

# Langlaufen

## in St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf und Erpfendorf

Die Kitzbüheler Alpen mit St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf und Erpfendorf sind ein Highlight für Langläufer. In jedem Ort finden sich zentrale Einstiege zum großen Loipennetz. Ob klassisch oder skating – in den Orten erwarten Sie 170 km bestens präparierte Langlaufloipen in allen Schwierigkeitsgraden. Auf die Loipe – fertig – los!

- kostenlose Benützung der Loipen
- sneessichere Höhenloipen in Kirchdorf
- 2 technisch beschneibare Loipen in Kirchdorf und Erpfendorf
- beleuchtete Nachtloipen in St. Johann in Tirol und Erpfendorf
- Int. Tiroler Koasalauf – einer der größten Volkslangläufe in Österreich

## Cross-Country Skiing

### in St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf and Erpfendorf

The Kitzbühel Alps with St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf and Erpfendorf are a highlight for cross-country skiers. Each town has central access to the extensive slope network. Whether classic or skating – in the towns, there are over 170 km very well prepared pistes and cross-country slopes, in all difficulty levels. Head out on to the slopes – get set – go!

- free use of the slopes
- snow-assured altitude slopes in Kirchdorf
- on 2 slopes snowmaking possible in Kirchdorf and Erpfendorf
- illuminated night-time slopes in St. Johann in Tirol and Erpfendorf
- Int. Tiroler Koasalauf – one of Austria's biggest open cross-country races

## Schwierigkeit / Difficulty

- Blau** Loipen: Skitechnisch leichte Strecken in überwiegend flachem Gelände nicht über 10%. Blue trails: easy and mostly flat trails ideal for beginners; trail grade is lower than 10%.
- Rote** Loipen: Skitechnisch mittelschwere Strecken in überwiegend kupiertem Gelände. Längsneigung nicht über 20%. Red trails: moderately difficult trails through undulating terrain; trail grade is lower than 20%.
- Schwarze** Loipen: Skitechnisch schwierige Strecken in sehr kupiertem Gelände. Die Neigungsverhältnisse bei Aufstiegen und Abfahrten können über 20% liegen. Black trails: difficult trails through very hilly terrain with steep or fast hills; trail grade can be more than 20%.

## Legende / Legend

- Einkehr / Refreshment point
- Parkplatz / Car Park
- Skibus- und Bushaltestelle / Bus stop
- Gästeinformation / Tourist office
- Toiletten / Restroom
- Bahnhof / Railway station
- Loipeneinstieg / Trail entry point
- Verbindungsloipe / Connector trail
- Gehweg / Footpath
- Nachtloipe / Lit night trail
- Beschneibar / Snowmaking possible
- Klassik / Classic
- Skating / Free technique



Region St. Johann in Tirol: [kitzalps.com](http://kitzalps.com)

## Liebe Gäste

Einer der größten Glücksauslöser heißt „Urlaub“ – jene Zeit, in der die Menschen zu sich finden, das Leben zu genießen versuchen, Neues entdecken wollen oder zum Beliebten zurückkehren. Als Tourismusort haben wir uns diesen Wünschen verpflichtet. Unsere Services, Angebote und Highlights sind dabei Mittel zum Zweck – denn am Ende soll Ihr persönliches Glück stehen: das Kleine, das große, das unerwartete, das stille und das ganz menschliche. Fakt ist, die Region St. Johann in Tirol hat 4 Orte und viele Talente, um Sie auf vielfältige Weise zu erfreuen. Was immer Sie aber hier bei uns happy macht, wir haben ein Wort dafür:



## Dear guests

One of the most common "happiness triggers" is vacation: it is the time away from daily life, the time to reconnect and relax with your family. For many people, going on vacation is about enjoying new sights or revisit old favorites. We take your vacation seriously. Our services, offers and highlights are just a means to an end, and that end is your happiness. Small moments of happiness, big moments of happiness, unexpected, quiet or very personal moments of happiness: we want you to have the time of your life. The greater St. Johann in Tirol region has four towns and countless opportunities to make you feel happy. And whatever it is that makes you happy here, we have a word for it: my Yapadu



### Dorfrunde 1

Start: Oberndorf, Parkplatz Kirche

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
1,2 km		0 m

### Buchbergloipe 2

Start: Oberndorf, Parkplatz Kirche

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
7,5 km		93 m

### Familienloipe 3

Start: Oberndorf, Parkplatz Kirche

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
7,5 km		60 m

### Bichlachloipe 4

Start: Oberndorf, Parkplatz Kirche

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
12,5 km		181 m

### Trainingsloipe 5

Start: Oberndorf, Buchberg

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
2 km		50 m

### Rummlerloipe 6

Start: St. Johann in Tirol, Koasastadion

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
7,9 km		123 m

### Hinterkaiser-Höflinger-Loipe 7

Start: St. Johann in Tirol, Koasastadion

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
15 km		228 m

### Rettenbachloipe 8

Start: St. Johann in Tirol, Koasastadion

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
5,9 km		146 m

### St. Johanner Panoramaloipe 9

Start: St. Johann in Tirol, Koasastadion

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
3 km		50 m

### Weitauloipe 10

Start: St. Johann in Tirol, Koasastadion

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
3,5 km		74 m

### Reithamloipe 11

Start: St. Johann in Tirol, Sportflugplatz

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
7 km		89 m

### Sonnenloipe 12

Start: St. Johann in Tirol, Sportflugplatz

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
13 km		175 m

### Trainingsloipe Reitham 13

Start: St. Johann in Tirol, Reitham

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
1,2 km		40 m

### Trainings-Nachtloipe 14

Start: St. Johann in Tirol, Koasastadion  
Nachtloipe | Lit night trail (täglich / daily 17 - 21 h)

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
2,5 km		16 m

### Kirchdorfer Sonnenloipe 15

Start: Kirchdorf, Tourismusbüro

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
9,5 km		0 m

### Höhenloipe Gasteig 16

Start: Kirchdorf, Kramerhof in Gasteig

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
3,1 km		67 m

### Griesenauer Loipe 17

Start: Kirchdorf, Kramerhof in Gasteig

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
5,6 km		50 m

### Kramerhofloipe 17a

Start: Kirchdorf, Kramerhof in Gasteig  
Beschneibar | Snowmaking possible

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
1,2 km		0 m

### Erpfendorfer Loipe 19

Start: Erpfendorf, Steinbacher / Salzburger Str.

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
4,5 km		43 m

### Lärchenhofloipe 20

Start: Erpfendorf, Lärchenhof  
Nachtloipe | Lit night trail (MO & DO / MON & THU 17 - 20 h)  
Beschneibar | Snowmaking possible

Länge / length	Stil / style	Höhenmeter bergauf / altitude difference up
1,7 km		11 m

### Biathloncenter Kirchdorf

Innsbruckerstraße 22, 6382 Kirchdorf  
+43 676 4086325

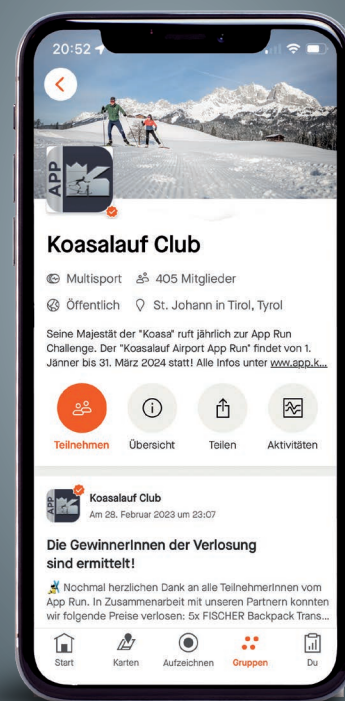
Trainingsanlage für Biathlon, Incentives und Teamevents. Jeden Montag Biathlon-Schnuppern: 10-15 Uhr, Ende Dezember bis Anfang März, kostenlos mit St. Johann Card

Training facility for biathlon, incentives and teams events. Every Monday Biathlon for everyone: 10am - 3pm, end December until begin March, free of charge with St. Johann Card



## KOASALAUFA APP RUN

Ab Anfang Jänner bis Ende der Loipensaison



www.app.koasalauf.at

## Richtiges Verhalten auf der Loipe

- Rücksichtnahme auf die anderen: Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik: Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- Wahl von Spur und Piste: Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.
- Überholen: Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
- Gegenverkehr: Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- Stockführung: Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
- Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse: Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss ausreichend Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

- Freihalten der Loipen und Pisten: Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.
- Hilfeleistung: Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Ausweispflicht: Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

### Kein Zutritt für Hunde und Fußgänger.

Loipensperre von 17 bis 8 Uhr wegen Präparierung (ausgenommen Nachtloipen)!

## Rules of conduct for cross-country skiers

- Respect for others: A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.
- Respect for signs, direction and running style: 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.
- 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.
- 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.

- Encounter: Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.
- Poles: A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.
- 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.
- 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.
- Accident: In case of an accident, everyone should render assistance.
- Identification: Everybody at an accident, whether witnesses, responsible parties or not, must establish their identity.

No hikers or dogs allowed.

Due to grooming slope closure from 5pm to 8am (except lit night trails).



Impressum: Kitabühler Alpen St. Johann in Tirol, Bilder: Mirja Geh, Tirol Werbung - Rupert Robert; Druck: Hutter Druck GmbH, St. Johann in Tirol, Druck- und Satzfehler vorbehalten. © 2024

## Langlaufverleih

### Cross Country Rental

- SPORT Patrick**  
Speckbacherstraße 17 und Winkl-Schattseite 6b, St. Johann in Tirol, Tel. +43 5352 20730
- SPORT Patrick Filiale Oberndorf**  
Griesbachweg 7a, Oberndorf, Tel. +43 5352 20730 40
- Stailera - Sport mit Style**  
Penzingweg 14, Oberndorf, Tel. +43 664 1405220
- Sport Josef Lackner**  
Schwendter Straße 73, Gasteig/Kirchdorf, Tel. +43 5352 6901
- Ski & Bike Nature**  
Innsbrucker Straße 22, Kirchdorf, Tel. +43 5352 21664
- Anmar Sports 2000 am Lärchenhof**  
Lärchenweg 17, Erpfendorf, Tel. +43 5352 8327

Aktuelles Wetter und offene Loipen:  
www.kitzalps.cc/schneebericht  
Weather and open Cross-Country-Trails:  
www.kitzalps.cc/snowreport

## Langlaufschulen

### Cross Country Schools

- Schneesportschule Eichenhof**  
Winkl-Schattseite 6c, St. Johann in Tirol, Tel. +43 664 4006106
- Schischule St. Johann i. T.**  
Speckbacherstraße 41a & 75 St. Johann in Tirol, Tel. +43 5352 64777
- Schischule Wilder Kaiser**  
Hornweg 15, St. Johann in Tirol, Tel. +43 5352 64888
- Schneesportschule Oberndorf**  
Griesbachweg 7a, Oberndorf, Tel. +43 664 4556861
- Skischule Kirchdorf**  
Innsbrucker Straße 17, Kirchdorf, Tel. +43 5352 65716
- Biathlon-Event**  
Innsbruckerstraße 22, Kirchdorf, Tel. +43 676 4086325

## St. Johann Card

Inklusive Bus- und Bahnnutzung\*  
Local Bus- and Trainservice Included\*

Weitere Vergünstigungen und Partnerbetriebe finden Sie in unserer Broschüre „St. Johann Card“ oder unter [www.kitzalps.cc/card](http://www.kitzalps.cc/card)  
Further reductions and partners you can find in our brochure "St. Johann Card" or here: [www.kitzalps.cc/guestcard](http://www.kitzalps.cc/guestcard)

Umkleiden und Duschen / Changing cubicles  
Langlaufstüberl Café / Coffee shop  
Sonnenterrasse / Sun terrace  
kostenlose Parkplätze / Free parking  
Wachsstüberl / Wax cabin

