LOIPEN ERLEBNIS

PITZTAL

Langlaufen ist ein Jungbrunnen für jedermann!

Langlaufen im Pitztal bietet die Möglichkeit, die Schönheit des Tales sowie die unvergessliche, verschneite Bergkulisse zu genießen. Das Loipenangebot von über 70 Kilometern lässt nicht nur das Herz des Pitztaler Olympiasiegers und Weltmeisters Mario Stecher höher schlagen, sondern auch Ihres!

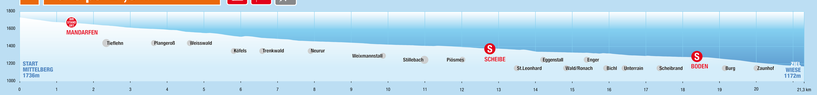
Cross-country skiing is a Fountain of Youth for everyone!

Cross-country skiing in Pitztal gives you the opportunity of enjoying the beauty of the valley as well as the unforgettable snowy mountain as backdrop. The trails which range from about 70 kilometers not only let the heart of the Pitztal Olympic and world champion Mario Stecher beat higher, but yours as well.

Mario Stecher

HERZSTÜCK DER LANGLAUFREGION PITZTAL — *CORE OF THE CROSS COUNTRY REGION PITZTAL*

1 Talloipe: 21,3 km ▶ 21.233 m ▲ 25 hm ● 1736 m ○ 1172 m



Die Talloipe verläuft im Talgrund zwischen den Ortschaften Mittelberg und Wiese immer entlang der Pitze. Die klassisch, sowie in freier Technik gespurte Loipe mit ihren 21,3 km kann in beide Richtungen gelaufen werden. Zudem ist es möglich in jeder Ortschaft ein- bzw. auszusteigen. Ein besonderes Extra ist die kostenlose Nutzung des Regiobus Pitztal mit dem Regio-Ticket. Nicht nur die bestens präparierte Loipe, sondern auch die herrliche Landschaft macht die Talloipe zu einem Pflichtpunkt für alle Langläufer im Pitztal.

The Talloipe runs between the villages of Mittelberg and Wiese along the Pitze. The classic and free technique cross-country ski trail with its 21.3 km can be run in both directions. It is also possible to stop and exit at any given location. A special bonus is the free use of the Regio-Bus Pitztal with the Regio-Ticket. Not only the well-groomed trail but also the beautiful landscape makes the Talloipe a must for cross-country skiers in Pitztal.

Betriebszeiten: 7.00 - 20.00 Uhr
Außerhalb der Betriebszeiten ist die Loipe gesperrt!

Hours of operation 07.00 - 20.00 o'clock.
Outside the operating hours the trail is closed!

IHR STANDORT / YOU ARE HERE — MANDARFEN

2 Trainings-Runde: 1,5 km

▶ 1527 m ▲ 19 hm ● 1682 m ○ 1674 m

Die Trainings-Runde in Mandarfen ist eine speziell für den Traingszweck angelegte Loipe, welche nur im Herbst existiert, bevor der Schnee fällt. Somit eignet sie sich besonders, um sich auf die kommende Saison vorzubereiten. Gesamtlänge der Strecke ist etwa 1,5 km, wobei mehrere Schleifen gelaufen werden können.

The Trainings-Runde in Mandarfen is specially created for training purposes, which exists only in the autumn before the snow falls. Thus it is particularly suited to prepare for the upcoming season. Total length of the track is about 1.5 km, where several loops can be run.

3 Talschluß-Schleife: 2,7 km

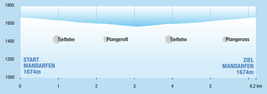
▶ 2743 m ▲ 56 hm ● 1730 m ○ 1674 m

Wie der Name schon sagt verläuft die Talschluß-Schleife von Mandarfen aus bis zum Ende des Tals nach Mittelberg. Nach dem Start verläuft die Strecke erst auf der Talloipe bis Mittelberg und dann über eine Schleife zurück Richtung Ausgangspunkt.

As the name "End of Valley Loop" suggests, the loop runs from Mandarfen until the end of the valley to Mittelberg. The route starts along the Talloipe to Mittelberg and then runs through a loop back to the starting point.

4 Weisswald-Runde: 6,2 km

▶ 6235 m ▲ 104 hm ● 1674 m ○ 1570 m



Die Weisswald-Runde ist besonders interessant für Skater, da diese Runde nach dem Wendepunkt in Weisswald nur auf einer in freier Technik gespurten Loipe gelaufen werden kann. Für Läufer der klassischen Technik erfolgt der Hin- sowie Rückweg auf der Talloipe.

The Weisswald-Runde is particularly interesting for skaters, as the tour can only be traveled in free style technique after the turning point at Weisswald. For the classical technique skiers the back and fourth way along the Talloipe is recommended.

LEGENDE / *INDEX*

- Länge tatsächlich / *length actual*
- Höhenmeter durchgehend / *altitude throughout*
- höchster Punkt / *highest point*
- tiefster Punkt / *lowest point*
- Startpunkt / *starting point*
- Bushaltestelle / *bus stop*
- Touristeninformation / *tourist information*
- Parkplatz / *parking*
- Gasthaus / *restaurant*
- Winterwanderweg / *winter trail*
- nur Skating / *just skating*
- Rodelbahn / *toboggan run*
- nur Nachtrodelbahn (beleuchtet) / *toboggan run only at night (lit)*
- Ortsgebiet / *municipal area*
- klassische Technik / *classic technique*
- freie Technik / *skating technique*
- Winterwandern / *winter hiking*

SPEZIELLES LEITSYSTEM ZUR TEMPO- UND PULSKONTROLLE

Damit jeder seine ideale Loipe findet, sind die Routen mit einem speziellen Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit sind auch die Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Langläufer z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Check-ups sofort selbst kontrollieren.

SPECIAL CONTROL SYSTEM FOR SPEED CONTROL AND PULSE

So that everyone can find their ideal trail, the routes are equipped with a special Control system. Besides the information about direction, distance and difficulty the exact km are shown. Thus, each cross-country skiers e.g. can control themselves in compliance with their own pace and pulse specifications from their medical check-ups.

KLASSIFIKATION / *CLASSIFICATION*

BLAU = LEICHT / *BLUE = EASY*

Vorwiegend flach verlaufende Loipen, die vor allem für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet sind; Anstiege und Gefälle <10%, ausgenommen einzelne kurze Teilstücke

Mostly flat running trails, especially suitable for beginners and intermediates; ascents and descents <10%, except for individual short sections

ROT = MITTELSCHWIERIG / *RED = MEDIUM*

Vorwiegend in welligem Gelände verlaufende Loipen, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Langläufer richten; Anstiege und Gefälle <20%, ausgenommen einzelne kurze Teilstücke

Mostly in terrain with undulating running trails, which are mainly for advanced and performance oriented skiers; ascents and descents <20%, except for some short sections

Bergrettung Notruf: 140 / Euro Notruf: 112 /

Mountain Rescue: 140 / European Emergency Call: 112

Langläufer benutzen den Skibus mit dem Regiobus-Fahrausweis Pitztal bzw. einem gültigen Skipass kostenlos. Den Fahrausweis erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer Unterkunft.

Cross-country skiers can use the ski bus with the regio-ticket Pitztal or a valid ski pass for free. The ticket can be obtained on request at your accommodation.

FIS-Verhaltensregeln

1. Rücksicht auf den Anderen. Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. Signalisation und Laufrichtung. Markierungen und Signale sind zu beachten. Auf Loipen ist in der angegebenen Richtung zu laufen.
3. Wahl der Spur. Auf Doppel- oder Mehrfachspuren darf in jeder Spur gelaufen werden.
4. Überholen. In einer freien Spur oder außerhalb der Spuren darf rechts oder links überholt werden. Der vordere Läufer braucht die Spur nicht frei zu geben.
5. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse. Jeder Langläufer muss (vor allem auf Gefällestrecken) Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten.
6. Gegenverkehr. Bei Begegnungen hat jeder rechts auszuweichen. In Gefällestrecken, mit nur einer Spur, hat der aufsteigende dem abfahrenden Langläufer die Spur freizugeben.
7. Stockführung. Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
8. Freihalten der Loipe. Wer stehen bleibt tritt aus der Spur. Ein gestürzter Läufer hat die Spur möglichst rasch frei zu machen.
9. Hilfeleistung. Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. Ausweispflicht. Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.

FIS-Rules of Conduct

1. Respect for others. *A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.*
2. Signs and direction. *Trail marking signs must be respected on any trail marked with an indicated direction. A skier shall proceed only in that indicated direction and ski in the indicated running style.*
3. Choice of trails and tracks. *On cross-country trails with more than one packed track, a skier should chose the right-hand track. Skiers in groups must keep in the right track behind each other. With free running style, skiers shall keep to their right-hand-side of the trail.*
4. Overtaking. *A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or right. A skier ahead is not obliged to give way to an overtaking skier, but should allow a faster skier to pass whenever this is possible.*
5. Encounter. *Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.*
6. Poles. *A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.*
7. Control of speed. *A cross-country skier, and especially going downhill, shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility and to the traffic on the course. Every skier should keep a safe distance from the skiers ahead. As a last resort, an intentional fall should be used to avoid collision.*
8. Keeping trails and tracks clear. *A skier who stops must leave the trail. In case of a fall, he shall clear the trail without delay.*
8. Accident. *In case of an accident, everyone should render assistance.*
10. Identification. *Everybody at an accident, whether witnesses, responsible parties or not, must establish their identity.*

Konzeption & Layout: www.max2.at max

LOIPEN ERLEBNIS

PITZTAL

Langlaufen ist ein Jungbrunnen für jedermann!

Langlaufen im Pitztal bietet die Möglichkeit, die Schönheit des Tales sowie die unvergessliche, verschneite Bergkulisse zu genießen. Das Loipenangebot von über 70 Kilometern lässt nicht nur das Herz des Pitztaler Olympiasiegers und Weltmeisters Mario Stecher höher schlagen, sondern auch Ihres!

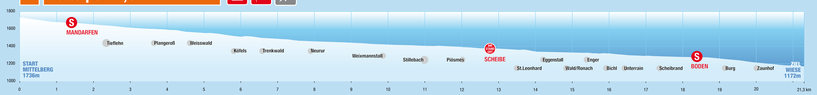
Cross-country skiing is a Fountain of Youth for everyone!

Cross-country skiing in Pitztal gives you the opportunity of enjoying the beauty of the valley as well as the unforgettable snowy mountain as backdrop. The trails which range from about 70 kilometers not only let the heart of the Pitztal Olympic and world champion Mario Stecher beat higher, but yours as well.

Mario Stecher

HERZSTÜCK DER LANGLAUFREGION PITZTAL — *CORE OF THE CROSS COUNTRY REGION PITZTAL*

1 Talloipe: 21,3 km ▶ 21.233 m ▲ 25 hm ● 1736 m ○ 1172 m



Die Talloipe verläuft im Talgrund zwischen den Ortschaften Mittelberg und Wiese immer entlang der Pitze. Die klassisch, sowie in freier Technik gespurte Loipe mit ihren 21,3 km kann in beide Richtungen gelaufen werden. Zudem ist es möglich in jeder Ortschaft ein- bzw. auszusteigen. Ein besonderes Extra ist die kostenlose Nutzung des Regiobus Pitztal mit dem Regio-Ticket. Nicht nur die bestens präparierte Loipe, sondern auch die herrliche Landschaft macht die Talloipe zu einem Pflichtpunkt für alle Langläufer im Pitztal.

The Talloipe runs between the villages of Mittelberg and Wiese along the Pitze. The classic and free technique cross-country ski trail with its 21.3 km can be run in both directions. It is also possible to stop and exit at any given location. A special bonus is the free use of the Regio-Bus Pitztal with the Regio-Ticket. Not only the well-groomed trail but also the beautiful landscape makes the Talloipe a must for cross-country skiers in Pitztal.

Betriebszeiten: 7.00 - 20.00 Uhr
Außerhalb der Betriebszeiten ist die Loipe gesperrt!

Hours of operation 07.00 - 20.00 o'clock.
Outside the operating hours the trail is closed!

IHR STANDORT / YOU ARE HERE — SCHEIBE

5 Wasserfall-Runde: 3,6 km

▶ 3598 m ▲ 42 hm ● 1410 m ○ 1380 m

Die Wasserfall-Runde schlängelt sich einmal rechts, einmal links der Pitze bis nach Stillebach und über die Talloipe zurück nach Scheibe. Auf dem Weg überwältigt der traumhafte Blick auf den gefrorenen Klockelefall, der besonders unter den Eiskletterern beliebt ist.

The Wasserfall-Runde meanders round the right, then left of Pitze up to Stillebach and along the Talloipe back to Scheibe. On the way one is overwhelmed by the fantastic view of the frozen Klockelefall, which is especially popular among ice climbers.

6 Stillebach-Runde: 5,3 km

▶ 9516 m ▲ 97 hm ● 1455 m ○ 1380 m

Ebenso spektakulär wie die Wasserfall-Runde verläuft diese Runde bis nach Stillebach. Kurz darauf überquert man die Bundesstraße, um eine extra Schleife anhängen zu können. Über die Talloipe führt der Weg zurück zum Ausgangspunkt in Scheibe.

This trail runs till Stillebach, just as spectacular as the Wasserfall-Runde. One has to cross the main road to get to the extra loop. The way back to the starting point in Scheibe goes along the Talloipe.

7 Neururer-Runde: 9,5 km

▶ 6235 m ▲ 104 hm ● 1674 m ○ 1570 m

Nach dem Start in Scheibe schlängelt sich die Loipe entlang der Wasserfall-Runde und dann über die Talloipe nach Neurur. Nach einer kleinen Schleife begibt mach sich auf den Rückweg zum Ausgangspunkt. Der beeindruckende Blick auf den gefrorenen Klockelefall macht die Runde zu einem Naturerlebnis.

From the start in Scheibe this trail winds along the Wasserfall-Runde and the Talloipe until Neurur. After a small turn the way leads back to the starting point. The impressive view of the frozen Klockelefall gives the slope a spectacular nature expierence.

LEGENDE / *INDEX*

- ▶ Länge tatsächlich / *length actual*
- ▲ Höhenmeter durchgehend / *altitude throughout*
- ● höchster Punkt / *highest point*
- ○ tiefster Punkt / *lowest point*
- Startpunkt / *starting point*
- Bushaltestelle / *bus stop*
- Touristeninformation / *tourist information*
- Parkplatz / *parking*
- Gasthaus / *restaurant*
- Winterwanderweg / *winter trail*
- nur Skating / *just skating*
- Rodelbahn / *toboggan run*
- nur Nachtrodelbahn (beleuchtet) / *toboggan run only at night (lit)*
- Ortsgebiet / *municipal area*
- klassische Technik / *classic technique*
- freie Technik / *skating technique*
- Winterwandern / *winter hiking*

SPEZIELLES LEITSYSTEM ZUR TEMPO- UND PULSKONTROLLE

Damit jeder seine ideale Loipe findet, sind die Routen mit einem speziellen Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit sind auch die Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Langläufer z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Checkups sofort selbst kontrollieren.

SPECIAL CONTROL SYSTEM FOR SPEED CONTROL AND PULSE

So that everyone can find their ideal trail, the routes are equipped with a special Control system. Besides the information about direction, distance and difficulty the exact km are shown. Thus, each cross-country skiers e.g. can control themselves in compliance with their own pace and pulse specifications from their medical check-ups.

KLASSIFIKATION / *CLASSIFICATION*

BLAU = LEICHT / *BLUE = EASY*

Vorwiegend flach verlaufende Loipen, die vor allem für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet sind; Anstiege und Gefälle <10%, ausgenommen einzelne kurze Teilstücke

Mostly flat running trails, especially suitable for beginners and intermediates; ascents and descents <10%, except for individual short sections

ROT = MITTELSCHWIERIG / *RED = MEDIUM*

Vorwiegend in welligem Gelände verlaufende Loipen, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Langläufer richten; Anstiege und Gefälle <20%, ausgenommen einzelne kurze Teilstücke

Mostly in terrain with undulating running trails, which are mainly for advanced and performance oriented skiers; ascents and descents <20%, except for some short sections

Bergrettung Notruf: 140 / Euro Notruf: 112 /

Mountain Rescue: 140 / European Emergency Call: 112

Langläufer benutzen den Skibus mit dem Regiobus-Fahrausweis Pitztal bzw. einem gültigen Skipass kostenlos. Den Fahrausweis erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer Unterkunft.

Cross-country skiers can use the ski bus with the regio-ticket Pitztal or a valid ski pass for free. The ticket can be obtained on request at your accommodation.

FIS-Verhaltensregeln

1. **Rücksicht auf den Anderen.** Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. **Signalisation und Laufrichtung.** Markierungen und Signale sind zu beachten. Auf Loipen ist in der angegebenen Richtung zu laufen.
3. **Wahl der Spur.** Auf Doppel- oder Mehrfachspuren darf in jeder Spur gelaufen werden.
4. **Überholen.** In einer freien Spur oder außerhalb der Spuren darf rechts oder links überholt werden. Der vordere Läufer braucht die Spur nicht frei zu geben.
5. **Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse.** Jeder Langläufer muss (vor allem auf Gefällestrecken) Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten.
6. **Gegenverkehr.** Bei Begegnungen hat jeder rechts auszuweichen. In Gefällestrecken, mit nur einer Spur, hat der aufsteigende dem abfahrenden Langläufer die Spur freizugeben.
7. **Stockführung.** Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
8. **Freihalten der Loipe.** Wer stehen bleibt tritt aus der Spur. Ein gestürzter Läufer hat die Spur möglichst rasch frei zu machen.
9. **Hilfeleistung.** Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. **Ausweispflicht.** Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.

FIS-Rules of Conduct

*1. **Respect for others.** A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.*
*2. **Signs and direction.** Trail marking signs must be respected on any trail marked with an indicated direction. A skier shall proceed only in that indicated direction and ski in the indicated running style.*
*3. **Choice of trails and tracks.** On cross-country trails with more than one packed track, a skier should chose the right-hand track. Skiers in groups must keep in the right track behind each other. With free running style, skiers shall keep to their right-hand-side of the trail.*
*4. **Overtaking.** A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or right. A skier ahead is not obliged to give way to an overtaking skier, but should allow a faster skier to pass whenever this is possible.*
*5. **Encounter.** Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.*
*6. **Poles.** A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.*
*7. **Control of speed.** A cross-country skier, and especially going downhill, shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility and to the traffic on the course. Every skier should keep a safe distance from the skiers ahead. As a last resort, an intentional fall should be used to avoid collision.*
*8. **Keeping trails and tracks clear.** A skier who stops must leave the trail. In case of a fall, he shall clear the trail without delay.*
*9. **Accident.** In case of an accident, everyone should render assistance.*
*10. **Identification.** Everybody at an accident, whether witnesses, responsible parties or not, must establish their identity.*

Konzeption & Layout: www.max2.at max

LOIPEN ERLEBNIS

PITZTAL

Langlaufen ist ein Jungbrunnen für jedermann!

Langlaufen im Pitztal bietet die Möglichkeit, die Schönheit des Tales sowie die unvergessliche, verschneite Bergkulisse zu genießen. Das Loipenangebot von über 70 Kilometern lässt nicht nur das Herz des Pitztaler Olympiasiegers und Weltmeisters Mario Stecher höher schlagen, sondern auch Ihres!

Cross-country skiing is a Fountain of Youth for everyone!

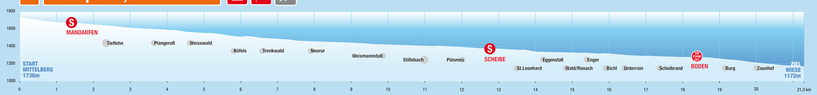
Cross-country skiing in Pitztal gives you the opportunity of enjoying the beauty of the valley as well as the unforgettable snowy mountain as backdrop. The trails which range from about 70 kilometers not only let the heart of the Pitztal Olympic and world champion Mario Stecher beat higher, but yours as well.

Mario Stecher

HERZSTÜCK DER LANGLAUFREGION PITZTAL

CORE OF THE CROSS COUNTRY REGION PITZTAL

1 Talloipe: 21,3 km ▶ 21.233 m ▲ 25 hm ● 1736 m ○ 1172 m



Die Talloipe verläuft im Talgrund zwischen den Ortschaften Mittelberg und Wiese immer entlang der Pitze. Die klassisch, sowie in freier Technik gespurte Loipe mit ihren 21,3 km kann in beide Richtungen gelaufen werden. Zudem ist es möglich in jeder Ortschaft ein- bzw. auszusteigen. Ein besonderes Extra ist die kostenlose Nutzung des Regiobus Pitztal mit dem Regio-Ticket. Nicht nur die bestens präparierte Loipe, sondern auch die herrliche Landschaft macht die Talloipe zu einem Pflichtpunkt für alle Langläufer im Pitztal.

The Talloipe runs between the villages of Mittelberg and Wiese along the Pitze. The classic and free technique cross-country ski trail with its 21.3 km can be run in both directions. It is also possible to stop and exit at any given location. A special bonus is the free use of the Regio-Bus Pitztal with the Regio-Ticket. Not only the well-groomed trail but also the beautiful landscape makes the Talloipe a must for cross-country skiers in Pitztal.

Betriebszeiten: 7.00 - 20.00 Uhr
Außerhalb der Betriebszeiten ist die Loipe gesperrt!

Hours of operation 07.00 - 20.00 o'clock.
Outside the operating hours the trail is closed!

BODEN

IHR STANDORT YOU ARE HERE

8 Boden-Runde: 1,3 km

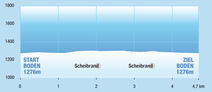
▶ 1260 m ▲ 10 hm ● 1286 m ○ 1276 m

Die kurze Boden-Runde mit ihren knapp 1,3 km eignet sich perfekt für ein kurzes Training oder für eine extra Schleife von der Talloipe aus kommend.

The Boden-Runde with its nearly 1.3 km is perfect for a short training or as an additional loop when running on the Talloipe.

9 Scheibrand-Runde: 4,7 km

▶ 4687 m ▲ 53 hm ● 1305 m ○ 1276 m



Vom Startpunkt Boden aus verläuft die Runde über die Boden-Runde und dann ähnlich einer 8-er Schleife um den Ortsteil Scheibrand herum. Dadurch, dass die Bundesstraße überquert wird, ist mit einer kurzen Tragepassage zu rechnen.

From the starting point Boden the Scheibrand-Runde runs like the Boden-Runde and then similar to an 8-loop around the village Scheibrand. As the road has to be crossed, a short carrying part is to be expected.

10 Kitzgarten: 5,5 km

▶ 5468 m ▲ 104 hm ● 1276 m ○ 1172 m

Die Kitzgarten-Runde verläuft von Boden aus entlang der Talloipe durch die beeindruckende Kitzgartenschlucht. Wendepunkt dieser Tour ist in Wiese, bevor es über die gleiche Strecke zurück nach Boden geht.

The Kitzgarten Round starts at Boden along the Talloipe through the stunning Kitzgartens Gorge. Turning around at Wiese the same slope goes back to Boden.

LEGENDE / *INDEX*

- ▶ Länge tatsächlich / *length actual*
- ▲ Höhenmeter durchgehend / *altitude throughout*
- ● höchster Punkt / *highest point*
- ○ tiefster Punkt / *lowest point*
- Startpunkt / *starting point*
- Bushaltestelle / *bus stop*
- Touristeninformation / *tourist information*
- Parkplatz / *parking*
- Gasthaus / *restaurant*
- Winterwanderweg / *winter trail*
- nur Skating / *just skating*
- Rodelbahn / *toboggan run*
- nur Nachtrodelbahn (beleuchtet) / *toboggan run only at night (lit)*
- Ortsgebiet / *municipal area*
- klassische Technik / *classic technique*
- freie Technik / *skating technique*
- Winterwandern / *winter hiking*

SPEZIELLES LEITSYSTEM ZUR TEMPO- UND PULSKONTROLLE

Damit jeder seine ideale Loipe findet, sind die Routen mit einem speziellen Leitsystem ausgestattet. Neben der Information zu Richtung, Streckenlänge und Streckenschwierigkeit sind auch die Kilometerabschnitte exakt ausgewiesen. So kann jeder Langläufer z.B. die Einhaltung seiner individuellen Tempo- und Pulsvorgaben aus den medizinischen Checkups sofort selbst kontrollieren.

SPECIAL CONTROL SYSTEM FOR SPEED CONTROL AND PULSE

So that everyone can find their ideal trail, the routes are equipped with a special Control system. Besides the information about direction, distance and difficulty the exact km are shown. Thus, each cross-country skiers e.g. can control themselves in compliance with their own pace and pulse specifications from their medical check-ups.

KLASSIFIKATION / *CLASSIFICATION*

BLAU = LEICHT / *BLUE = EASY*

Vorwiegend flach verlaufende Loipen, die vor allem für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene geeignet sind; Anstiege und Gefälle <10%, ausgenommen einzelne kurze Teilstücke

Mostly flat running trails, especially suitable for beginners and intermediates; ascents and descents <10%, except for individual short sections

ROT = MITTELSCHWIERIG / *RED = MEDIUM*

Vorwiegend in welligem Gelände verlaufende Loipen, die sich vor allem an fortgeschrittene und leistungsorientierte Langläufer richten; Anstiege und Gefälle <20%, ausgenommen einzelne kurze Teilstücke

Mostly in terrain with undulating running trails, which are mainly for advanced and performance oriented skiers; ascents and descents <20%, except for some short sections

Bergrettung Notruf: 140 / Euro Notruf: 112 /

Mountain Rescue: 140 / European Emergency Call: 112

Langläufer benutzen den Skibus mit dem Regiobus-Fahrausweis Pitztal bzw. einem gültigen Skipass kostenlos. Den Fahrausweis erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer Unterkunft.

Cross-country skiers can use the ski bus with the regio-ticket Pitztal or a valid ski pass for free. The ticket can be obtained on request at your accommodation.

FIS-Verhaltensregeln

1. Rücksicht auf den Anderen. Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. Signalisation und Laufrichtung. Markierungen und Signale sind zu beachten. Auf Loipen ist in der angegebenen Richtung zu laufen.
3. Wahl der Spur. Auf Doppel- oder Mehrfachspuren darf in jeder Spur gelaufen werden.
4. Überholen. In einer freien Spur oder außerhalb der Spuren darf rechts oder links überholt werden. Der vordere Läufer braucht die Spur nicht frei zu geben.
5. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse. Jeder Langläufer muss (vor allem auf Gefällestrecken) Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten.
6. Gegenverkehr. Bei Begegnungen hat jeder rechts auszuweichen. In Gefällestrecken, mit nur einer Spur, hat der aufsteigende dem abfahrenden Langläufer die Spur freizugeben.
7. Stockführung. Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
8. Freihalten der Loipe. Wer stehen bleibt tritt aus der Spur. Ein gestürzter Läufer hat die Spur möglichst rasch frei zu machen.
9. Hilfeleistung. Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. Ausweispflicht. Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.

FIS-Rules of Conduct

1. Respect for others. A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.
2. Signs and direction. Trail marking signs must be respected on any trail marked with an indicated direction. A skier shall proceed only in that indicated direction and ski in the indicated running style.
3. Choice of trails and tracks. On cross-country trails with more than one packed track, a skier should chose the right-hand track. Skiers in groups must keep in the right track behind each other. With free running style, skiers shall keep to their right-hand-side of the trail.
4. Overtaking. A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or right. A skier ahead is not obliged to give way to an overtaking skier, but should allow a faster skier to pass whenever this is possible.
5. Encounter. Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.
6. Poles. A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.
7. Control of speed. A cross-country skier, and especially going downhill, shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility and to the traffic on the course. Every skier should keep a safe distance from the skiers ahead. As a last resort, an intentional fall should be used to avoid collision.
8. Keeping trails and tracks clear. A skier who stops must leave the trail. In case of a fall, he shall clear the trail without delay.
9. Accident. In case of an accident, everyone should render assistance.
10. Identification. Everybody at an accident, whether witnesses, responsible parties or not, must establish their identity.

Konzeption & Layout:
www.max2.at