führt eine 30 km lange Loipe genussvoll bergab bis nach Lienz. Weitere Highlights: Auf der Höhenloipe Dorfberg oberhalb von Kartitsch drehen 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 Matrei. Im schneereichen Defereggental 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 ressourcensparenden 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 Lienz. 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 400 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 Matrei, immersi nel silenzio, offrono una vista grandiosa sui ghiacciai degli Alti Tauri. Nella valle Defereggental, 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 Lienz per la tradizionale „Internationaler 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.

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

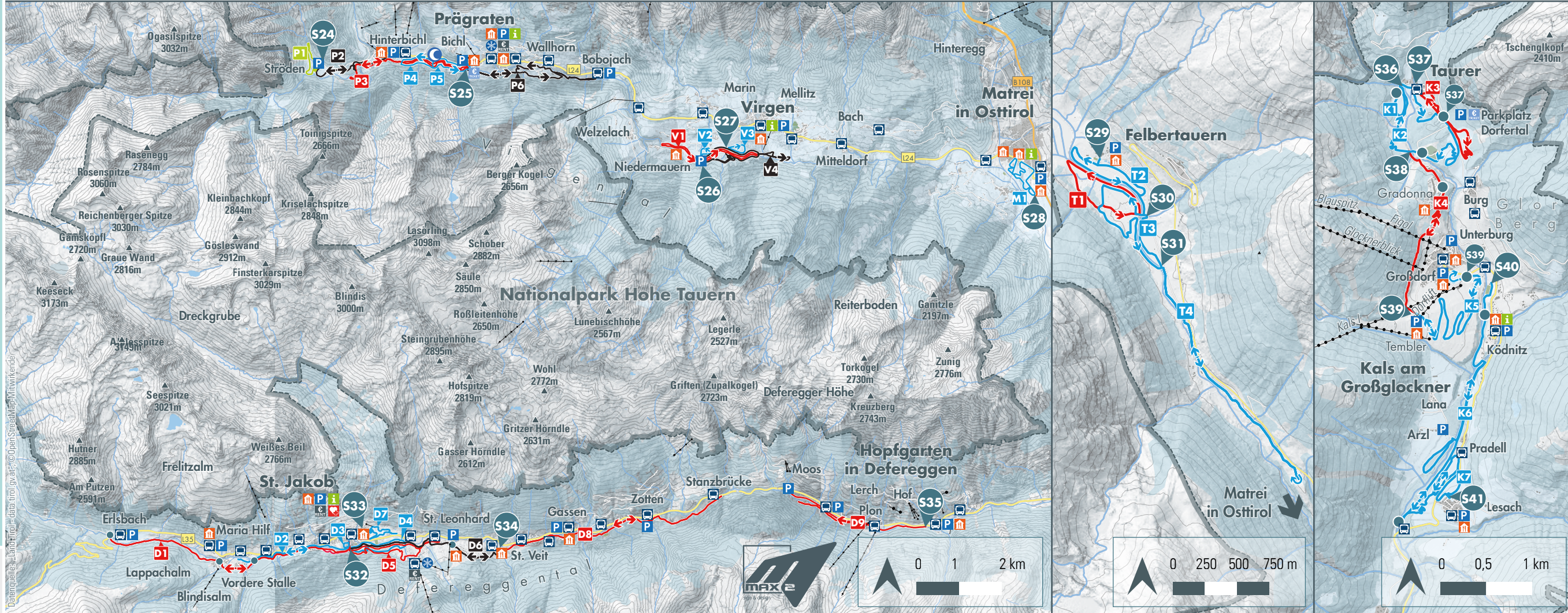
The 400 km long, perfectly groomed network of cross-country ski trails in East Tyrol winds through the unique winter landscapes between the Hohe Tauern National Park, the Lienz Dolomites and the Carnic Alps. You can even glide along the „Trans-Dolomiti“ route from Lienz, divided into several stages, to Cortina d’Ampezzo, about 100 km away. Or you can explore the most beautiful sides of East Tyrol 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 Matrei. In the snowy Defereggental 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 Lienz 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.



05

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

ca. 210 km



Höchstpustertal - Osttirol Alta Pusteria - Osttirol		
S1 Weitenbrunn	S24 Ströden	Prägeraten
H1 Grenzloipe	P1 Panoramaloipe Ströden	P1 Panoramaloipe Ströden
S2 Sillian - Eisstadion	P2 Verbindung Panoramaloipe	P2 Verbindung Panoramaloipe
H2 Pustertal Loipe	P3 Iselloipe Prägeraten - Hinterbichl	P3 Iselloipe Prägeraten - Hinterbichl
S3 Sillian Sport Zentrum	P4 Iselloipe Prägeraten - Hinterbichl	P4 Iselloipe Prägeraten - Hinterbichl
H3 Sonnenloipe	P5 Unterfeldloipe	P5 Unterfeldloipe
S4 Heinfels Feriendorf - Einstieg H2	P6 Blusenrunde	P6 Blusenrunde
S5 Heinfels Bahnhof	P7 Unterfeldloipe	P7 Unterfeldloipe
H4 Rabland Runde	P8 Unterfeldloipe	P8 Unterfeldloipe
S6 Tassenbach Speichersee	P9 Unterfeldloipe	P9 Unterfeldloipe
H5 Strassener Mäser Loipe	P10 Unterfeldloipe	P10 Unterfeldloipe
S7 Strassen	P11 Unterfeldloipe	P11 Unterfeldloipe
H6 Loipe Strassen	P12 Unterfeldloipe	P12 Unterfeldloipe
S8 Abfaltersbach - Einstieg H2	P13 Unterfeldloipe	P13 Unterfeldloipe
S9 Thal Schwimmbad - Einstieg H2	P14 Unterfeldloipe	P14 Unterfeldloipe
S10 Innervillgraten	P15 Unterfeldloipe	P15 Unterfeldloipe
H7 Villgratentalloipe	P16 Unterfeldloipe	P16 Unterfeldloipe
S11 Anas Oberried	P17 Unterfeldloipe	P17 Unterfeldloipe
H8 Höhenloipe Kristeintal	P18 Unterfeldloipe	P18 Unterfeldloipe
S12 Kartitsch Dorfberglift	P19 Unterfeldloipe	P19 Unterfeldloipe
H9 Höhenloipe Dorfberg	P20 Unterfeldloipe	P20 Unterfeldloipe
S13 Kartitsch	P21 Unterfeldloipe	P21 Unterfeldloipe
H10 Grenzlandloipe	P22 Unterfeldloipe	P22 Unterfeldloipe
S14 Kartitsch Rauchenbach	P23 Unterfeldloipe	P23 Unterfeldloipe
H11 Tannwieserunde	P24 Unterfeldloipe	P24 Unterfeldloipe
H12 Schöntalrunde	P25 Unterfeldloipe	P25 Unterfeldloipe
S15 Biathlonzentrum Obertilliach	P26 Unterfeldloipe	P26 Unterfeldloipe
H13 Kartitscher Sattel Runde	P27 Unterfeldloipe	P27 Unterfeldloipe
H14 Kartitscher Sattel Runde	P28 Unterfeldloipe	P28 Unterfeldloipe
H15 Schwaleenrunde	P29 Unterfeldloipe	P29 Unterfeldloipe
H16 Dorfunde	P30 Unterfeldloipe	P30 Unterfeldloipe
H17 Hofrunde	P31 Unterfeldloipe	P31 Unterfeldloipe
S16 Obertilliach - Einstieg H16	P32 Unterfeldloipe	P32 Unterfeldloipe
H18 Unterilliach - Einstieg H18	P33 Unterfeldloipe	P33 Unterfeldloipe
S19 Golzenlipp	P34 Unterfeldloipe	P34 Unterfeldloipe
H19 Höhenloipe Golzenlipp	P35 Unterfeldloipe	P35 Unterfeldloipe
S20 Amlich-Galitzenklamm - Einstieg H2	P36 Unterfeldloipe	P36 Unterfeldloipe
Lienz	P37 Unterfeldloipe	P37 Unterfeldloipe
S21 Dolomitenstadion Lienz	P38 Unterfeldloipe	P38 Unterfeldloipe
L1 Dolomitenloipe	P39 Unterfeldloipe	P39 Unterfeldloipe
S22 Dolomitenhofanlage Lavant	P40 Unterfeldloipe	P40 Unterfeldloipe
L2 Rundloipe Lavant	P41 Unterfeldloipe	P41 Unterfeldloipe
S23 Lengberg/Schlosskreuzung	P42 Unterfeldloipe	P42 Unterfeldloipe
L3 Schloss-Lengberg-Sonnenloipe	P43 Unterfeldloipe	P43 Unterfeldloipe
L4 Lengberg-Nörsach-Runde	P44 Unterfeldloipe	P44 Unterfeldloipe
S24 Kals am Großglockner	P45 Unterfeldloipe	P45 Unterfeldloipe
S36 Burg/Taurer-Spötlhof	P46 Unterfeldloipe	P46 Unterfeldloipe
K1 Übungsloipe	P47 Unterfeldloipe	P47 Unterfeldloipe
S37 Burg/Taurer	P48 Unterfeldloipe	P48 Unterfeldloipe
K2 Romantloipe	P49 Unterfeldloipe	P49 Unterfeldloipe
S38 Tauerer	P50 Unterfeldloipe	P50 Unterfeldloipe
K3 Tauerer	P51 Unterfeldloipe	P51 Unterfeldloipe
S39 Burg/Gradonna	P52 Unterfeldloipe	P52 Unterfeldloipe
K4 Panoramaloipe	P53 Unterfeldloipe	P53 Unterfeldloipe
S39 Großdorf-Talstation Gondelbahn	P54 Unterfeldloipe	P54 Unterfeldloipe
K5 Sonnenloipe	P55 Unterfeldloipe	P55 Unterfeldloipe
S40 Unterburg/Sportstube	P56 Unterfeldloipe	P56 Unterfeldloipe
K6 Promenadenloipe	P57 Unterfeldloipe	P57 Unterfeldloipe
S41 Lesach	P58 Unterfeldloipe	P58 Unterfeldloipe
K7 Talbickloipe	P59 Unterfeldloipe	P59 Unterfeldloipe



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

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 Erholf) führt die einmalige Panoramaloipe 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 ansteigend 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 Umlagemöglichkeiten auf, sodass Dauer und Länge individuell dem Leistungsvermögen des einzelnen Läufers entsprechend gewählt werden können. Die in dem Plan bzw. in der Karte eingezeichnete Loipenführung entspricht der Standardstrecke, sie 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 uno dei tracciati più belli e vari di tutto il Tirol. 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 Erholf), 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 Gail. Starting in the west (Cafe Erholf), 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.