

1

Nacht- & Trainingsloipen,
Angerberg

4,25 km

30 m

2

Verbindungsloipe
Schneerosental, Angerberg

4,5 km

150 m

3

Loipe Mariastein

2,3 km

0 m

4

Schneerosentalloipe,
Angerberg

7,6 km

30 m

5

Foischingrunde,
Breitenbach

1,6 km

30 m

6

Kaiserblickrunde,
Breitenbach

3,3 km

40 m

7

Nacht- & Trainingsloipe
Wörgl

1,1 km

15 m

I

Mariasteinerrunde,
Mariastein

3,5 km

71 m

1:00 h

II

Baumgartenrunde,
Angerberg

3,7 km

40 m

1:00 h

III

Innrunde, Angath

2,9 km

0 m

0:45 h

IV

Kleiner Panoramaweg,
Kirchbichl

3,9 km

90 m

1:30 h

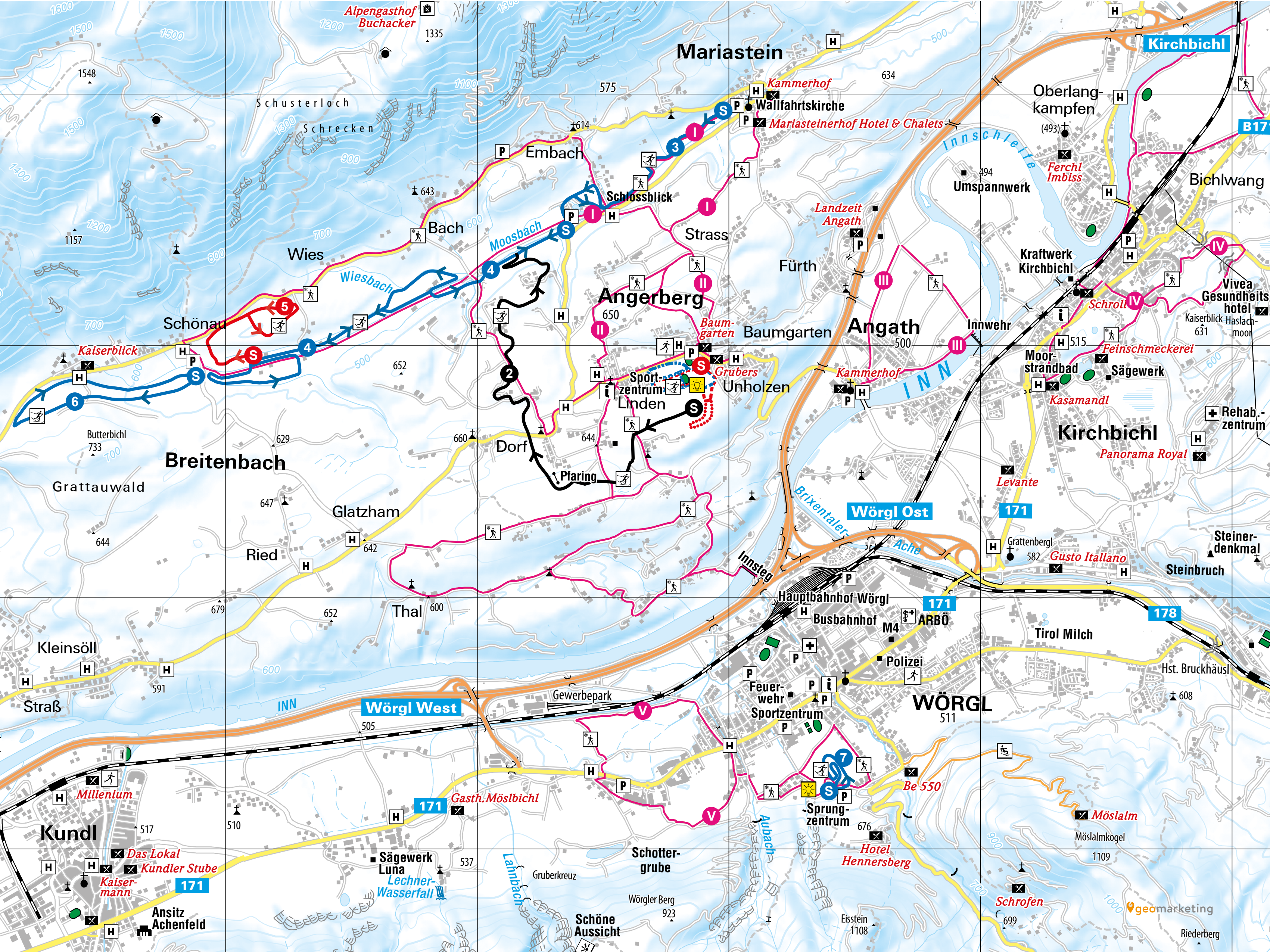
V

Gießen Runde, Wörgl

3,9 km

10 m

1:00 h



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 muss nicht ausweichen, sollte es aber tun, sofern dies gefahrlos möglich ist.
- 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 Gefällestrrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Gelände- verhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallenlassen, 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.
- Ausweisungspflicht** – Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Rules of conduct for cross-country-skiers

- Respect other sportspeople** – Every cross-country skier must behave in such a way that he does not endanger or prejudice others.
- Signs, signals, direction and technique** – Signposts, marks and signals must be observed at any time. Both the running direction and Nordic skiing technique are explicitly defined for each cross-country skiing track.
- Choice of the track** – Always use the track furthest to the right on dual or triple tracks. Cross-country ski groups have to run behind one another on the right track. Freestyle Nordic skiers always have to use the right track.
- Overtaking** – You may overtake others either on the left or on the right. The Nordic skier in front of you is not obliged to sidestep but he should sidestep in order to avoid dangerous situations.
- Two-way traffic** – If you meet oncoming cross-country skiers you verdstep to the right. Nordic skiers on a downhill stretch have right of way.
- Position of the Nordic ski poles** – If you overtake someone else, if someone overtakes you or if you meet oncoming Nordic skiers you should keep your poles close to the body.
- Adapt your speed to the conditions** – Every cross-country skiers must choose his speed and behaviour according to his skills and ability level, the conditions of the terrain, the volume of skiers and the visibility. Skiers have to maintain adequate safety distance. In a case of emergency you should try to fall down ("emergency fall") to avoid crashing into the other skier.
- Keeping clear the track** – Those who stop leave the track immediately. A fallen Nordic skier must leave the track as quickly as possible.
- Assistance** – In case of an accident everyone is obliged to give first aid.
- Obligatory identification** – Everyone, no matter if being a witness of a person involved, is obliged to provide personal data.

Loipeneinteilung Graduation of tracks

Blau Loipen: Vorwiegend flach verlaufende Loipe, deren Anstiegs- und Gefällestrrecken 10 % Längsneigung - mit Ausnahme kurzer Teilstücke in offenem Gelände - nicht übersteigen.

Rote Loipen: Vorwiegend in welligem Gelände verlaufende Loipe, deren Anstiegs- und Gefällestrrecken 20 % Längsneigung - mit Ausnahme kurzer Teilstücke in offenem Gelände - nicht übersteigen.

Schwarze Loipen: Loipe, deren Längsneigungen auf Anstiegs- und Gefällestrrecken den Maximalwert für die mittelschwierige Loipe übersteigen.

Blue tracks: Technically easy stretches on generally flat land.

Red tracks: Courses for intermediate skiers in generally sloping terrain. The ascents are not steeper than 20 %.

Black tracks: Courses for advanced skiers in much steeper terrain. The ascents and descents are sometime more than 20 %.

Rodelbahnen Toboggan Runs

Möslalm, Wörgl

3,4 km

Schneesicher
Snow Guarantee

Aufstiegshilfe
Gondola

Beleuchtung
Lighting

Gastronomie
Gastronomy

Örtlich
Public Transport

Parkplatz
Parking

Langlaufzentrum Angerberg / Mariastein

Das Langlaufgebiet Angerberg-Mariastein in der Region Hohe Salve ist Mitglied der Tiroler Langlaufspezialisten und erbringt eine Reihe von ausgezeichneten Serviceleistungen. Von der garantierten Länge der Loipen bis zu kompetenter Beratung und komfortabler Infrastruktur: Eine umfangreiche Reihe von Kriterien, die von den Langlaufspezialisten in jedem Fall erfüllt werden müssen, sichert Qualität und Leistung und gibt Ihnen die Gewissheit, Sport, Urlaub und Freizeit auf höchstem Niveau zu genießen.

Kostenlose Langlauf-Schnupperkurse
(Achtung – nur Skating Technik!)
finden jeden Dienstag um 18.30 Uhr statt.
Treffpunkt beim Langlaufzentrum Angerberg.

Cross-country ski area Angerberg / Mariastein

The cross-country ski area Angerberg-Mariastein in the Holiday Region Hohe Salve is a member of the "Tiroler Langlaufspezialisten", an association of Nordic skiing centres in Tirol, which offers outstanding cross-country skiing services ranging from guaranteed trail lengths to top-quality instruction and the most comfortable infrastructure. The cross-country specialists must fulfil a comprehensive list of criteria regarding quality and service which gives you the certainty to enjoy high-end sport, holidays and leisure time.

Free cross-country ski taster sessions
(please note: skating technique only)
take place every Tuesday at 6:30 p.m.
At the cross-country ski centre in Angerberg.