

**LANGLAUFEN & WINTERWANDERN**

CROSS-COUNTRY SKIING & WINTER WALKING

1.377 - 2.040 m



**KONTAKT / CONTACT**

TOURISMUSVERBAND PAZNAUN - ISCHGL

Infobüro Ischgl  
Tel.: +43 (0) 50990 100, info@ischgl.com, www.ischgl.com

Infobüro Galtür  
Tel.: +43 (0) 50990 200, info@galtuer.com, www.galtuer.com

SOS 140 112

**Langlaufen im Paznaun / Cross Country Skiing in the Paznaun Region**

Erleben Sie den sanften Wintersport Langlaufen im schnee- & sonnenverwöhnten Paznaun. Schon die Höhenlage von Ischgl und Galtür macht das Langlaufen hier zum besonderen Hoch-Genuss. Von 1.377 m bis über 2.000 m Seehöhe finden Hobby- und Profisportler sowie Spitzensportler besten gepflegte Loipen und Langlaufstrecken aller Schwierigkeitsgrade in unberührter Natur vor, die ungetrübtes Langlaufvergnügen versprechen.

Aufgrund der Schneesicherheit sind die Loipen und Langlaufstrecken von Anfang Dezember bis weit ins Frühjahr hinein schneesicher und bieten somit optimale Trainingsbedingungen für jedermann. Auf über 74 km total track length, beginnen wir die besten Trainingsbedingungen für jedermann. Auf über 74 km total track length, beginnen wir die besten Trainingsbedingungen für jedermann. Auf über 74 km total track length, beginnen wir die besten Trainingsbedingungen für jedermann.

Das Beste daran – die Benützung der Loipen und Langlaufstrecken ist vollkommen kostenlos!

Experience the amazing winter sport of cross-country skiing in the snowy plains of sunny Paznaun.

The altitude of Ischgl and Galtür is the first thing that makes cross-country skiing here a very special enjoyment. From 1,377m up to over 2,000m altitude you will find perfect tracks of all difficulty levels for amateur and professional athletes alike, promising an uncompromising skiing experience.

Because of snow-secure, the tracks are guaranteed to be useable from early December until late spring, and therefore provide optimal training conditions for everyone. More than 74 km total track length, beginners will find the best possible environment to enter this exceedingly popular endurance sport, while intermediates can enjoy elaborate tours in form of an amazing backdrop.

The best thing about it – using the trails is completely free!

**HIGHLIGHT!  
Langlaufen mit Flutlicht in Galtür / Cross-country skiing under floodlights in Galtür**

Gute Nachrichten für alle Langlaufenthusiasten, die einfach nicht genug bekommen können. Auf der ca. 3 km langen und beleuchteten Nachtloipe von Galtür bis nach Wirt können Sie bis 22:00 Uhr Ihre Spuren ziehen. Die abendliche Stimmung taucht die Hochgebirgslandschaft rund um Galtür in ganz besonderes Licht und bei klarer Sternennacht und perfekten Schneeverhältnissen lässt sich die Stille der Winternacht genießen.

Great news for all cross-country skiing enthusiasts, who just can't get enough: On the 3km illuminated night trail from Galtür to Wirt, you can now experience the thrill of skiing until 10pm at night. The nightly atmosphere lends a very special lighting to the mountain region of Galtür and lets you enjoy silent winter nights under a clear sky.

**LEGENDE / LEGEND**

- Loipe BLAU = leicht / BLUE trail = easy
- Loipe ROT = mittel / RED trail = medium
- Langlaufstrecke / Cross-country route
- Winterwanderwege / Winter hiking trails
- Winterwanderweg / Winter hiking trail
- Loipennummern / Number of trail
- Nummer Langlaufstrecke / Number of Cross-country route
- Information / Information
- Bushaltestelle / Bus stop
- Sport- und Kulturzentrum (Galtür) / Silvertalcenter (Ischgl)
- Einkehrmöglichkeit / Refreshment option
- Museum / Museum
- Nachtloipe / Illuminated night trail
- Parkplatz / Parking place
- öffentliches WC / Public comfort station
- Skating / Skate skiing
- Klassisch / Classic skiing



**L3 WALDLOIPE - FOREST TRAIL**

Wer etwas mehr Herausforderung sucht und seine Kondition auf die Probe stellen will, der sei auf der Waldloipe bestens aufgehoben. Auf einer Länge von knapp 5 km mit über 130 m Höhenunterschied kann man sich ordentlich auspowern.

Those looking for something more challenging are in good hands at the forest trail. At a length of 5 km with over 130 m difference of altitude you can go to your limits.

**5,00 km**  
**135 hm**

**L4 TSCHAFFEN LOIPE - TSCHAFFEN TRAIL**

Die Tschaffain Loipe misst lediglich 3,3 km und stellt mit einem Höhenunterschied von 50 Metern auch keine großen Ansprüche an die Kondition und eignet sich deshalb hervorragend für eine kleine Erkundungstour. Stets die Ballunspitze, den Hausberg von Galtür vor Augen, läuft es sich hervorragend.

The short Tschaffain trail with only 3,3 km in length is perfect for your first tries on the trail and is not too demanding with an altitude difference of 50 metres. Perfect views to the Ballunspitze, the local mountain in Galtür are included.

**3,30 km**  
**50 hm**

**L5 GALTÜR - WIRL LOIPE - GALTÜR - WIRL TRAIL**

Erleben Sie den sanften Wintersport in Galtür, dem höchst gelegenen Ort des Paznauns, auf knapp 1.600 m und geschützt von hoch aufragenden Bergen der Silvretta Gruppe. Zahlreiche Dreitausender sind hier zum Greifen nah und die markanten Gipfel prägen das Landschaftsbild ganz besonders. Galtür heißt „Hochalpen Wintersport erleben“! Die Galtür - Wirt Loipe mit 6,5 km und nur leichten Steigungen stellt mittlere Ansprüche an Kondition und Koordination.

Experience cross-country skiing in Galtür, the highest place in Paznaun at close to 1.600 m elevation, protected by the massive mountains of the Silvretta massif. Galtür's motto is "Experience alpine wintersports"! The Galtür - Wirt Trail, at 6,5 km and minor elevation requires only medium stamina and coordination and is also suited for intermediate skiers.

**6,50 km**  
**110 hm**

**L6 SILVAPARK LOIPE - SILVAPARK TRAIL**

Im Galtürer Skigebiet Silvapark kommen selbst Langläufer auf ihre Kosten. Mit der Alpkogelbahn gelangen Sie bequem zur Bergstation - danach erreichen Sie nach ca. 5 Minuten Fußmarsch die Silvapark Loipe (nur Skiing), die mit knapp 1 Kilometer Länge perfekt für Übungsrunden geeignet ist.

In the ski region Silvapark in Galtür, even cross-country skiers will get their money's worth. With the Alpkogelbahn cable car you can reach the mountain base easily - then you arrive at the Silvapark cross-country skiing track after only 5 minutes walk. The track has approximately 1 km in length and is perfectly suited for training runs.

**1,00 km**  
**10 hm**

**NACHTLOIPE NIGHT TRAIL GALTÜR - WIRL**

Gute Nachrichten für alle Langlaufenthusiasten, die einfach nicht genug bekommen können. Auf der 2,2 km langen und beleuchteten Nachtloipe von Galtür bis nach Wirt können Sie bis 22:00 Uhr Ihre Spuren ziehen. Die abendliche Stimmung taucht die Hochgebirgslandschaft rund um Galtür in ein ganz besonderes Licht.

Good news for all cross-country enthusiasts: On the 2,2 km illuminated night trail from Galtür to Wirt you can enjoy the scenery up until 10pm. The romantic mood of the landscape leaves the mountains and their surroundings in a unique light.

**2,20 km**

**WINTERWANDERWEGE - WINTER HIKING TRAILS**

In Ihrem Winterurlaub im Paznaun finden Sie Winterwanderwege vor, die Sie von Ischgl bis hinauf zum Silvretta Stausee auf der Bielerhöhe führen. Genießen Sie die klare Luft und die Stille frisch verschneiter Winterwälder. Häufig verlaufen die Winterwanderwege parallel zu den gespurten Langlaufloipen.

During your stay in Paznaun you will find winter trails that will lead you from Ischgl up to the Silvretta reservoir lake and the peak of the impressive „Bielerhöhe“ mountain. Enjoy the clear air and the silence of the snowy winter woods. The winter hiking trails will often run parallel to the cross-country skiing tracks. These scenic winter hiking trails are perfect for relaxation in the snowy mountain landscape.

**R1a LANGLAUFROUTE CROSS-COUNTRY ROUTE VERMUNT 1: BAGGERLOCH**

Die Vermuntroute 1 „Baggerloch“ startet direkt in Wirt und verläuft bis zur Hälfte des Kleinvermunt, bis zum Baggerloch. Die altemberaubende Landschaft und die tief verschneiten Berge dieses unberührten Seitentales machen diese Route so besonders.

Vermunt route 1 „The flooded gravel pit“ starts direct in Wirt and proceeds to the first half of the Kleinvermunt, up to the flooded gravel pit. The breath-taking scenery and the mountains covered in deep snow in this unspoilt lateral valley are what make this route so special.

**9,7 km**  
**146 hm**

**R1b LANGLAUFROUTE CROSS-COUNTRY ROUTE VERMUNT 2: BIELERHÖHE**

Die Vermuntroute 2 „Bielerhöhe“ schließt direkt an die Vermuntroute 1 „Baggerloch“ an und führt auf den höchsten Punkt des Loipennetzes auf 2.039m. Diese Langlaufstrecke ist anspruchsvoll, doch lassen die traumhaften Gebirgsparanormen fast alle Anstrengungen vergessen, denn auf der sonnenverwöhnten Bielerhöhe mit dem beeindruckenden Silvretta-Stausee fällt das Gehen leicht.

Vermunt route 2 „Bielerhöhe“ connects directly to Vermunt route 1 „flooded gravel pit“ - proceed to the highest point of this slope network at 2039m. This cross-country route is challenging, yet the dreamy panoramic mountain views will help you forget almost all of those efforts, since on the sun-blessed Bielerhöhe, with the impressive Silvretta reservoir, enjoyment comes easy.

**9,3 km**  
**255 hm**

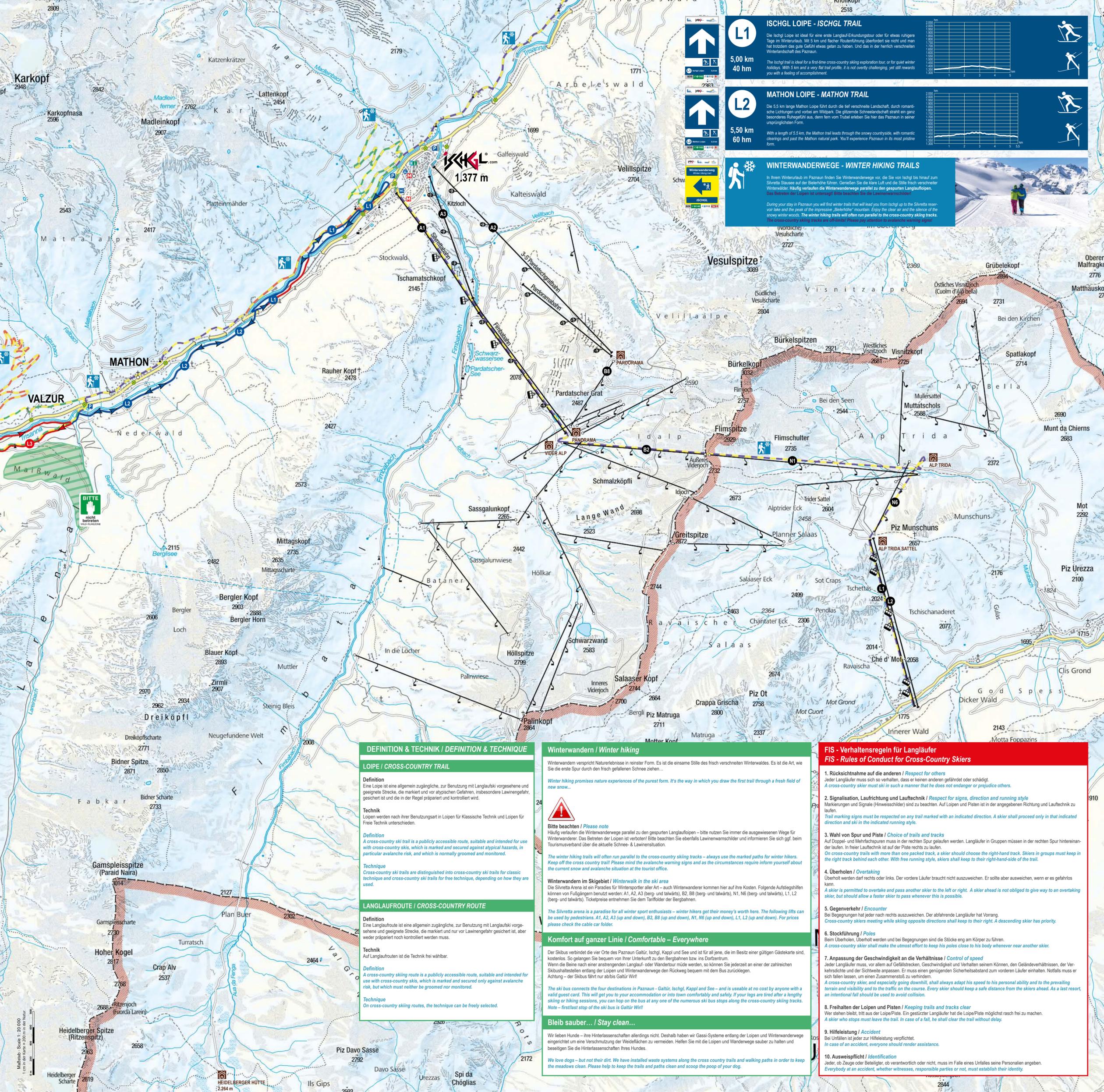
**R2 LANGLAUFROUTE CROSS-COUNTRY ROUTE ZEINIS - KOPS**

Die Umgebung rund um den Zeinis- & Kopsstausee zählt mit Sicherheit zu den idyllischsten Plätzen im Paznaun. An der Grenze zwischen Tyrol und Vorarlberg erwartet Sie ein bezaubernder Ausblick auf die beschützenden Bergriesen der Silvretta Gruppe.

The area surrounding the Zeinissee and Kops reservoir are certainly among the most idyllic places in Paznaun. At the border between Tyrol and Vorarlberg, a magnificent view of giant peaks of the Silvretta massif awaits you.

**11,50 km**  
**255 hm**





**L1 ISCHGL LOIPE - ISCHGL TRAIL**

Die Ischgl Loipe ist ideal für eine erste Langlauf-Erkundungstour oder für etwas ruhigere Tage im Winterurlaub. Mit 5 km und flacher Routenführung überfordert sie nicht und man hat trotzdem das gute Gefühl etwas getan zu haben. Und das in der herrlich verschneiten Winterlandschaft des Paznauns.

The Ischgl trail is ideal for a first-time cross-country skiing exploration tour, or for quiet winter holidays. With 5 km and a very flat trail profile, it is not overly challenging, yet still rewards you with a feeling of accomplishment.

5,00 km  
40 hm

**L2 MATHON LOIPE - MATHON TRAIL**

Die 5,5 km lange Mathon Loipe führt durch die tief verschneite Landschaft, durch romantische Lichtungen und vorbei am Waldpark. Die glänzende Schneedecke strahlt ein ganz besonderes Ruhegefühl aus, denn fern vom Trübel erleben Sie hier das Paznaun in seiner ursprünglichsten Form.

With a length of 5.5 km, the Mathon trail leads through the snowy countryside, with romantic clearings and past the Mathon natural park. You'll experience Paznaun in its most pristine form.

5,50 km  
60 hm

**WINTERWANDERWEGE - WINTER HIKING TRAILS**

In Ihrem Winterurlaub im Paznaun finden Sie Winterwanderwege vor, die Sie von Ischgl bis hinauf zum Silvretta Stausee auf der Piz Arbia führen. Genießen Sie die klare Luft und die Stille frisch verschneiter Winterwälder. Häufig verlaufen die Winterwanderwege parallel zu den gespurten Langlaufloipen. Das Betreten der Loipen ist unversagt! Bitte beachten Sie die Lawnenwarnschilder!

During your stay in Paznaun you will find winter trails that will lead you from Ischgl up to the Silvretta reservoir lake and the peak of the impressive, Engadiner mountains. Enjoy the clear air and the silence of the snowy winter woods. The winter hiking trails will often run parallel to the cross-country skiing tracks. The cross-country skiing tracks are off-limits! Please pay attention to avalanche warning signs!

**DEFINITION & TECHNIK / DEFINITION & TECHNIQUE**

**LOIPE / CROSS-COUNTRY TRAIL**

**Definition**  
Eine Loipe ist eine allgemein zugängliche, zur Benutzung mit Langlaufski vorgesehene und geeignete Strecke, die markiert und vor atypischen Gefahren, insbesondere Lawinengefahr, gesichert ist und in der Regel präpariert und kontrolliert wird.

**Technik**  
Loipen werden nach ihrer Benutzungszustand in Loipen für Klassische Technik und Loipen für Freie Technik unterschieden.

**Definition**  
A cross-country ski trail is a publicly accessible route, suitable and intended for use with cross-country skis, which is marked and secured against atypical hazards, in particular avalanche risk, and which is normally groomed and monitored.

**Technique**  
Cross-country ski trails are distinguished into cross-country ski trails for classic technique and cross-country ski trails for free technique, depending on how they are used.

**LANGLAUFROUTE / CROSS-COUNTRY ROUTE**

**Definition**  
Eine Langlaufroute ist eine allgemein zugängliche, zur Benutzung mit Langlaufski vorgesehene und geeignete Strecke, die markiert und nur vor Lawinengefahr gesichert ist, aber weder präpariert noch kontrolliert werden muss.

**Technik**  
Auf Langlaufrouen ist die Technik frei wählbar.

**Definition**  
A cross-country skiing route is a publicly accessible route, suitable and intended for use with cross-country skis, which is marked and secured only against avalanche risk, but which must neither be groomed nor monitored.

**Technique**  
On cross-country skiing routes, the technique can be freely selected.

**Winterwandern / Winter hiking**

Winterwandern verspricht Naturerlebnisse in reiner Form. Es ist die einsame Stille des frisch verschneiten Winterwaldes. Es ist die Art, wie Sie die erste Spur durch den frisch gefallenen Schnee ziehen...

Winter hiking promises nature experiences of the purest form. It's the way in which you draw the first trail through a fresh field of new snow...



**Bitte beachten / Please note**  
Häufig verlaufen die Winterwanderwege parallel zu den gespurten Langlaufloipen – bitte nutzen Sie immer die ausgewiesenen Wege für Winterwanderer. Das Betreten der Loipen ist verboten! Bitte beachten Sie ebenfalls Lawinenwarnschilder und informieren Sie sich ggf. beim Tourismusverband über die aktuelle Schnee- & Lawinensituation.

The winter hiking trails will often run parallel to the cross-country skiing tracks – always use the marked paths for winter hikers. Keep off the cross-country trail! Please mind the avalanche warning signs and as the circumstances require inform yourself about the current snow and avalanche situation at the tourist office.

**Winterwandern im Skigebiet / Winterwalk in the ski area**  
Die Silvretta Arena ist ein Paradies für Wintersportler aller Art – auch Winterwanderer können hier auf ihre Kosten. Folgende Aufstieghilfen können von Fußgängern benutzt werden: A1, A2, A3 (berg- und talwärts), B2, B8 (berg- und talwärts), N1, N6 (berg- und talwärts), L1, L2 (berg- und talwärts). Ticketpreise entnehmen Sie dem Tarifroller der Bergbahnen.

The Silvretta arena is a paradise for all winter sport enthusiasts – winter hikers get their money's worth here. The following lifts can be used by pedestrians. A1, A2, A3 (up and down), B2, B8 (up and down), N1, N6 (up and down), L1, L2 (up and down). For prices please check the cable car folder.

**Komfort auf ganzer Linie / Comfortable – Everywhere**

Der Skibus verbindet die vier Orte des Paznauns Galtür, Ischgl, Kappl und See und ist für all jene, die im Besitz einer gültigen Gästekarte sind, kostenlos. So gelangen Sie bequem von Ihrer Unterkunft zu den Bergbahnen bzw. ins Dorfzentrum. Wenn die Beine nach einer anstrengenden Langlauf- oder Wandertour müde werden, so können Sie jederzeit an einer der zahlreichen Skibushaltestellen entlang der Loipen und Winterwanderwege den Rückweg bequem mit dem Bus zurücklegen. Note – der Skibus fährt nur ab/bis Galtür/Wirt!

The ski bus connects the four destinations in Paznaun – Galtür, Ischgl, Kappl and See – and is useable at no cost by anyone with a valid guest card. This will get you to your accommodation or into town comfortably and safely. If your legs are tired after a lengthy skiing or hiking sessions, you can hop on the bus at any one of the numerous ski bus stops along the cross-country skiing tracks. Note – first/last stop of the ski bus is Galtür/Wirt!

**Bleib sauber... / Stay clean...**

Wir lieben Hunde – ihre Hinterlassenschaften allerdings nicht. Deshalb haben wir Gassi-Systeme entlang der Loipen und Winterwanderwege eingerichtet um eine Verschmutzung der Weideflächen zu vermeiden. Helfen Sie mit die Loipen und Wanderwege sauber zu halten und besetzen Sie die Hinterlassenschaften Ihres Hundes.

We love dogs – but not their dirt. We have installed waste systems along the cross country trails and walking paths in order to keep the meadows clean. Please help to keep the trails and paths clean and scoop the poop of your dog.

**FIS - Verhaltensregeln für Langläufer**

**FIS - Rules of Conduct for Cross-Country Skiers**

**1. Rücksichtnahme auf die anderen / Respect for others**  
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.  
A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.

**2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik / Respect for signs, direction and running style**  
Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.  
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.

**3. Wahl von Spur und Piste / Choice of trails and tracks**  
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.  
On cross-country trails with more than one packed track, a skier should choose 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.

**4. Überholen / Overtaking**  
Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefährlich kann.  
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.

**5. Gegenverkehr / Encounter**  
Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.  
Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.

**6. Stockführung / Poles**  
Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.  
A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.

**7. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse / Control of speed**  
Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrssicht und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.  
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.

**8. Freihalten der Loipen und Pisten / Keeping trails and tracks clear**  
Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.  
A skier who stops must leave the trail. In case of a fall, he shall clear the trail without delay.

**9. Hilfeleistung / Accident**  
Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.  
In case of an accident, everyone should render assistance.

**10. Ausweispflicht / Identification**  
Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalia angeben.  
Everybody at an accident, whether witnesses, responsible parties or not, must establish their identity.

Maßstab - Scale 1:20.000  
1 cm auf der Karte = 200 m in der Natur