

## **Achensee: Tirols Sport- & Vitalpark ist auch das Tiroler Langlaufzentrum**

**Wenn es um eine Empfehlung in Sachen Langlaufen geht, fällt sehr vielen Tirolern spontan die Achenseeregion ein. Auf diesen „Heimatbonus“ ist man in Tirols Sport- und Vitalpark zu recht stolz, beweist er doch die hohe Qualität der Angebote für Langläufer und alle, die es noch werden wollen.**

Über 200 Loipenkilometer bieten zwischen den majestätischen Gebirgszügen von Rofan und Karwendel ein nahezu unbegrenztes Loipenvergnügen. Die ganz unterschiedlichen Geländeformen - von sanft-hügelig entlang des Sees bis zu herausfordernden Strecken in den Karwendeltälern oder in Steinberg am Rofan - machen das Gebiet zu einem der abwechslungsreichsten nordischen Zentren Tirols. Getrennte Spuren für klassische Langläufer und Skater in allen Schwierigkeitsgraden sind selbstverständlich, und für die Orientierung sorgt ein vorbildliches Leitsystem: Jeder Kilometer ist ausgeschildert, handliche Loipenkarten mit detaillierten Informationen und Profilen sind im Tourismusbüro erhältlich. Und auch online kann man sich tagesaktuell über alle wichtigen Loipen-Daten informieren: auf [langlaufen.achensee.info](http://langlaufen.achensee.info) sind neben den Loipenbeschreibungen aktuelle Loipen-Zustandsberichte, die Temperaturen und mehr zu finden.

Sollte Frau Holle einmal nicht so mitspielen, ist das auch kein Problem: Zahlreiche Loipenkilometer werden in diesem Falle mechanisch beschneit. Dass die Region hierfür regelmäßig mit dem Tiroler Loipengütesiegel ausgezeichnet wird, versteht sich von selbst.

In der abwechslungsreichen, atemberaubenden Naturlandschaft rund um Tirols größten See erwartet alle Langlauf-Enthusiasten aber noch weitaus mehr: Eine eigene Übungsloipe, auf der man sich gefahrlos mit dem Überholen, Bremsmanövern und Stürzen vertraut machen kann, ist eine der „Achensee-Spezialitäten“. Genauso wie die ausgewiesene Hundeloipe, auf der Bello & Co ihr Herrchen begleiten dürfen.

Wer den naturnahen Sport professionell erlernen oder seine Technik verbessern möchte, ist in den 7 Langlaufschulen der Region bestens aufgehoben - und kann sogar von den Profis in der ersten Langlaufschule Österreichs (ITS-Skischule Pertisau) lernen, bei der sich viele Tiroler Langlauf-Skischulen in der Vergangenheit so einiges abschauen konnten.

### **Aus der Spur: Nordic Cruising**

Wer das Langlaufvergnügen lieber abseits von präparierten Loipen sucht, ist am Achensee richtig, denn auch in Sachen Nordic Cruising zählt man zu den Vorreitern: In der Region setzt man auch auf die etwas kürzere, breitere Variante des Langlaufskis, mit dem man in der Loipe, aber auch auf ungespurten Pfaden unterwegs sein kann. Ganz nebenbei macht der verkürzte Ski den Einstieg ins Langlaufvergnügen noch einfacher - wer schon Erfahrungen im Nordic Walking oder Wandern hat, erlernt die Technik fast von selbst.

### **Wettkampftaugliche Loipen & Langlaufevent für Alle**

Nahezu alle Loipen in Tirols Sport- & Vitalpark sind weltcup-tauglich. Wer selber einmal Rennluft schnuppern möchte, ist beim 5. Nordischen Achenseelauf in Achenkirch, der Raiffeisen-Steinöl-Trophy, am 9. und 10. Jänner richtig: Über 15 oder 30 Kilometer geht es klassisch oder im freien Stil, und auch für die „Loipen-Minis“ gibt es eigene Bewerbe. Ein zweites großes Langlaufevent macht Pertisau im Spätwinter zum Rennzentrum: Beim 3 Täler Lauf am 7. März geht es entweder über 20 Skating-Kilometer oder 30 „klassische“ in die 3 Karwendeltäler Falzthurntal, Gerntal und Dristenau.

PRESSE

## Gesundheit tanken und sich wohlfühlen

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten: Ist beim Skaten ein höherer sportlicher Input gefordert, werden ganz besonders beim klassischen Stil Herz und Kreislauf trainiert und koordinative Eigenschaften wie von selbst gefördert. Zusätzlich entspricht das fließende Dahingleiten natürlichen Bewegungsabläufen, sodass sich der perfekte „Loipengenuss“ schnell einstellt. Wenn man so wie am Achensee diese Gesundheitseffekte mit den „Wellnesseffekten“, die die zahlreichen spezialisierten Hotelbetriebe der Region bieten, kombinieren kann, stellt sich die Erholung quasi von selbst ein.

## Schlittenlanglauf am Achensee

Langlaufen am Achensee wird in der Wintersaison 2009/10 teilweise auch barrierefrei möglich sein. Dies soll in Pertisau realisiert werden. Gehbehinderte können hier mit ihren Schlitten durch die traumhafte Winterlandschaft sausen, ihre Fitness steigern und sich dabei die frische Luft um die Nase wehen lassen.

### Fact Box:

Loipen insgesamt: 201 km  
Klassisch: 150 km & Skating: 51 km  
Blau: 81 km  
Rot: 58 km  
Schwarz: 11 km

Beschneigungsanlage in Pertisau und Achenkirch: ca. 40 km an Loipen können beschneit werden  
1,7 km lange Hundeloipe, Übungsloipe  
Für Gäste der Region Achensee sind alle Loipen kostenlos benützbar.  
Tagesaktuelle Loipen-Infos auf [www.langlaufen.achensee.info](http://www.langlaufen.achensee.info)

### Rückfragehinweis:

Informationen über die Region und deren Orte erhalten Sie bei:

Tourismusverband Achensee

Im Rathaus 387

6215 Achensee / Tirol / Österreich

Tel: +43.5246.5300

Fax: +43.5246.5333

Mail: [info@achensee.info](mailto:info@achensee.info)

Internet: [www.achensee.info](http://www.achensee.info)

### Fotoarchiv:

Druckfähige Fotos zum Download finden Sie auf [www.achensee-fotoarchiv.at](http://www.achensee-fotoarchiv.at) - vorher registrieren - das Bestätigungsmail, das Sie anschließend erhalten, rückbestätigen. Danach können Sie die ausgewählten Fotos herunterladen.

PRESSE