



Langlaufen in der Steiermark

Steiermark

DAS GRÜNE HERZ ÖSTERREICHS

5500: © Graz Tourismus / Tom Lamm

Tief verschneite Landschaften, glasklare Bergluft und traumhafte Panoramen in den 15 Langlaufregionen mit Loipengütesiegel. Man spürt den Körper und findet seinen persönlichen Rhythmus. Die Stille genießen und aufatmen. Stress und Hektik hinter sich lassen, Vitalität und Ausdauer stärken.

Langlaufen ist eine abenteuerliche Reise mit zwei Zielen: Es führt einerseits durch die schönsten Winterlandschaften der Steiermark und andererseits den Langläufer zu sich selbst.

Fakten zum Langlaufen:

- ♥ Es werden 600 Muskeln gleichzeitig beansprucht.
- ♥ ist die wohl gesündeste Art, Herz und Kreislauf anzuregen.
- ♥ Schont die Gelenke.
- ♥ ermöglicht es, durch Bewegung an der frischen Luft in einer Stunde zwischen 500 und 700 Kalorien zu verbrennen.

„Das Besondere am Langlaufsport ist aber, dass man den Kopf wunderbar frei bekommt“, so Alois Stadlober. „Nicht nur bleibt man so in der Spur, auch der Stress des Alltags bleibt auf der Strecke liegen. Und am Abend, spürt man dann, wie positiv der Körper darauf reagiert. Langlaufen ist zudem schnell erlernt, kurz gesagt: wer gehen kann, kann auch Langlaufen“, erläutert er weiter.

Ausgezeichnet Langlaufen in der Steiermark mit dem Loipengütesiegel

Das Loipengütesiegel ist eine Auszeichnung, mit der sich nur die Besten rühmen können. Die insgesamt 15 steirischen Langlauf-Regionen erfüllen strenge Kriterien, die regelmäßig überprüft werden, und bieten zudem ein entsprechendes Rahmenprogramm:

- ♥ Mindestens eine Klassische und eine Skating Spur
- ♥ Loipen-Gesamt-Mindestlänge von 5 km sowie Mindestbreite von 4–6m

- ♥ Beschilderung mit km-Angaben, Laufrichtung, Markierung (leicht – mittel – schwer)
- ♥ Absicherung durch Gefahrenhinweise und gepolsterte Sturzräume
- ♥ Permanente bzw. sofortige Präparierung der Loipen bei Wetterumschwüngen - Loipengerät muss mit Fräse ausgestattet sein
- ♥ Entsprechende Infrastruktur am Ausgangspunkt bzw. der Einstiegsstelle
- ♥ Medizinische Ausrüstung
- ♥ Schneesicherheit für mind. 60 Tage

Langlaufen lernen in 6 Stunden

In nur wenigen Stunden zum „Spurenprofi?“ Kaum eine andere Disziplin im Schnee garantiert so viele positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Doch Achtung: Um die Gelenke zu schonen und die Muskulatur gleichmäßig zu beanspruchen, sei die richtige Technik vorweg zu erlernen. So wichtig beim Langlaufen die richtige Ausführung ist, damit der sportliche Genuss auch zur Bestform führt, so unkompliziert ist es, das Einmaleins dieses Wintervergnügens zu erlernen. Profis lehren, was man wissen muss. Egal ob verteilt auf mehrere Tage, oder lieber kombiniert.

Langlaufen für Frauen

Bis zu 800 Kalorien pro Stunde verbrennen, Muskulatur stärken, Koordination schulen und dabei auch noch Spaß mit der besten Freundin haben. In der Steiermark weiß man, was sich Frauen wünschen. Kaum ein Sport ist so ein gesundes Training und macht gleichzeitig so viel Spaß wie das Langlaufen. Sanftes Gleiten durch die herrliche steirische Winterlandschaft mit Gleichgesinnten bei maximalem Erfolg – für die Gesundheit, die Figur und die gute Laune. Neben den Langlaufschulen haben in der Steiermark auch zahlreiche Gastbetriebe auf den femininen Langlaufrend reagiert und ihre Urlaubsangebote speziell auf die weiblichen Ansprüche abgestimmt. Das Beste: Mit speziellen Wellnessangeboten und kulinarischen Schmankerln dreht sich auch abseits der Loipe in den steirischen Langlaufregionen alles um die Wünsche der Frau.

Biathlon

Beim Biathlon geht es um Zielgenauigkeit und Konzentration, aber auch um den Gegensatz von Dynamik und Ruhe, der bei dieser Sportart besonders ausgeprägt ist. Die Biathlon-Kurse in ausgewählten Langlaufregionen der Steiermark sind ideal, um in die herausfordernde Kombination aus Langlauf und Schießen hineinzuschnuppern. Individuelle Kursangebote finden alle Interessierten in Ramsau am Dachstein, St. Jakob im Walde, Trofaiach und im Loipenzentrum Weirerteich in der Region Murau.



Langlaufen bei den Experten

Ramsau am Dachstein

Ramsau am Dachstein in der Region Schladming-Dachstein, bekannt als das nordische Eldorado Österreichs, punktet mit einem Loipennetz der Extraklasse. Mit einer Gesamtlänge von 220 km erstreckt sich das Loipennetz in einer Höhenlage von 1.100 bis 2.700 m in sämtlichen Schwierigkeitsstufen.

Ausseerland-Salzkammergut

Vier Langlaufgebiete, eine traumhafte Landschaft, Schneesicherheit und fantastische Thermen und Bäder warten nur darauf in Anspruch genommen zu werden. Mit einer Gesamtlänge von 258 km und 19 Loipen herrschen auf einer Seehöhe zwischen 659 und 1.650 m optimale Langlaufbedingungen. Der perfekte Langlaufgenuss wartet in Bad Mitterndorf. Direkt neben der Grimming Therme steigt man in ein 145 km langes Loipennetz, um danach die Muskeln in der Sauna oder bei einer Massage wieder aufzulockern.

Oststeiermark

Mitten in der Region Joglland-Waldheimat im Herzen der Oststeiermark liegt die Jogllandloipe auf 1.200 m Seehöhe. Schneesicher durch Beschneiungsanlagen und die Möglichkeit auch abends seine Spuren zu ziehen, gibt es dank Flutlicht jeden Dienstag und Donnerstag von 18 bis 21 Uhr. Im Naturpark Almenland, nördlich von Graz finden begeisterte Langläufer ein kleines, aber feines Langlaufparadies mit einer Gesamtlänge von 29 km.

Mehr Informationen rund um die Wintersportart unter:

www.steiermark.com/langlaufen

und auf unserem Online Magazin: www.steiermark.com/de/Magazin

Pressinformationen: Steiermark Tourismus

julia.maierhofer@steiermark.com (Reisepresse)

ute.hoedl@steiermark.com (Unternehmenspresse und Fotos)

Fotos/Texte: www.steiermark.com/foto und www.steiermark.com/presse

Graz, im Jänner 2022



STEIRISCHE TOURISMUS GMBH
St. Peter-Hauptstraße 243, 8042 Graz
T +43 316 / 4003 0, F +43 316 4003 10
info@steiermark.com, www.steiermark.com