

Inhalt

Vorwort	2
Loipenauswahl und Planung	6
Verhalten, Sicherheit und Gesundheit	10
Die Langlauf-Region	13
Touristische Informationen	17
Ausrüstung	18
Laufstil und Fahrtechnik	21
▶ 1 Thanning – Dietramszell Auf Uschi Disls Spuren über die Loipen des SC Moosham	24
▶ 2 Icking – Wolfratshausen Das Langläufer-Hügelland nahe München	27
▶ 3 Traubing – Tutzing Hausloipe der Starnberger	30
▶ 4 Königsdorfer Loipe Flache Schleifen zwischen Segelflugplatz und Bibisee	32
▶ 5 Hohenkasten – Obersöchering Natur pur zwischen Weilheim und Murnau	34
▶ 6 Loipenparadies bei Wildsteig Hügelige Strecken am Fuße der Hohen Bleick	36
▶ 7 Bad Kohlgruber – Bad Bayersoiener Runde Ruhig, lang und leicht durchs Ammergauer Kurggebiet	39
▶ 8 Oberammergau – Ettaler Mühle Die leichte Hausloipe des Passionsspielorts	42
▶ 9 Von Graswang zum Schloss Linderhof Herzstück der berühmten Königsloipe im Graswangtal	44
▶ 10 Ehrwalder Zugspitz-Arena-Loipe Auf der Sonnenseite der Zugspitze	47
▶ 11 Von Gasse bis Oberrn durch die Leutasch Im schneesicheren Tiroler Langläuferparadies	50
▶ 12 Olympische Strecken bei Seefeld Weltberühmte Loipen auf schneesicherer Höhe	53
▶ 13 Mittenwald – Riedboden Sanfte Wiesen unter steilen Karwendelwänden	56
▶ 14 Kanadaloipe Wallgau – Vorderriß Zwischen sonnigen Flussauen und frostigen Waldstücken	58
▶ 15 Panoramaloipe Krün – Barmsee – Gerold Die Paradeloipe in der Alpenwelt Karwendel	61
▶ 16 Kranzbach – Elmau Im Hochtal der Schlösser	64
▶ 17 Klais – Kaltenbrunn Der schneesichere Klassiker östlich von Partenkirchen	66
▶ 18 Garmisch – Hammersbach Die »Hausloipe« der Wintersportmetropole	68
▶ 19 Loisachtalloipe Oberau – Farchant Die wohl genussvollste Werdenfeller Loipe	70
▶ 20 Schlehdorf – Großweil Ebene Wiesen zwischen Kloster und Herzogstand	72
▶ 21 Bichl – Benediktbeuern Leichtes Auf und Ab unter der Benediktenwand	74

▶ 22	Bad Tölz – Kloster Reutberg	Durch eine abwechslungsreiche Langlauflandschaft	76
▶ 23	Durchs Hartpenninger Loipenparadies	Zwischen Holzkirchen und Bad Tölz	79
▶ 24	Im Westen von Holzkirchen	Schleifenreiche Skiwanderung in S-Bahn-Nähe	82
▶ 25	Kapler Alm – Schaftlach	Gleiten durch eine parkartige Weidelandschaft	85
▶ 26	Schaftlach – Sachsenkam	Strecken mit Bahnanschluss nordöstlich von Bad Tölz	88
▶ 27	Lenggries – Schlegldorf	Ein Platz an der Sonne	91
▶ 28	Durch die Jachenau	Schneeloch hinter Lenggries	94
▶ 29	Durch den Großen Ahornboden in die Eng	Die Karwendelloipe, eine Langlauftour der Extraklasse	97
▶ 30	Falzthurn- und Gramaialm bei Pertisau	Die Paradeloipen hinterm Achensee	100
▶ 31	Guffertloipe Achenkirch – Steinberg	Der Geheimtipp vor dem Achensee	103
▶ 32	Klamm – Bayerwald – Glashütte	Schneesicherer Klassiker hinterm Tegernsee	106
▶ 33	Kreuth – Wildbad Kreuth – Klamm	Auf in die Natur!	108
▶ 34	Finsterwald – Bad Wiessee	Um die Hainzenhöhe und über den Golfplatz	110
▶ 35	Hauserdörfel – Steinberg	Zwischen Waakirchen und Gmund	114
▶ 36	Oedberg- und Panoramablickloipe	Die Gmunder Loipen im Schatten der Neureuth	116
▶ 37	Suttenrunde bei Rottach-Egern	Kurz, aber knackig: Höhenloipe hinterm Wallberg	118
▶ 38	Bei den Valepper Almen	Schneesichere Schleifen hinter dem Spitzingsee	120
▶ 39	Schliersee – Hausham	Leichtes Übungsgelände am Alpenrand	122
▶ 40	Zwischen Wall und Bernloh	Stilles Oberland-Refugium	124
▶ 41	Loipe bei Weyarn	Schnell erreichbare Trainingsrunde	126
▶ 42	Zwischen Mangfall und Schlierach	Stille Strecke westlich von Miesbach	128
▶ 43	Parsberger Runde	Flache Trainingsloipe bei Miesbach	130
▶ 44	Hundham – Fischbachau	Durchs paradiesische Leitzachtal	132
▶ 45	Bayrischzell – Geitau	Unterm »Stoa«	134
▶ 46	Ursprung- und Klooaschertal	Schneesicheres Loipennetz südlich von Bayrischzell	136
▶ 47	Oberaudorfer Schleifen	Flache Loipen im bayerischen Inntal	140

▶ 48	Seeloipe um den Thiersee Langlaufvielfalt im einstigen Mekka des Heimatfilms	142
▶ 49	Rund um den Miesberg Beim Walchsee unterm Zahmen Kaiser	144
▶ 50	Kaiserwinklloipe bei Kössen Klassiker für Könnler am Zahmen Kaiser	148
▶ 51	Hinterkaiserloipe bei St. Johann Stille Runde unter Kaiserwänden und -zinnen	151
▶ 52	Kitzbüheler Sportloipe Zwischen Kitzbüheler Golfplatz und Reith	154
▶ 53	Herrliche Strecken im Pillerseetal Ein richtiger Geheimtipp!	156
▶ 54	Reit im Winkl – Seegatterl – Weitsee Auf der Chiemgau-loipe durch ein Langlauf-Eldorado	159
▶ 55	Von Seegatterl auf die Wildalm Eine grenzüberschreitende »Nordic-Skitour«	162
▶ 56	Winklmoos – Moarlack Grenzland-Höhenloipen mit Seilbahnanschluss	165
▶ 57	Runde durchs hoch gelegene Heutal Noch schneesicherer geht's kaum	168
▶ 58	Seenloipe hinter Ruhpolding Durch die Seenplatte »Bayrisch-Sibiriens«	170
▶ 59	Von Ruhpolding zum Froschsee Abwechslungsreiche Strecke Richtung Inzell	173
▶ 60	Ruhpoldinger Wasenloipe Hügelige Runde unter Rauschberg und Unternberg	176
▶ 61	Tobi-Angerer-Loipe am Hochberg Auf den Spuren des Traunsteiner Weltklasse-Athleten	178
▶ 62	Um Schleching und Ettenhausen herum Die Andi-Birnbacher-Loipe zu Füßen des Geigelsteins	180
▶ 63	Sachranger Loipenschleifen Winter-»Garantie« in einem Chiemgauer Schneeloch	182
▶ 64	Samerberger Loipen Naturparadies zwischen Grainbach und Törwang	185
▶ 65	Durchs Grafinger Moränenland Wintermärchen zwischen Hügeln und Filzen	188
▶ 66	Sportloipe Tal bei Oberpfammern Schneesichere Trainingsstrecke im Osten von München	190
▶ 67	Durchs Glonner »Hochland« Schöne Loipe eines engagierten Wintersportvereins	192
▶ 68	Feldkirchen-Westerham Abwechslungsreiche Golf-Platz-Runden	194
▶ 69	Um Valley und Unterdarching Über die Schotterebene neben der Mangfallschlucht	196
▶ 70	Otterfinger Loipe Abwechslungsreiche Schleifen mit Alpenblick	198
▶ 71	Sauerlach – Deisenhofen Wintersport an der S-Bahn	200
▶ 72	Höhenkirchen-Siegertsbrunn Flache Schleifen auf der Rodungsinsel	202
	Stichwortverzeichnis	206
	Impressum	208