



Zillertal.at



LANGLAUF- LOIPEN

CROSS COUNTRY SKI

In der Ferienregion Mayrhofen-Hippach

www.mayrhofen.at

ZUM GELEIT

FOREWARD

Der Skilanglauf erfreut sich immer größerer Beliebtheit und gilt als gesundheitlich empfehlenswerte Sportart, da fast alle Muskelgruppen betätigt werden. Die heute sehr moderne Disziplin ist daher in verschiedenen Variationen bekannt. Mit dem Skilanglauf verwandte Varianten sind Biathlon, Nordische Kombination, Ski-Orientierungslauf, Rollski, Nordic Blading und Nordic Walking.

Früher wurden die Loipen ausschließlich von Langläufern selbst angelegt. Durch unberührten Neuschnee gehend wurde mühsam eine Spur gezogen. Heute werden unsere Loipen von Pistenfahrzeugen maschinell präpariert. Dazu braucht es genügend Schnee als feste Unterlage und einige helfende Hände.



In der Ferienregion Mayrhofen-Hippach gibt es im Ortsteil Burgstall bei Schwendau vier variantenreiche Langlaufloipen, drei davon sind bis 22.00 Uhr beleuchtet. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden abwechslungsreiche Strecken wie eine Skicross-, eine Sprintstrecke sowie Kamelbuckel vor. Präpariert werden die Loipen durch die Außendienstmitarbeiter un-

seres Tourismusverbandes, denen mein aufrichtiger Dank gilt.

Als Obmann der Ferienregion Mayrhofen-Hippach wünsche ich den Langlaufreunden viel Spaß und Erholung auf unseren Loipen. Mögen sie die Natur rund um Mayrhofen genießen und mögen die Vorzüge des Sports ihre gesundheitsfördernde Wirkung tun.

Cross country ski sport is enjoying increasing popularity and is considered to be a particularly healthy form of exercise as it utilizes almost all muscle groups in the body. Today's very modern discipline is known in a variety of forms. Various related sports that have emerged from the cross country discipline include biathlon, Nordic combined, ski orienteering, roller skis, Nordic blading and Nordic walking.

Cross country ski trails used to be created by the cross country skiers

themselves. And a laborious task it was too, making tracks through fields of fresh snow. Nowadays our trails are prepared by machine, which necessitates plenty of snow to create a solid base and a few helping hands.

There are four cross country ski trails in the Mayrhofen-Hippach holiday region, three of which are floodlit until 10.00 pm. Whatever the level of ability, a varied cross country ski experience is guaranteed with a ski cross, sprint section and camel hump in addition to the classic cross country and skating trails. These are all maintained by the Mayrhofen Tourist Board field staff crew, to whom I would like to take this opportunity to express my sincere thanks!

As chairman of the Mayrhofen-Hippach holiday region tourist board, I hope you cross country ski enthusiasts have fun using our trails. May you enjoy discovering the stunning natural landscapes in and around Mayrhofen, as well as all the healthy benefits from participating in this sport.

Andr. Hundsbichler.

Andreas Hundsbichler

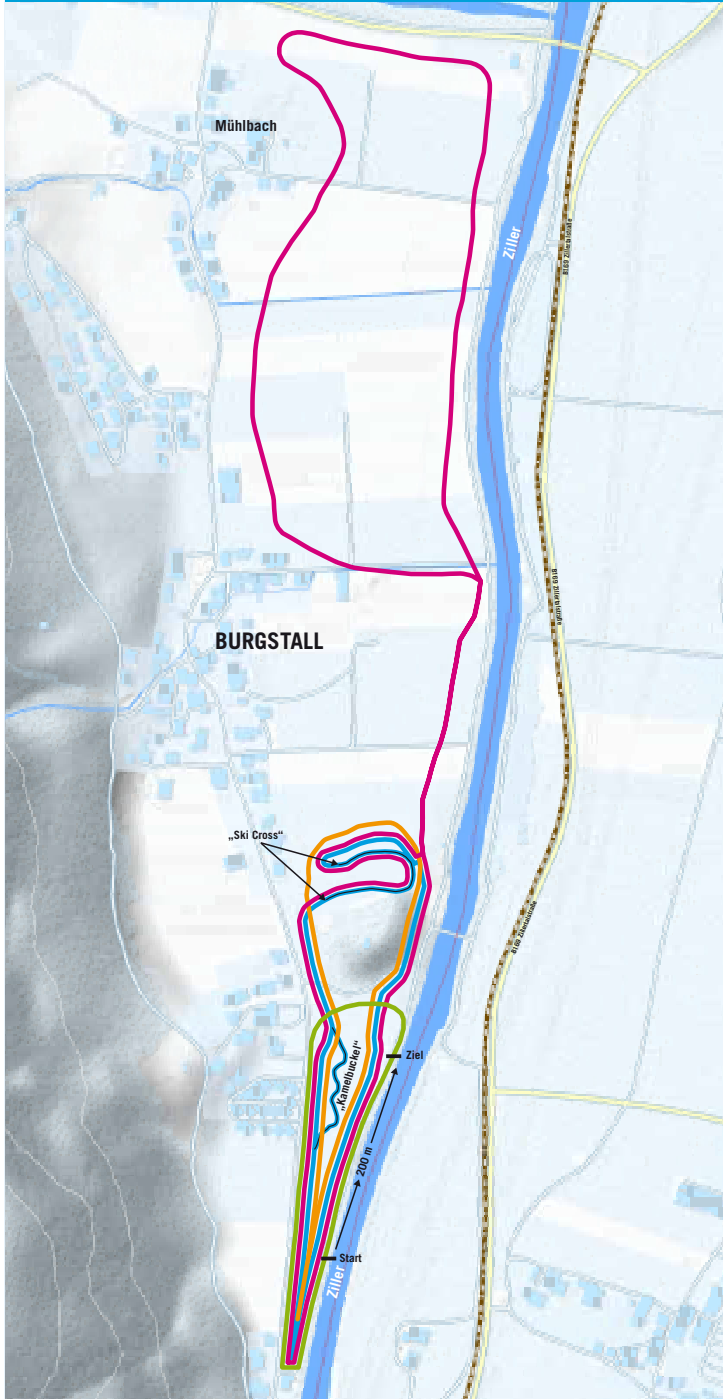
Obmann der Ferienregion Mayrhofen-Hippach

Chairman of the Mayrhofen-Hippach Holiday Region



LOIPENPROFILE - ÜBERSICHT

TRAIL PROFILE - OVERVIEW



BURGSCHROFEN MARATHONLOIPE

BURGSCHROFEN MARATHON TRAIL

Länge/Length: 4,3 km

Dauer/Duration: 40 Minuten

Schwierigkeit/Category: mittel/medium

Höhenunterschied/Altitude: 60 m

Max. Höhe/Max. height: 615 m

Loipenart/Trail type: Skating Technik & klassischer Stil/
Skating technique & Classic style

BURGSCHROFEN PROFILOIPE (NACHTLOIPE*)

BURGSCHROFEN PRO TRAIL (NIGHT TRAIL*)

Länge/Length: 1,6 km

Dauer/Duration: 25 Minuten

Schwierigkeit/Category: leicht/easy

Höhenunterschied/Altitude: 20 m

Max. Höhe/Max. height: 615 m

Loipenart/Trail type: Skating Technik/*Skating technique*

BURGSCHROFEN SPRINTLOIPE (NACHTLOIPE*)

BURGSCHROFEN SPRINT TRAIL (NIGHT TRAIL*)

Länge/Length: 0,9 km

Dauer/Duration: 1 Minute

Schwierigkeit/Category: leicht/easy

Höhenunterschied/Altitude: 10 m

Max. Höhe/Max. height: 615 m

Loipenart/Trail type: Skating Technik/*Skating technique*

BURGSCHROFEN GENUSSLOIPE (NACHTLOIPE*)

BURGSCHROFEN PLEASURE TRAIL (NIGHT TRAIL*)

Länge/Length: 1,4 km

Dauer/Duration: 25 Minuten

Schwierigkeit/Category: leicht/easy

Höhenunterschied/Altitude: 20 m

Max. Höhe/Max. height: 615 m

Loipenart/Trail type: Klassischer Stil/*Classic style*

* Die Loipen sind täglich bis 22.00 Uhr beleuchtet. /

* *The floodlit night trails are open daily until 10.00 pm.*

LANGLAUFLOIPE-DETAILPLAN

CROSS COUNTRY SKI-DETAILED PLAN

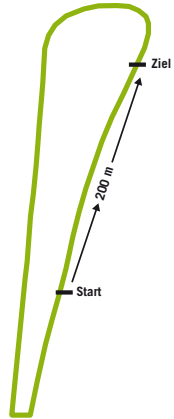
Burgschrofen Sprintloipe

Burgschrofen Sprint Trail

- **Gesamtlänge:** 900 m / **Total length:** 900 m
- **Sprintlänge:** 200 m / **Sprint length:** 200 m
- Skating-Technik / *Skating technique*
- **Zielgruppe:** Langläufer, die ihre Grund-schnelligkeit verbessern möchten / **Suitable for:** *Cross country skiers who want to improve their basic speed levels*
- bis 22.00 Uhr beleuchtet / *Floodlit until 22.00 hrs*

Diese Loipe bietet perfekte Verhältnisse für das Schnelligkeitstraining.

This trail offers perfect conditions for speed training.



Hansjörg Aschenwald



Heute ist der Olympia Bronzemedallengewinner in der Nordischen Kombination (Sprunglauf und Langlauf) Polizist, Mental- und Fitnesstrainer. Als ehemaliger Leistungssportler weiß er über die Anforderungen einer modernen Langlaufstrecke bestens Bescheid: „Zusammen mit dem TVB Mayrhofen-Hippach ist es

mir gelungen, eine romantische bis sportliche Langlaufloipe für verschiedenste Anforderungen zu schaffen. Daher wünsche ich Gästen

Trainingsvorschlag von Olympiamedaillengewinner in der Nordischen Kombination Hansjörg Aschenwald / *Training advice by Nordic Combination Olympic medallist, Hansjörg Aschenwald:*

- 15 bis 20 Minuten warmlaufen / *Warm up for 15 to 20 minutes*
- die markierte Strecke (200 m) mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen, anschließend die restlichen 700 m ganz langsam auslaufen (1 Runde) / *Complete the marked section (200 m) at top speed, then take the remaining 700 m very slowly (1 circuit)*
- Gesamt 10 Runden / *10 circuits in total*
- 15 bis 20 Minuten locker auslaufen / *Cool down with 15 to 20 minutes of gentle skiing*
- Trainingszeit ca. 1 Stunde 15 Minuten / *Training time ca. 1 hour 15 minutes*



und Einheimischen auf unseren Loipen viel Spaß und Erholung vom oft hektischen Alltag.“

Olympic bronze medal winner in the Nordic Combined discipline (ski jumping and cross country), Aschenwald is now a police officer and mental and fitness trainer. As a former athlete, he certainly knows all about the challenges demanded by a modern cross country ski trail: „Together with the Mayrhofen-Hippach tourist board, I have managed to create a cross country ski trail that is as romantically beautiful as it is athletically challenging and suitable for all levels of ability. I hope guests and locals alike have great fun as well as some welcome reprieve from everyday life using our trails.“

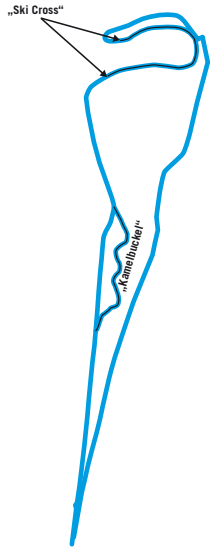
LANGLAUFLOIPE-DETAILPLAN

CROSS COUNTRY SKI-DETAILED PLAN

Burgschrofen Profiloipe

Burgschrofen pro trail

- **Gesamtlänge:** 1,6 km / **Total length:** 1.6 km
- Skating-Technik / *Skating technique*
- Streckenteile „Ski-Cross“ und „Kamelbuckel“ / „Ski-Cross“ and „Camel Hump“ sections
- **Zielgruppe:** Langläufer, die Abwechslung suchen und ihre Skating-Technik spielerisch verbessern möchten / **Suitable for:** Cross country skiers looking for a diverse ski experience and those wanting to improve their skating technique whilst having fun at the same time
- bis 22.00 Uhr beleuchtet / *Floodlit until 22.00 hrs*



Diese Loipe wurde speziell angelegt, um Abwechslung, Koordination und Geschicklichkeit spielerisch zu trainieren. Vom Start geht es ca. 600 m leicht abfallend talauswärts bis zum Streckenteil „Ski-Cross“, welcher wie ein Skirennfahrer durchlaufen wird. Durch die von Toren erzwungenen Richtungswechsel verbessern sich speziell die asymmetrischen Führungshandtechniken (Führungshandwechsel) sowie die Koordination. Anschließend geht es leicht ansteigend Richtung Mayrhofen bis zum Streckenteil „Kamelbuckel“. Beim Erzwingen der „Kamelbuckel“ werden speziell die Arm-, Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur trainiert. Durch die steile Abfahrt trainiert man gezielt sein Gleichgewicht.

This trail was specifically created to provide an interesting and diverse ski experience as well as helping to improve dexterity and coordination whilst training. The trail leads gently down the valley for the first 600 m after the start until the „Ski-Cross“ section, which should be skied in racing style. Strategically placed gates force a change of direction, which serve to improve the asymmetric leading hand technique as well as coordination. The trail then leads slightly uphill in the direction of Mayrhofen until the „Camel Hump“ section. Conquering this section will involve using the arm, back, abdomen, buttock and leg muscle groups in particular. The steep downhill section is ideal for balance training.

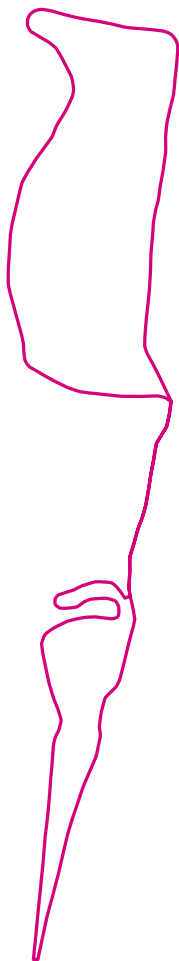
Burgschrofen Marathonloipe

Burgschrofen Marathon Trail

- **Gesamtlänge:** 4,3 km / **Total length:** 4.3 km
- klassischer Stil und Skating Technik / *Classic style and skating technique*
- **Zielgruppe:** Langläufer, die Abwechslung suchen und ihre Grundkondition verbessern möchten / **Suitable for:** *Cross country skiers looking for a diverse ski experience and those wanting to improve their fitness levels.*
- teilweise beleuchtet / *Partially floodlit*

Die Loipe führt vom Start leicht abfallend in Richtung Ortsteil Mühlbach. Nach einem steileren, ca. 200 m langem Anstieg erfolgt eine angenehme Abfahrt. Es geht anschließend wieder leicht ansteigend Richtung Mayrhofen. Nach ca. 3,3 km gelangen Sie zum Streckenteil „Ski-Cross“, welchen auch umlaufen werden kann. Wer noch genug Power hat kann den Streckenteil „Kamelbuckel“ mitnehmen. Eine schöne Runde, besonders für Läufer, die lange Trainingseinheiten schätzen.

The trail leads gently downhill in the direction of "Mühlbach". After a relatively steep uphill section of around 200 m you will be rewarded with a pleasant downhill run. From then on the trail leads slightly uphill towards Mayrhofen. After ca. 3.3 km you will arrive at the „Ski-Cross“, section, which can be circumvented. Those who still have a little power left can take the "Camel Hump" route. A beautiful circuit, especially suitable for cross country enthusiasts who appreciate long workouts.



LANGLAUFLOIPE-DETAILPLAN

CROSS COUNTRY SKI-DETAILED PLAN

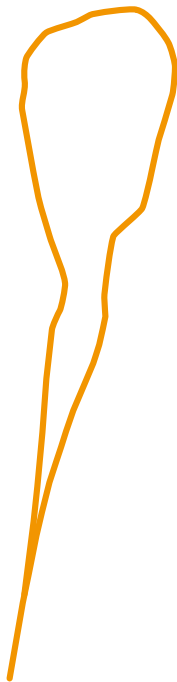
Burgschrofen Genussloipe /

Burgschrofen pleasure trail

- **Gesamtlänge:** 1,4 km / **Total length:** 1,4 km
- klassischer Stil / *Classic style*
- **Zielgruppe:** Langläufer aller Altersgruppen, die gemütlich und in der ursprünglichen klassischen Langlauftechnik die schöne Winterlandschaft genießen wollen / **Suitable for:** *Cross country skiers of all ages who want to comfortably enjoy the stunning winter landscapes using the original classic cross country ski technique*
- bis 22.00 Uhr beleuchtet / *Floodlit until 22.00 hrs*

Die Loipe führt in der klassischen Spur zuerst ca. 600 m leicht abfallend talauswärts und anschließend leicht ansteigend wieder Richtung Mayrhofen zurück zum Start. Auf dieser Loipe kann man die schöne Winterlandschaft so richtig genießen.

This classic cross country trail leads gently downhill along the valley bed for the first ca. 600 m and then gently uphill again back towards



Markus Kröll



Der gebürtige Mayrhofner ist Extrembergläufer und Red Bull Athlet. Beruflich widmet er sich dem meditativen Lüftlmalen, zu dem Sport der ideale Ausgleich ist. Im Sommer liebt er ausgiebige Läufe entlang des Zillers und abwechslungsreiche Bergetappen. „Im Winter bieten sich das Skitourengehen und vor allem das Lang-

the start in Mayrhofen. The beautiful winter landscapes can really be enjoyed along this trail.

Besonders der Mayrhofner Extrembergläufer Markus Kröll weiß die Loipen als Trainingsort im Winter zu schätzen: / Extreme mountain runner, Markus Kröll from Mayrhofen, particularly appreciates using the cross country ski trails as an opportunity to train in winter:

„Als Spitzensportler muss ich täglich und abwechslungsreich trainieren. Für mich ist der Langlaufsport daher ein idealer Ausgleich zum Joggen entlang des Zillers. Ich freue mich jedes Mal über perfekt präparierte Loipen, die mir optimale Trainingsmöglichkeiten bieten. Vor allem für Hobbysportler, Genießer und jene, die erst zu später Stunde Zeit für ihren Sport haben, ist die beleuchtete Allianz Burgschrofen Nachtloipe eine willkommene Möglichkeit, sich sportlich und an der frischen Luft zu betätigen.

„As a top athlete, I have to complete diverse training every day. Cross country skiing offers an ideal counterbalance to jogging along the banks of the Ziller River. It brings me great pleasure every time to enjoy the optimum training conditions on these perfectly groomed trails. The floodlit Allianz Burgschrofen Night Trail is a particularly welcome sporting opportunity for amateur athletes and fitness enthusiasts who only have time to train and get out in the fresh air in the evenings.

laufen an, um mein Trainingsniveau zu halten und zu verbessern“, weiß Markus Kröll zu berichten.

Born in Mayrhofen, Kröll is an extreme mountain runner and Red Bull athlete. He works as a fresco painter, which provides the perfect balance to his sporting life. He loves taking long runs along the banks of the Ziller River in summer as well as extensive mountain runs. „Ski tours and especially cross country skiing in winter are great for maintaining as well as improving my fitness levels“, says Markus Kröll.



*Da will ich
wieder hin.*

Tourismusverband Mayrhofen-Hippach
Dursterstr. 225, A-6290 Mayrhofen
Tel.: +43 (0)5285/6760, Fax: +43 (0)5285/6760-33
E-Mail: info@mayrhofen.at

www.mayrhofen.at