

Top präparierte Loipen zwischen den Hohen Tauern und Karnischen Alpen, Österreich  
**Weitläufiges Langlaufparadies Osttirol**



Bergauf, bergab geht es auf den bestens gepflegten Loipen im Langlaufparadies Obertilliach in Osttirol/Österreich  
©TVB Osttirol/Peter Maier

**Kurz & knapp**

- ✚ 400 Kilometer langes Streckennetz zwischen 673 und 2.052 Metern Seehöhe
- ✚ Zahlreiche Orte tragen das Loipen-Gütesiegel des Landes Tirol
- ✚ Obertilliach ist internationales Langlauf- und Biathlonzentrum
- ✚ Event-Tipp: Dolomitenlauf im Januar 2023 – Österreichs Top-Langlaufveranstaltung

**Die Ferienregion Osttirol liegt eingebettet zwischen den Lienzer Dolomiten und den Hohen Tauern im Herzen der Alpen und zeichnet sich vor allem durch ihre Ursprünglichkeit aus. Stimmig fügt sich der sanfte Langlaufsport in die naturbelassene, winterliche Umgebung ein. So durchzieht ein 400 Kilometer langes Loipennetz die Tallandschaften der österreichischen Bergregion, umrahmt von den weißen Gipfeln der insgesamt 266 Dreitausender. Schneesicherheit, tief verschneite Wälder, weite Ebenen mit Panoramablick und prämierte, variantenreiche Loipen machen Osttirol zu einer beliebten Destination für Langläufer – ob Anfänger oder Könner, Fan des klassischen Stils oder Skater. Die nordische Sportart findet zunehmend mehr und vor allem jüngere Anhänger. Nicht zuletzt aufgrund des Fitnessfaktors: So werden beim „Gleiten durch die Weiten“ alle Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht, die Durchblutung gefördert und on top das Herz gestärkt. Intensives Ganzkörpertraining und Naturerlebnis bilden so eine stimmige und gesunde Kombination. Langlaufen in Osttirol steht für Weitläufigkeit, landschaftliche Vielfalt sowie eine optimale Infrastruktur. Zudem ist der Anspruch an Qualität und Sicherheit im Osttiroler Wintersport enorm und auch prämiert. So tragen die Orte Prägraten, Virgen, Kals am Großglockner sowie Kartitsch, Obertilliach und Untertilliach im Gailtal das Langlaufloipen-Gütesiegel des Landes Tirol. Eine ausgezeichnete Beschilderung der Strecken, ein guter öffentlicher Nahverkehr inklusive [Gratis-Skibus](#) sowie qualitätsgeprüfte [Langlaufunterkünfte](#) mit Trocken- und Wachsräumen direkt an der**



Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)  
Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)  
Isabella Modl +43 650 22 099 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter  
[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de) / Kunden / Osttirol



**Loipe zeichnen Osttirol als Mekka der nordischen Ski-Szene aus. Auch in puncto Preis zählt das Langlaufen zu den sanften Wintersportarten: Die Saisonkarte Osttirol (mit allen Loipen der Region) gibt's schon für 120 €/Pers. [langlaufen.osttirol.com](http://langlaufen.osttirol.com)**

### **Sieben Regionen, 400 Kilometer Loipengenuss**

Die Möglichkeiten in Osttirol über schneebedeckte Weiten zu gleiten sind vielfältig. Gleich sieben Langlaufregionen bieten Varianten für jeden Geschmack und Anspruch: ob im Hochpustertal mit seinen Orten Sillian, Obertilliach, Kartitsch und dem Villgratental, im sonnigen Lienzer Talboden mit Blick auf die Dolomiten, im hochgebirgigen Defereggental oder quer durch das größte Schutzgebiet der Alpen, die Hohen Tauern. Die Nationalparkgemeinden Virgen, Prägraten am Großvenediger sowie Kals am Großglockner verfügen ebenso über top gepflegte Loipen. Allen voran jedoch gelten die beiden Orte Obertilliach und Prägraten als die ausgewiesenen Langlauf-Hotspots der Region.

### **Von Olympiasiegern empfohlen: Langlauf- und Biathlonzentrum Obertilliach**

Als spannender Ausgangspunkt für Langläufer gilt das kleine Bergsteigerdorf [Obertilliach](#) im obersten Lesachtal. In 1.450 Metern Höhe thront die urige Gemeinde, durchflossen von der Großen Gail. Durch die Höhenlage gilt Obertilliach als besonders schneesicher, somit sind bereits ab Anfang November die ersten Loipen geöffnet. Als sportliches Highlight in dem kleinen Ort, gilt das international anerkannte [Langlauf- und Biathlonzentrum](#), das nicht nur Urlauber, sondern auch Profis in die Region zieht. Der norwegische Biathlet Ole Einar Bjørndalen beispielsweise hatte, aufgrund idealer Trainingsbedingungen, dort einige Jahre seinen Wohnsitz. Das Sportzentrum umfasst eine rund fünf Kilometer lange, künstlich beschneite Loipe, sowie eine ganzjährig benutzbare vier Kilometer lange Skirollerbahn. Beim „Schnupperbiathlon“ können sich Interessierte auf die Spuren berühmter Biathleten begeben. **Tourenbeispiel:** Die [Grenzlandloipe](#) gilt als eine der abwechslungsreichsten Loipen Osttirols. Ihren Namen verdankt sie der unmittelbaren Nähe zu Südtirol und Kärnten. Die Panoramastrecke führt von Hollbruck nach Kartitsch und dann ansteigend zum 1.525 Meter hoch gelegenen Kartitscher Sattel. Von dort verläuft die Loipe über freie Wiesen und durch verschneite Wälder im Schöntal und Leitnertal vorbei nach Obertilliach. **Einkehrtip:** Beim geschichtsträchtigen [Klammerwirt](#) gibt's urtypische Osttiroler Spezialitäten.

### **Prägraten – Langlaufen im hinteren Virgental am Fuße des Großvenedigers**



Prägraten am Großvenediger in Osttirol/Österreich kann mit einem exzellenten Streckennetz aufwarten, das sowohl für Anfänger als auch für Top-Langläufer geeignet ist. ©TVB Osttirol/Peter Maier



#### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 22 099 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de) / Kunden / Osttirol



Das Bergsteigerdorf [Prägraten am Großvenediger](#) liegt auf 1.309 Metern Seehöhe südlich des Alpenhauptkamms im Nationalpark Hohe Tauern. Es punktet vor allem mit seiner ruhigen Lage am Talschluss direkt am Fuße der „Majestät“, dem Großvenediger (3.666 m). Fünf abwechslungsreiche, toppräparierte Loipen führen mit ihren Skating- und Diagonalspuren durch die weiße Traumkulisse des hinteren [Virgentals](#). Nicht umsonst ist Prägraten mit dem Tiroler Loipengütesiegel ausgezeichnet. **Tourenbeispiel:** Besonders eindrucksvoll ist das Langlaufen entlang der [Isel](#), dem letzten frei fließenden Gletscherfluss der Alpen, wo bei entsprechenden Temperaturen, der an den Bäumen hängende Raureif ständiger Begleiter ist. **Tipp für Spätaktive:** die [Route Blusen-Unterfeld](#) in Prägraten am Großvenediger, eine drei Kilometer lange, durchgehend beleuchtete Nachtloipe.

### 100 Kilometer unbeschwert und Comeback des legendären Dolomitenlaufs

Osttirol ist aktives Mitglied bei den „Tiroler Langlaufspezialisten“ sowie im Verbund Dolomiti Nordicski, dem größten Langlaufkarussell Europas mit 1.300 Loipenkilometern. Von Anfang Januar bis Ende März 2023 können Sportbegeisterte an der Aktion [Trans Dolomiti](#) teilnehmen. Aktive gleiten dabei ohne Gepäck und somit "unbeschwert" über 100 Kilometer auf den Langlaufloipen Osttirols und der Dolomiten. Am Ende jeder Tagesetappe warten die Koffer bereits im nächsten Hotelzimmer auf ihre Besitzer.

Nach zwei Jahren Pause findet in Osttirol zudem ein Event-Highlight der Extraklasse und zugleich Österreichs größte Langlaufveranstaltung erneut statt: der legendäre [Dolomitenlauf](#) am 21. und 22. Januar 2023. Bei dem internationalen Wettbewerb, der seit 53 Jahren in Lienz ausgetragen wird, nehmen mittlerweile über 2.000 Sportler aus aller Welt teil. „Ob Profi, Amateur oder Genusssportler – wir bieten für jeden Geschmack den richtigen Bewerb mit der passenden Herausforderung. Und das vor einer beeindruckenden Naturkulisse“, schwärmt Franz Theurl, Organisator und Obmann des Tourismusverbandes Osttirol.

**Über Osttirol.** „Osttirol ist natürlich anders. Natürlich, im Sinne von Natur“ – so lautet das Credo der Urlaubsregion südlich des Alpenhauptkamms. Zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern, den Lienzer Dolomiten und dem Karnischen Grenzkamm gelegen, zeichnet sie sich besonders durch ihre Ursprünglichkeit, Echtheit und gelebte Tradition aus. Mit insgesamt 265 Dreitausendern und dem Großglockner, höchster Gipfel Österreichs, nennt sich Osttirol zu Recht „das Bergtirol“. Naturliebhaber finden dort unberührte Landschaft und jede Menge Freiraum. Aktive schätzen die idealen Bedingungen für Outdoor-Sport, in Bergsteiger- und Kletterkreisen genießt Osttirol längst Kultstatus. Genussurlauber schätzen den südlichen Teil Österreichs besonders für seine kulinarische Vielfalt mit bodenständiger Kochkunst auf höchstem Niveau: von urigen Jausenstationen bis hin zu raffinierten Hauben-Restaurants. Außerdem spielen bäuerliche Traditionen eine besondere Rolle: Jahrhundertealte Rituale, unverfälschtes Handwerk und eine sanft gewachsene, ehrliche Brauchtumskultur prägen das Leben der Menschen in Osttirol – einst wie heute. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)



#### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)  
Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)  
Isabella Modi +43 650 22 099 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter  
[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de) / Kunden / Osttirol

