

Rother Langlaufführer

## Münchner Loipen

Oberbayern und angrenzendes Tirol

Bearbeitet von  
Gerhard Hirtreiter, Christian Rauch

überarbeitet 2014. Taschenbuch. 192 S. Paperback

ISBN 978 3 7633 5805 2

Format (B x L): 12 x 20 cm

Gewicht: 344 g

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Inhalt

<b>Loipenauswahl und Planung</b>	6
<b>Verhalten, Sicherheit und Gesundheit</b>	10
<b>Die Langlauf-Region</b>	13
<b>Touristische Informationen</b>	17
<b>Ausrüstung, Laufstil und Fahrtechnik</b>	18
<b>▶ 1 Thanning – Dietramszell</b> Auf Uschi Disls Spuren über die Loipen des SC Moosham	24
<b>▶ 2 Icking – Wolfratshausen</b> Das Langläufer-Hügelland nahe München	27
<b>▶ 3 Traubing – Tutzing</b> Hausloipe der Starnberger	30
<b>▶ 4 Hohenkasten – Obersöchering</b> Natur pur zwischen Weilheim und Murnau	32
<b>▶ 5 Loipenparadies bei Wildsteig</b> Hügelige Strecken am Fuße der Hohen Bleick	34
<b>▶ 6 Bad Kohlgruber – Bad Bayersoiener Runde</b> Ruhig, lang und leicht durchs Ammergauer Kurgebiet	37
<b>▶ 7 Oberammergau – Ettaler Mühle</b> Die leichte Hausloipe des Passionsspielorts	40
<b>▶ 8 König-Ludwig-Loipe nach Linderhof</b> Herzstück der berühmten Königsloipe im Graswangtal	42
<b>▶ 9 Ehrwalder Zugspitz-Arena-Loipe</b> Auf der Sonnenseite der Zugspitze	45
<b>▶ 10 Von Ehrwald durchs Gaistal in die Leutasch</b> Im Hochtal Ganghofers	48
<b>▶ 11 Von Gasse bis Oberrn durch die Leutasch</b> Im schneesicheren Tiroler Langläuferparadies	51
<b>▶ 12 Olympische Strecken bei Seefeld</b> Weltberühmte Loipen auf schneesicherer Höhe	54
<b>▶ 13 Mittenwald – Riedboden</b> Sanfte Wiesen unter steilen Karwendelwänden	58
<b>▶ 14 Isarloipe zwischen Wallgau und Vorderriß</b> Zwischen sonnigen Flussauen und frostigen Waldstücken	60
<b>▶ 15 Panoramaloipe Krün – Barmsee – Gerold</b> Die Paradeloipe in der Alpenwelt Karwendel	63
<b>▶ 16 Kranzbach – Elmau</b> Im Hochtal der Schlösser	66
<b>▶ 17 Klais – Kaltenbrunn</b> Der schneesichere Klassiker östlich von Partenkirchen	68
<b>▶ 18 Garmisch – Hammersbach</b> Die »Hausloipe« der Wintersportmetropole	70
<b>▶ 19 Loisachtalloipe Oberau – Farchant</b> Die wohl genussvollste Werdenfeller Loipe	72

▶ 20	<b>Schlehdorf – Großweil</b> Ebene Wiesen zwischen Kloster und Herzogstand	74
▶ 21	<b>Bichl – Benediktbeuern</b> Leichtes Auf und Ab unter der Benediktenwand	76
▶ 22	<b>Bad Tölz – Kloster Reutberg</b> Durch eine abwechslungsreiche Langlauflandschaft	78
▶ 23	<b>Durchs Hartpenninger Loipenparadies</b> Zwischen Holzkirchen und Bad Tölz	81
▶ 24	<b>Im Westen von Holzkirchen</b> Schleifenreiche Skiwanderung in S-Bahn-Nähe	84
▶ 25	<b>Kapler Alm – Schaftlach</b> Gleiten durch eine parkartige Weidelandschaft	87
▶ 26	<b>Schaftlach – Sachsenkam</b> Strecken mit Bahnanschluss nordöstlich von Bad Tölz	90
▶ 27	<b>Lenggries – Schlegldorf</b> Ein Platz an der Sonne	93
▶ 28	<b>Durch die Jachenau</b> Schneeloch hinter Lenggries	96
▶ 29	<b>Durch den Großen Ahornboden in die Eng</b> Die Karwendelloipe, eine Langlauftour der Extraklasse	99
▶ 30	<b>Falzthurn- und Gramaialm bei Pertisau</b> Die Paradeloipen hinterm Achensee	102
▶ 31	<b>Guffertloipe Achenkirch – Steinberg</b> Der Geheimtipp vor dem Achensee	105
▶ 32	<b>Klamm – Bayerwald – Glashütte</b> Schneesicherer Klassiker hinterm Tegernsee	108
▶ 33	<b>Kreuth – Wildbad Kreuth – Klamm</b> Klausurtagung? Lieber ein Tag in der Natur!	110
▶ 34	<b>Finsterwald – Bad Wiessee</b> Um die Hainzenhöhe und über den Golfplatz	112
▶ 35	<b>Oedberg- und Panoramablickloipe</b> Die Gmunder Loipen im Schatten der Neureuth	116
▶ 36	<b>Suttenrunde bei Rottach-Egern</b> Kurz, aber knackig: Höhenloipe hinterm Wallberg	118
▶ 37	<b>Bei den Valepper Almen</b> Schneesichere Schleifen hinter dem Spitzingsee	120
▶ 38	<b>Schliersee – Hausham</b> Leichtes Übungsgelände am Alpenrand	122
▶ 39	<b>Zwischen Mangfall und Schlierach</b> Stille Strecke bei Miesbach	124
▶ 40	<b>Hundham – Fischbachau</b> Durchs paradiesische Leitzachtal	126
▶ 41	<b>Bayrischzell – Geitau</b> Unterm »Stoa«	128
▶ 42	<b>Ursprung- und Klooaschertal</b> Schneesicheres Loipennetz südlich von Bayrischzell	130

▶ 43	<b>Oberaudorfer Schleifen</b>	Flache Loipen im bayerischen Inntal	134
▶ 44	<b>Seeloipe um den Thiersee</b>	Langlaufvielfalt im einstigen Mekka des Heimatfilms	136
▶ 45	<b>Rund um den Miesberg</b>	Beim Walchsee unterm Zahmen Kaiser	138
▶ 46	<b>Kaiserwinklloipe bei Kössen</b>	Klassiker für Könnner am Zahmen Kaiser	142
▶ 47	<b>Hinterkaiserloipe bei St. Johann</b>	Stille Runde unter Kaiserwänden und -zinnen	145
▶ 48	<b>Kitzbüheler Sportloipe</b>	Zwischen Kitzbüheler Golfplatz und Reith	148
▶ 49	<b>Herrliche Strecken im Pillerseetal</b>	Ein richtiger Geheimtipp!	150
▶ 50	<b>Reit im Winkl – Seegatterl – Weitsee</b>	Auf der Chiemgau-loipe durch ein Langlauf-Eldorado	153
▶ 51	<b>Von Seegatterl auf die Wildalm</b>	Eine grenzüberschreitende »Nordic-Skitour«	156
▶ 52	<b>Winklmoos – Moarlack</b>	Grenzland-Höhenloipen mit Seilbahnanschluss	159
▶ 53	<b>Runde durchs hoch gelegene Heutal</b>	Noch schneesicherer geht's kaum	162
▶ 54	<b>Seenloipe hinter Ruhpolding</b>	Durch die Seenplatte »Bayrisch-Sibiriens«	164
▶ 55	<b>Von Ruhpolding zum Froschsee</b>	Abwechslungsreiche Strecke Richtung Inzell	167
▶ 56	<b>Ruhpoldinger Wasenloipe</b>	Hügelige Runde unter Rauschberg und Unternberg	170
▶ 57	<b>Tobi-Angerer-Loipe am Hochberg</b>	Auf den Spuren des Traunsteiner Weltklasse-Athleten	172
▶ 58	<b>Um Schleching und Ettenhausen herum</b>	Die Andi-Birnbacher-Loipe zu Füßen des Geigelsteins	174
▶ 59	<b>Sachranger Loipenschleifen</b>	Winter-»Garantie« in einem Chiemgauer Schneeloch	176
▶ 60	<b>Samerberger Loipen</b>	Naturparadies zwischen Grainbach und Törwang	179
▶ 61	<b>Durchs Grafinger Moränenland</b>	Wintermärchen zwischen Hügeln und Filzen	182
▶ 62	<b>Sportloipe Tal bei Oberpfammern</b>	Schneesichere Trainingsstrecke im Osten von München	184
▶ 63	<b>Durchs Glonner »Hochland«</b>	Schöne Loipe eines engagierten Wintersportvereins	186
	<b>Stichwortverzeichnis</b>		190
	<b>Impressum</b>		192