

Inhaltsverzeichnis

Langlaufen in Tirol	6
Das Tiroler Loipengütesiegel	8
Die FIS-Verhaltensregeln	10
Einige Tipps zum perfekten Lauf für LäuferInnen jeder Leistungsklasse	12

DIE REGIONEN

1 Nauders	16
2 Fiss, Serfaus, Ladis	20
3 Paznauntal	26
4 St. Anton	30
5 Tannheimer Tal	34
6 Tiroler Lechtal	40
7 Reuttener Becken	44
8 Ehrwalder Becken	50
9 Mieminger Plateau	56
10 Ötztal	62
11 Olympiaregion Seefeld-Leutasch	69
12 Innsbruck und Umgebung	85
13 Stubai- und Gschnitztal	91
14 Lüsens und Kühtai	99
15 Achenseegebiet	103
16 Angerberg und Mariastein	108
17 Wildschönau	111
18 Kaiserwinkl	114
19 Ferienregion St. Johann in Tirol	121
20 Brixental	126
21 Kitzbühel	130
22 Pillerseetal	134

