

Osttirol, Österreich: Über 400 variantenreiche und schneesichere Loipenkilometer  
**Wo der Langlauf zu Hause ist**



Bergauf, bergab geht es auf bestens gepflegten Loipen im Defereggental in Osttirol/Österreich.  
©TVB Osttirol/Peter Maier

**Kühle Bergluft durchdringt die Atemwege, Schnee knirscht unter den Stockspitzen, und immer vorwärts geht's durch weite Täler, in stillen Wäldern und auf sonnigen Hochplateaus. Kaum eine Sportart verbindet dynamische Bewegung und Landschaftsgenuss so wie das kraftvolle Gleiten auf den schmalen Latten. Im österreichischen Osttirol stehen Anhängern des klassischen Stils oder Skatern mehr als 400 Kilometer präparierte Loipen zwischen 673 und 2.052 Metern Seehöhe zur Verfügung. Im Leistungszentrum Obertilliach ist das Land der 266 Dreitausender schon ab Mitte November bereit für das nordische Wintersportvergnügen. Mit Maßnahmen wie zusätzlichen Beschneigungsanlagen, Snowfarming und neuen Loipen setzt die Region südlich des Alpenhauptkamms als einer der zehn „Tiroler Langlauf-Spezialisten“ neue Standards für Nordic Fans. [langlaufen.osttirol.com](https://www.langlaufen.osttirol.com)**

## Langlaufen auf Höhenloipen: doppelt effektiv



Langlaufen in Prägraten in Osttirol/Österreich ist nicht nur eine gesunde Betätigung im Winter, sondern auch landschaftlich ein Erlebnis. © TVB Osttirol/Peter Maier

Langlaufen beansprucht von Kopf bis Fuß so ziemlich alle Muskeln und sorgt dafür, dass das Herz-Kreislaufsystem mächtig auf Touren kommt – es gibt wohl kaum ein besseres Ganzkörpertraining. Noch effizienter ist der Sport über 1.800 Metern. In solchen Höhen sinkt der Sauerstoffgehalt der Luft, der Körper muss ökonomischer arbeiten, um die O<sub>2</sub>-Aufnahme zu verbessern. Osttirol eröffnet Profis wie Amateuren zahlreiche Möglichkeiten, von dem „natürlichen Doping“ zu profitieren. Ein weiterer Vorteil der alpinen Lage ist die Schneesicherheit. So befindet sich beispielsweise die [Höhenloipe Dorfberg](#) im Bergsteigerdorf Kartitsch zwischen 1.820 bis 1.950 Metern. Die mittelschwere Strecke schlängelt sich über zehn Kilometer in verschiedenen Schleifen immer in Panoramablick-Richtung zum Karnischen Kamm und dem Hausberg der 850-Seelen-Gemeinde. Den Ausgangspunkt erreichen geübte Nordic-Fans per Schlepplift, alle anderen bringt ein kostenpflichtiger Transfer zum Startpunkt. Die [Höhenloipe Staller Sattel](#) im Defereggental auf 2.000 Meter Seehöhe führt auf einem Rundkurs über knapp sechs Kilometer und 196 Höhenmeter bergauf. Der Startpunkt ist gleichzeitig der Umkehrplatz des kostenlosen Skibusses ab St. Jakob.

### Osttirol investiert in Schnee, Qualität und neue Loipen

Osttirol positioniert sich als eine der führenden Langlaufregionen in Tirol, indem es für eine hohe Benutzerfreundlichkeit und die nötige Infrastruktur sorgt sowie auf bestmögliche Loipenqualität setzt. Dank der Seehöhe und gezielter Beschneigung bietet die Region täglich präparierte Spuren für alle Könnernstufen. Orte wie Prägraten am Großvenediger, Obertilliach, Kals am Großglockner, Sillian oder St. Jakob im Defereggental investieren kontinuierlich in den Ausbau ihres Streckennetzes und Schneesysteme, um Nordic-Fans ideale Bedingungen zu bieten. Eine klare Beschilderung und die

#### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

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

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol



einfache Erreichbarkeit der Loipen mit kostenlosen öffentlichen Verkehrsmitteln unterstreichen Osttirols Langlauf-Kompetenz. **Neu** in der Wintersaison 2024/25: In Sillian im Hochpustertal entsteht eine etwas mehr als vier Kilometer lange, mittelschwere Loipe, die beim Winterwichtelland neben dem Bahnhof startet und als attraktive Rundloipe durch kuptiertes Gelände – teilweise durch den Wald – und zur Gänze ohne Straßenkreuzungen führt. Aufgrund der schattenseitigen Lage und zusätzlicher Beschneigung ist der Neuzugang schneesicher.

### Kompetenzzentrum Obertilliach

Das Tiroler Gail- und Lesachtal ist eines der schönsten Hochtäler Europas. Mittendrin befindet sich das malerische Bergdorf Obertilliach auf 1.450 Metern Seehöhe mit seinem internationalen Langlauf- und Biathlonzentrum. Die Saison beginnt dort bereits ab Mitte November. Höhenlage und Infrastruktur machen die Region gerade für internationale Langlaufprofis, Kader- und Talentschmieden interessant. Ein ausgeklügeltes Netz aus elf unterschiedlichen Loipen für klassischen und freien Stil, das Amateuren wie Spitzensportlern innerhalb kürzester Zeit den Einstieg in bestens präparierte Nordic Trails erlaubt, machen Obertilliach nicht nur in puncto Nachwuchsförderung zu einem der beliebtesten Langlaufspots Österreichs.

### Sportliches Highlight im Tiroler Lesachtal



Beim legendären Dolomitenlauf in Osttirol, Österreichs größter Langlaufveranstaltung, stellen sich Profis sowie Amateure den kräftezehrenden Herausforderungen über 21 und 42 Kilometer im klassischen und freien Langlaufstil. © Expa Gro

Für den einen ist es der Kampf um die heißbegehrte Platzierung auf dem Stockerl, für den anderen zählen die besondere Atmosphäre und die bloße Teilnahme an Österreichs größter Langlaufveranstaltung: der [Dolomitenlauf](#). Jedes Jahr nehmen mehr als 2.500 Profis und Amateure an

#### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

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

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol



den Wettkämpfen in Freier Technik oder klassischem Langlauf über jeweils 21 oder 42 Kilometer teil. Weniger Konditionsstarke messen sich beim Easyrace über fünf Kilometer. Allen gemein ist die Streckenführung auf 1.450 Metern durch die hügelige Landschaft rund um Obertilliach im Tiroler Lesachtal. Der Dolomitenlauf ist Teil des renommierten Worldloppet Ski Verbands, der weltweit die besten Langlaufrennen vereint. Die Teilnahme an diesen Rennen wird im Worldloppet-Pass dokumentiert – ein Anreiz, den Sport international auszuüben und als "Worldloppet Master" Anerkennung zu erlangen. Die [Anmeldung](#) läuft bereits seit Mitte August 2024.

**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: Jahrhundertalte Rituale, unverfälschtes Handwerk und eine sanft gewachsene, ehrliche Brauchtumskultur prägen das Leben der Menschen in Osttirol – einst wie heute.*



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

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

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa.mang@hermann-meier.de](mailto:lisa.mang@hermann-meier.de)

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol

