

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	2
<b>Loipenauswahl und Planung</b>	6
<b>Verhalten und Sicherheit</b>	10
<b>Langlaufen im Bayerischen Wald</b>	12
<b>Die Langlaufregionen</b>	13
<b>Information</b>	16
<b>Ausrüstung, Laufstil und Fahrtechnik</b>	17
▶ <b>1 Rimbach – Hoher Bogen</b>	22
Am nördlichen Vorposten des Bayerischen Waldes	
▶ <b>2 Neurittsteig – Kaltenhof-Loipe</b>	24
Langlaufen am Fuße des Großen Ossers	
▶ <b>3 Lam – Lambacher Waldrunde</b>	26
Wintervergnügen in der Umgebung des Luftkurortes	
▶ <b>4 Scheiben – Büchelbach</b>	28
Ein Schmankerl für ambitionierte Langläufer	
▶ <b>5 Scheiben – Brennes</b>	30
In der Nähe des Großen Arbers	
▶ <b>6 Eck – Riedelstein-Loipe</b>	32
Durch tief verschneite Wälder zu einer uringen Einkehr	
▶ <b>7 Auerhahn-Höhenloipe</b>	34
Auf schneesicheren Spuren auf dem Rücken des Arbers	
▶ <b>8 Bodenmais – Bretterschachten</b>	38
Die höchstgelegenen Loipen des Bayerischen Waldes	
▶ <b>9 Oberried – Drachselsried</b>	42
Anspruchsvolle Panoramatour für Sonnenanbeter	
▶ <b>10 Drachselsried – Langlaufzentrum Frath</b>	44
In schneesicheren Höhen	
▶ <b>11 Bodenmais – Mooshofloipe</b>	46
Beliebte Loipe unterhalb der berühmten Glasstadt	
▶ <b>12 Prášíly – Poledník</b>	50
Auf einen der höchsten Berge des Böhmerwaldes	
▶ <b>13 Modrava – Březník</b>	54
Beliebte Loipe zum Logenplatz beim Lusen	
▶ <b>14 Langdorf – Loipe Brandten</b>	58
Über die aussichtsreiche Lichtung von Brandten	
▶ <b>15 Bayerisch Eisenstein – Hohenzollern-Loipen</b>	60
Am Fuße des Königs des Bayerischen Waldes	
▶ <b>16 Rabenstein – Kaisersteig-Loipen</b>	64
Stramme Tour im Norden von Rabenstein	
▶ <b>17 Langlaufzentrum Zwiesel</b>	66
Anspruchsvolle Loipe von der Glasstadt aus	
▶ <b>18 Zwieslerwaldhaus – Ferdinandsthal</b>	68
Durch den Urwald Mittersteighütte zur Grenze	

- ▶ **19 Zwieslerwaldhaus – Schleicher**  
Langlaufen im Nationalpark unter dem Falkenstein 71
- ▶ **20 Zwiesel – Loipe Bärzell**  
Aussichtsreiche Tour im Süden von Zwiesel 74
- ▶ **21 Rinchnach – Kohlau**  
Aussichtsreich von Rinchnach ins LL-Zentrum Kohlau 76
- ▶ **22 Frauenau – Oberlüftenegg**  
Schöne Tour im Frauenauer Wald 80
- ▶ **23 Klingenbrunn – Zell**  
Herrliche Loipe für Skater 82
- ▶ **24 Spiegelau – Schwarzachtal-Loipen**  
Gemütliche Runde durch tief verschneite Wälder 86
- ▶ **25 Rundkurs Sankt Oswald-Riedlhütte**  
Schöne Loipe zum Logenplatz des Bayerischen Waldes 88
- ▶ **26 Höhenloipe Waldhäuser**  
Ins Kerngebiet des Nationalparks Bayerischer Wald 92
- ▶ **27 Rosenau – Nationalparkloipe**  
Aussichtsreich zum Nationalpark Bayerischer Wald 94
- ▶ **28 Hohenau – Schönbrunn am Lusen**  
Ausgedehnte Tour mit herrlichen Ausblicken 96
- ▶ **29 Kreuzberg – Sonnenloipe**  
Reizvolle Panoramaloipe vor den Toren Freyungs 98
- ▶ **30 Mauth – Dreikönigsloipe**  
Abwechslungsreich durchs romantische Reschbachtal 100
- ▶ **31 Finsterau – Bischofsreut**  
Stramme Tour entlang der tschechischen Grenze 102
- ▶ **32 Rundtour Haidmühle – Mlaká**  
Grenzüberschreitende Tour zur Hochebene Mlaká 106
- ▶ **33 Rundtour Bischofsreut – Obergrainet**  
Über den Goldenen Steig zum Aussichtsbirg Haidel 110
- ▶ **34 Große Herzogsreuter Loipe**  
Prächtige Panoramatour oberhalb von Herzogsreut 114
- ▶ **35 Grainet – Kesselloipe**  
Traumtour durch den Talkessel von Grainet 116
- ▶ **36 Altreichenau – Brennerinloipe**  
Im Dreiländereck Bayern – Tschechien – Österreich 118
- ▶ **37 Lackenhäuser – Riedelsbacher Loipe**  
In einer der Lieblingsgegenden von Adalbert Stifter 120
- ▶ **38 Schöneben – Loipe Moldaublick**  
Im Herzen des österreichischen Böhmerwaldes 123
- ▶ **39 Adalbert-Stifter-Loipe**  
Gemütliche Tour auf einem Bahndamm 126
- ▶ **40 Waldkirchen – Schauerbachloipe**  
Aussichtsreiche Dörfer-Runde bei ehemaliger Salzstadt 130
- ▶ **41 Breitenberg – Blutwurzloipe**  
Auf der Loipe durch eine sagenumwobene Gegend 134

▶ 42	<b>Sankt Englmar – Tannenbaumloipe</b> Beliebte Sonnenloipe mit Aussicht	136
▶ 43	<b>Sankt Englmar – Hirschensteinloipe</b> Höhenloipe mit Hirschenstein-Umrandung bzw. -Gipfel	138
▶ 44	<b>Rundtour Grandsberg – Kalteck</b> Hoch über dem Gäuboden	142
▶ 45	<b>Rundtour Bischofsmais – Oberbreitenau</b> »Königstour« auf die Höhen des Vorderen Bayerwaldes	145
▶ 46	<b>Rusel – Landshuter Haus</b> Die wohl beliebteste Loipe im Vorderen Bayerwald	150
▶ 47	<b>Rusel – Dattinger Berg</b> Rund um den Dattinger Berg	154
▶ 48	<b>Schöfweg – Sonnenwaldloipe</b> Bei einem der höchsten Gipfel des Vorderen Bayerwaldes	156
▶ 49	<b>Thurmansbang – Museumsloipe</b> Landschaftlich reizvolle Route im Dreiburgenland	159
▶ 50	<b>Bayerwaldloipe</b> Neun Tage auf einer einzigartigen Fernwanderloipe	162
	<b>Langlaufen in Stadtnähe</b>	170
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	172
	<b>Impressum</b>	176

