

ZEICHENERKLÄRUNG			
	Bundesstraße		Reiten
	Landesstraße		Tennis
	Nebenstraße		Sportplatz
	Karrenweg		Schwimmbad
	Fußweg		Loipe
	Eisenbahn		Skatingloipe
	Lift		Stockbahn
	Gasthaus		Rodelbahn
	Jausenstation		Eislaufplatz
	Wanderweg		Sprungschanze
	Information		



60 km Sonnenterrassenloipe
beleuchtete Loipe – beschneite Loipe – Skating Loipe

60 km Sonnenterrassenloipe

beleuchtete Loipe - beschneite Loipe -
Saking Loipe



Beschreibung der Langlaufloipen im Gemeindegebiet Goldegg

Seeloipe: 1,5 km -Übungsloipe - vollkommen flach - Startplatz unterhalb des Hotels Seehof

Buchbergloipe: 6 km - Startplatz unterhalb des Hotels Seehof - sehr leicht bis leicht

Böndlseeloipe: 1. Variante: 14 km - Startplatz Voithof - leichte bis schwierige Abfahrt - das letzte Drittel flach-wellig
2. Variante: 3 km - Startplatz in Weng beim Feuerwehrhaus nach Böndlsee - leicht

Wengloipe: 3 km, Startplatz Voithof über Bernlau nach Weng, KST: Hotel Lärchenhof, schwierige Abfahrt bzw. Anstieg. Verbindungsloipe nach St. Veit.

Voithofloipe: 2 km - Startplatz bei der Bushaltestelle Steinernes Kreuz (beim Warthäuschen) - Anstieg zum Judenhof schwierig, dann sehr schönes Gelände

Beschreibung der Langlaufloipen im Gemeindegebiet St. Veit

Wegscheidloipe: 7 km - Start Kindergarten/Nähe Schwimmbad- unterhalb der Ortschaft Pichl zum Feldmoarbauern von hier mittlere bis schwere Abfahrt nach Wegscheid - weiter nach Goldegg und Böndlsee.

Filzloipe: 2,5 km Übungsloipe - Startplatz Filz - sehr flach - ideal für den Anfänger und zum Aufwärmen für den Profilaufer (beleuchtete Loipe)

Lärchenwaldloipe: 3,5 km Startplatz Filz - sehr leicht bis mittelschwer - Wendepunkt Lärchenwald die Spur mündet nach 3,5 km wieder in die Filzloipe. 5 km (Skatingloipe)

Sonnhofloipe: 1,5 km Start Kindergarten - sehr leicht bis mittelschwer - vorbei beim Mühlbergbauer - Donauer Wiese - Hotel Sonnhof -

Wichtige Loipenregeln:

- Auf Wanderwegen und in Loipen gibt es kaum Unfälle durch Zusammenstöße. Allerdings sollten sich alle Langläufer doch an einige Grundregeln halten.
- Alle Langläufer sollten sich so verhalten dass sie andere nicht gefährden. Kommen in einer Spur zwei Läufer aufeinander zu, so sollten beide dazu bereit sein, auszuweichen.
- Bei Abfahrten muß auch beim Langlauf der von hinten kommende Läufer seine Geschwindigkeit seinem Können und der Geschwindigkeit des vor ihm in der Spur fahrenden anpassen.
- Grundsätzlich wird der abfahrende Läufer in der Spur bleiben, da er diese meist nur unter Gefahr eines Sturzes verlassen kann.
- Wenn nur eine Spur vorhanden ist, dann braucht der zu überholende im Gegensatz zum Rennlauf die Spur nicht freigeben. Wenn ein Schiwanderer merkt, dass ihn ein Langläufer überholen will, dann sollte er jedoch ein wenig zur Seite treten, um ihn passieren zu lassen. Auf einer Parallel-Loipe sollte bei Gegenverkehr die rechte Spur benützt werden.
- Will ein Läufer eine Pause einlegen, so muß er auf jeden Fall die Spur verlassen.
- Läuft man in einer Loipe, die man nicht kennt, dann ist es ratsam, in unübersichtlichen Abfahrten besonders vorsichtig zu fahren. Es könnten entgegenkommende Läufer ansteigen oder langsamer abfahren.
- Hunde bitte nicht in die Loipen mitnehmen.

Wichtige Infos

**Wer will auf gepflegten Loipen laufen,
sollte sich ein Abzeichen kaufen!**
(Förderungsabzeichen zu € 10,-,
erhältlich in den Tourismusbüros und Banken)

Ärztendienst	06412/141
Polizei	06412/4233
Krankenhaus Schwarzach	06415/7101
Apotheke in Schwarzach	06415/4393
Taxi Bamberger	0664/3387525
Taxi Harlander	06415/8106
Taxi Jakubovski	0664/3011012
Taxi Mühlbacher	06415/8437
Taxi Pichler	06415/7373
Tourismusverband Goldegg	06415/8131
Tourismusverband St. Veit/Schwarzach	06415/7520

**Tourismgemeinschaft Salzburger Sonnenterrasse
Goldegg – St. Veit – Schwarzach**
A 5620 Schwarzach, Markt 1, Tel. +43 / 6415 / 7520,
Fax +43 / 6415 / 7933, e-Mail: info@sonnenterrasse.at,
Internet: www.sonnenterrasse.at, www.goldegg.org

Winterwandern

Über 100 km geräumte Winterwanderwege gibt es auf der Salzburger Sonnenterrasse. Die Wanderwege sind leicht begehbar und besonders gut mit dem Sonnenterrassenbus, der alle drei Orte verbindet, kombinierbar.

Eine Einkehr in der warmen Stube darf bei einer ausgedehnten Winterwanderung nicht fehlen.

Beeindruckt vom prachtvollen Panorama kehrt man zum Beispiel in der Hochrainbergstubb ein, eine gemütliche Alm-Atmosphäre erlebt man in der urigen Kathi-alm.



Langlaufen

Die Salzburger Sonnenterrasse ist weithin bekannt für die ausgezeichneten Möglichkeiten zum Langlaufen. Nicht weniger als 60 km Loipen verwöhnen den Langlaufrfreund.

1 km Rundloipe ist beleuchtet und 30 km sind Skating gespurt. Im Notfall können wir auch einige Loipen beschneien. Die zentrale Lage bietet die Möglichkeit, Loipen der gesamten Region kennenzulernen – bestens präparierte Loipen aller Schwierigkeitsgrade bis zur Höhenloipe.

Die Langlauf-Vitalpunkte

Langlauf macht schlank: Eine Stunde Langlauf verbrennt ca. 500 bis 700 kcal - mehr als jeder andere Sport. Ein durchdachter Trainingsplan - und vieles wird buchstäblich leichter!

Langlauf bringt Bewegung ins Leben: Fast alle Muskeln des Körpers arbeiten gleichzeitig - Sie trainieren Beine, Arme, Nacken und Rücken. Und der Kopf wird frei...

Langlauf hält jung: Regelmäßig Langlaufen wirkt wie ein Jungbrunnen. Schon dreimal wöchentlich 30 Minuten bringen das Herz-Kreislauf-System auf Vordermann. Mit 60 trainieren und sich fühlen wie mit 40!

Langlauf tut dem Herzen gut: Langlaufen fördert ohne zu überfordern - das Herz und den Kreislauf! Tipp: Die optimale Pulsfrequenz sollte zwischen 160 und 180 Schlägen pro Minute minus Lebensalter liegen.

Langlauf- und Skiwanderschule:

Tel. +43 / 6415 / 8137-0, Fax: 8276, seehof@salzburg.co.at

Loipenplan



SalzburgerLand
Ein kleines Paradies

**Salzburger
Sonnenterrasse**
Goldegg – Schwarzach – St. Veit

Schneeschuhwandern

Die Salzburger Sonnenterrasse auf Schneeschuhen zu erobern ist ein Wandergenuss der neuen Art. Im Winter die Almen begehen, die gute Luft des Heilklimas, sowie die Ruhe und die herrliche Aussicht genießen. Je nach Kondition werden verschiedene Wanderungen mit unterschiedlicher Gehzeit angeboten. Für jedermann geeignet!

Leihgebühr: 1 Paar Schneeschuhe € 4,- pro Tag.

Es werden auch geführte Schneeschuhwanderungen mit Einkehrschwung bei einem Bergbauernhof angeboten: Kosten pro Person: € 8,- inkl. Schneeschuhausrüstung und Fahrt mit dem Wanderbus.

