

Q 134/142

Peter Mertz / Maria Theurl

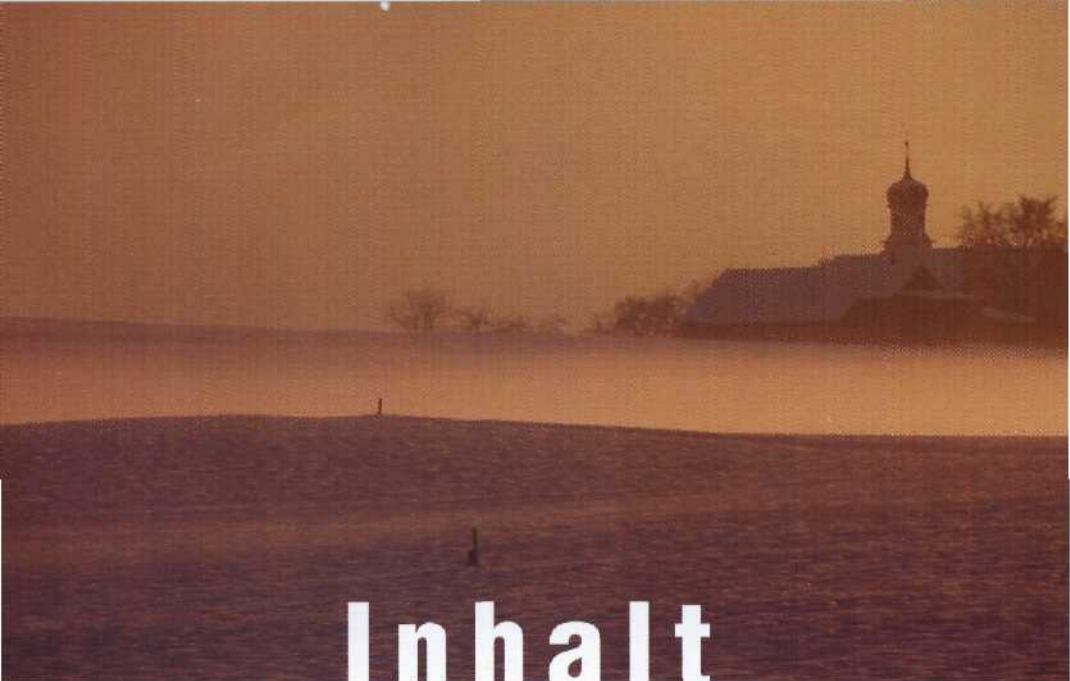
# Langlaufparadies Österreich

Vom Bodensee bis zum Salzburger Land



:STYRIA

7916.92 (436)



*Am Mieminger Plateau*

# Inhalt

## Einführung

Faszination Langlaufen .....	6
------------------------------	---

## Maria Theurl

<b>Der Langlaufsport – Mein Leben</b> .....	10
Langlaufsport und Frauen .....	16
Schneekunde und Wachstypen .....	19
Die besten Tipps für die LäuferInnen jeder Leistungsklasse	
* Der Skiwanderer .....	21
* Der ambitionierte Freizeit- und Hobbyläufer .....	24
* Der semiprofessionelle Volksläufer .....	28
Technik .....	32
Marias 9 Top-Tipps fürs Skiwachsen .....	37
Marias Tipps für die Teilnahme an einem Volkslauf .....	41

## Die 35 Langlaufregionen

<b>Vorarlberg (4 Regionen, 500 Loipenkilometer)</b> .....	46
1 Bregenzerwald .....	48
2 Hochtannberg .....	65
3 Kleinwalsertal .....	68
4 Tourismusregion Montafon .....	74



# I N H A L T

<b>Tirol (17 Regionen, 2500 Loipenkilometer)</b> .....	80
5 Tannheimer Tal (Tannheimer Skimarathon) .....	82
6 Region Reutte, Lechtal .....	90
7 Ehrwalder Becken .....	97
8 Paznauntal, Silvretta (Silvretta-Skimarathon) .....	102
9 Oberinntaler Sonnenterrasse .....	106
10 Region Ötztal, Längenfeld .....	110
11 Mieminger Plateau .....	114
12 Das Leutaschtal (Ganghoferlauf) .....	121
13 Seefeldler Plateau .....	128
14 Großraum Innsbruck .....	136
15 Sellraintal, Kühtai .....	145
16 Achenseegebiet (Drei-Täler-Marathon) .....	148
17 Angerberg (Schneerosenlauf) .....	154
18 Ferienregion Kaiserwinkl (Tiroler Skimarathon) .....	156
19 Skiwelt Wilder Kaiser (Koasalauf) .....	164
20 Brixental .....	169
21 Pillerseetal .....	173
Gl Gletscherlöipen in Tirol .....	179
<b>Osttirol (5 Regionen, 300 Loipenkilometer)</b> .....	180
22 Tauern- und Virgental .....	182
23 Defereggental .....	186
24 Kalser Tal .....	190
25 Tiroler Gäiltal .....	193
26 Lienzer Dolomiten (Dolomitenlauf) .....	198
<b>Salzburger Land (9 Regionen, 1200 Loipenkilometer)</b> .....	204
27 Sportwelt Amadé (Tauernlauf) .....	206
28 Obertauern .....	216
29 Faistenau, Hintersee .....	220
30 Tennengau, Lammertal .....	224
31 Goldegg am See .....	230
32 Lungau (Lungaumarathon) .....	233
33 Gasteiner Tal .....	243
34 Saalachtal .....	249
35 Oberpinzgau .....	259
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	263

