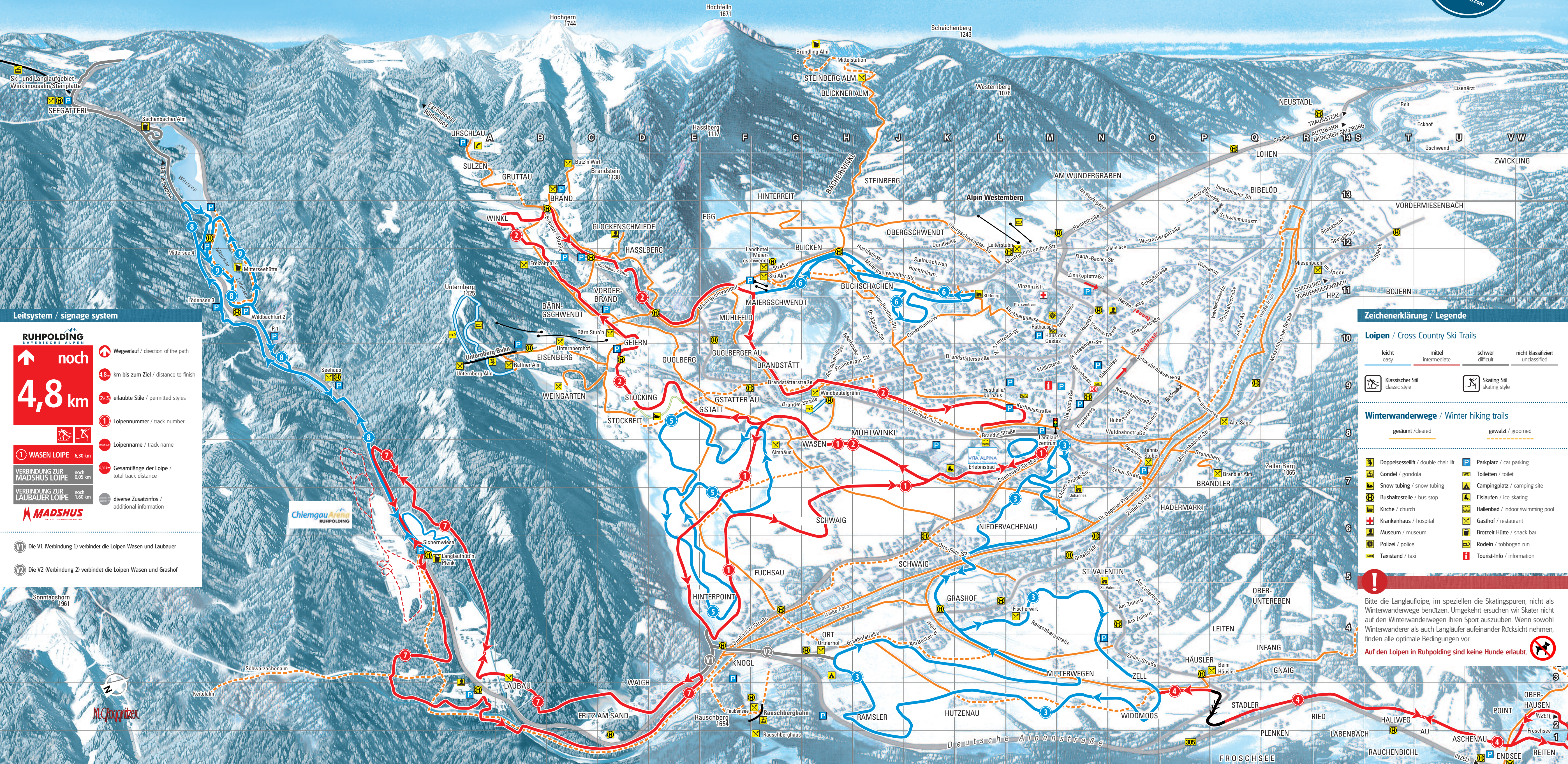
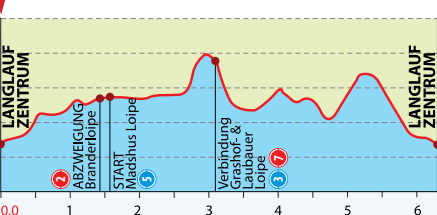




WASEN LOIPE / WASEN TRAIL

1 Die Wasen Loipe beginnt mit einem kurzen Anstieg auf ein kleines Hochplateau mit traumhaftem Blick zum Rauschberg und über ganz Ruhpolding. Dem leicht kupierten Gelände folgend geht es durch kleine Siedlungen und an alten Bauernhöfen vorbei, über freie Wiesen zu den Weiern Fuchsau und Hinterpoint.

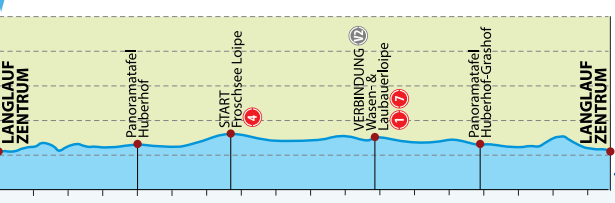
The Wasen-Trail begins with a short incline to a small high plateau with a gorgeous view of the Rauschberg and over all of Ruhpolding. The trail goes through slightly hilly terrain past small settlements, old farmsteads and open meadows to the hamlets of Fuchsau and Hinterpoint.



GRASHOF LOIPE / GRASHOF TRAIL

3 Die Grashof Loipe startet mitten im Dorfzentrum an der Ampel. Nach Überquerung der weißen Traun öffnet sich auf dem Golfplatzgelände eine wunderbare Loipe mit sanften Konturen. Die gleichmäßige, sonnige Trainingsstrecke zaubert jedem Langläufer ein Lächeln ins Gesicht!

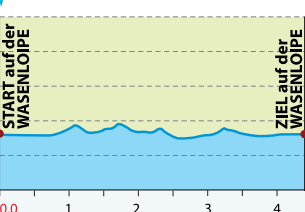
The Grashof Trail begins in the center of the village by the traffic light. After crossing the white Traun, a beautiful trail with soft inclines opens into the golf course. This even, sunny training track will bring a smile to every cross-country skier's face!



MADSHUS LOIPE / MADSHUS TRACK

5 Die MADSHUS Loipe liegt traumhaft zu Füßen des Unternberg und begeistert sowohl Anfänger als auch Profis mit ihrer flachen Streckenführung.

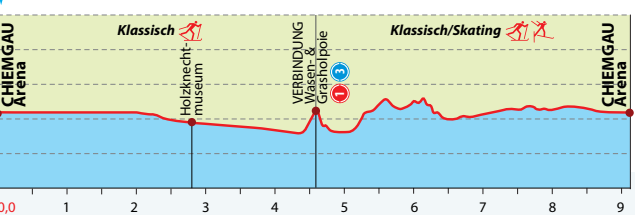
The MADSHUS Trail passes along the foot of the Unternberg Mountain. The level path thrills beginners and pros alike.



LAUBAUER LOIPE / LAUBAU TRAIL

7 Die Laubauer Loipe entführt die Läufer ins Naturschutzgebiet rund um die Chiemgau Arena. Wer klassisch unterwegs ist, kann eine schöne Runde entlang des Bundesleistungszentrums laufen und den Biathleten beim Lauftraining zuschauen.

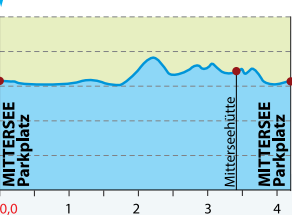
The Laubau Trail guides skiers to the nature preserve around the Chiemgau Arena. Those skiing using the classic technique, can ski past the Biathlon center and watch the biathletes train.



SONNENLOIPE / SUNTRACK

9 Die Sonnenloipe startet beim Parkplatz Mittersee und umrundet die wunderschön verschneiten Seen, Lödensee und Mittersee. Bei einem kurzen Einkehrschwung in der Mitterseehütte, die direkt am See gelegen ist, kommt auch der Gaumen nicht zu kurz.

The sunny cross country ski trail begins at the Mittersee Lake parking lot and goes around the beautiful, snowy Lödensee and Mittersee lakes. You can enjoy delicious refreshments at the cozy Mittersee hut located on the banks of the lake.



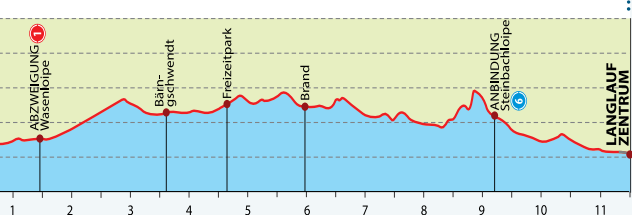
Loipenregeln / Cross country skiing rules

- Rücksichtnahme auf die anderen** Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik** Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- Wahl von Spur und Piste** 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.
- Überholen** Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
- Gegenverkehr** Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- Stockführung** Beim Überholen, überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
- Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse** Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- Freihalten der Loipen und Pisten** Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.
- Hilfeleistung** Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Ausweispflicht** Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalkennzeichen angeben.

BRANDER LOIPE / BRAND TRAIL

2 Die Brander Loipe ist ein kombinierter Wanderweg mit einer klassischen Spur für Langläufer. Die Strecke führt sanft ansteigend durch Wald und kleine Weiler, vorbei am kleinen Skigebiet Unternberg bis in den Ortsteil Brand. Auf dem Rückweg passiert die Route den Marmorsteinbruch.

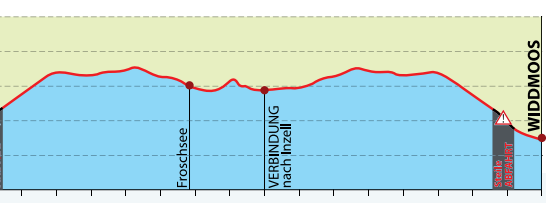
The Brand-Trail is a winter hiking path combined with one groomed trail for classic cross-country skiing. The trail inclines gently through a forest and small hamlets, past the Unternberg Mountain ski area to the Brand district. Returning, the path passes by the marble quarry.



FROSCHSEE LOIPE / FROSCHSEE TRAIL

4 Die Fröschsee Loipe beginnt mit einem kurzen, aber sehr steilen Anstieg über den Weiler Gnaig. Oben angekommen, breitet sich ein freundliches Hochtal aus, und die Strecke verläuft idyllisch zum kleinen Fröschsee. Nach dessen Umrundung schließt das Inzeller Skiwandernetz an oder man läuft wieder gemütlich zurück nach Ruhpolding.

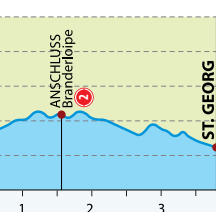
The Fröschsee Trail begins with a short but steep incline over the hamlet Gnaig. At the top, you will see a lovely high valley and you can take the idyllic trail to the small Fröschsee. After circling the lake, you can either continue on to Inzell's ski trail network or leisurely ski back to Ruhpolding.



STEINBACH LOIPE / STEINBACH TRAIL

6 Die Steinbach-Loipe führt oberhalb des Ortes, mit traumhaftem Blick auf Rauschberg und Sonntagshorn, vorbei an historischen Bauernhöfen. Für Sonnenanbeter die erste Wahl!

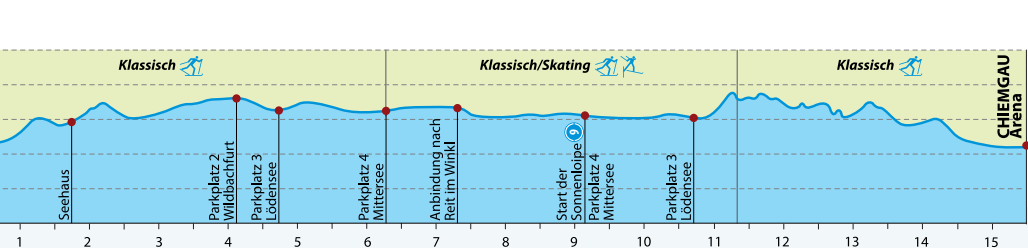
The Steinbach-Trail is located above the village and provides a gorgeous view of the Rauschberg and Sonntagshorn mountains and passes historic farmsteads. This trail is the top choice for sun worshipers!



3-SEEN-LOIPE / 3-LAKES-TRAIL

8 Die 3-Seen-Loipe ist landschaftlich das Highlight der Region! Willkommen in Klein-Kanada: Glitzernder Schnee, Wälder und Seen, in denen sich Berge und Sonne spiegeln und dazu die schneesicherste Loipe Ruhpoldings.

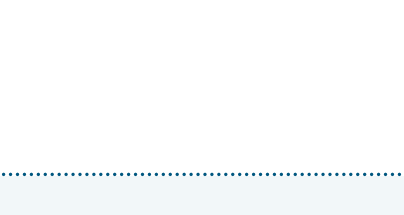
The landscape along the 3-Lakes-Trail is a regional highlight! Welcome to Little Canada: the trail with the best snow coverage in Ruhpolding offers glittering snow, forests and lakes, that reflect the mountains and the sunshine.



HÖHENLOIPE / HIGH TRACK UNTERNBERG

10 Die wunderschön gelegene Höhenloipe am Unternberg, auf 1425 m, startet bei der Bergstation des Sessellifts. Sie ist eine anspruchsvolle Skatingloipe, die ein beeindruckendes Panorama bietet. **HOHE SCHNEESICHERHEIT!**

The perfectly situated high track Unternberg on the Unternberg at 1425m starts at the mountain station at the Unternberg chair lift. It is a challenging skating track with an impressive panorama. **HIGH PROBABILITY OF SNOW!**



Winterwandern / Winter Hiking

Diese Karte ist auch für Fußgänger eine Hilfe um auf verkehrsamen Straßen und geräumten Fußwegen die Winterlandschaft von Ruhpolding zu erkunden.

This map also supports hikers to walk on traffic-calmed streets and cleared footpaths in our beautiful Winter Wonder Land.

Vita Alpina – Wasen – Gstatt – Guglberg – Bärgschwendt – Hasslberg – Maiergschwendt – Brandstatt – Vita Alpina

Egglbücke (Penny Markt) – Grashof – Mittenwegen – Zell – Widdmoos – Hutzenau – Ort – Schwaig – Niedervachenau – Egglbücke

Egglbücke (Penny Markt) – Dr. Degener Promenade bis Fuchsau – Gstatt – Wasen – Sagenweg über Niedervachenau – Dr. Degener Promenade – Egglbücke

Egglbücke (Penny Markt) – Bibelöd – Mayer Hias Weg – Egglbücke

Egglbücke (Penny Markt) – Grashof – Mittenwegen – Zell – Häusler – Infang – Oberhausen – Fröschsee – Aschenau. Rückfahrt mit Regionalbus RVO nach Ruhpolding.

Egglbücke (Penny Markt) – Dr. Degener Weg bis Knogl – Fritz am Sand – Laubau – Chiemgau Arena. Rückweg zu Fuß oder mit Regionalbus RVO nach Ruhpolding.

Egglbücke (Penny Markt) – Mayer Hias Weg – Bibelöd – Wundergraben – Oberschwendt – Blicken – Maiergschwendt – Buchsachsen – St. Georgs Kirche – Zentrum – Egglbücke

Kurhaus – Urschlauer Achen – Brandstatt – Maiergschwendt – Hasslberg – Brand – Winkl – Freizeitpark – Bärgschwendt – Guglberg – Gstatt – Wasen – Sagenweg – Vita Alpina – Kurhaus

Parkplatz Mittersee – Umrundung Loden- und Mittersee

Laubau/Holzknichtmuseum – Schwarzachental – Keitlalm – Schwarzachental – Laubau

Steinberg Alm – Mittelstation Hochfelln – Bründling Alm – Mittelstation Hochfelln – Steinberg Alm



Mit der eXtra Karte können Sie die wichtigsten Freizeiteinrichtungen kostenlos und nahezu uneingeschränkt nutzen, sind jederzeit mobil und haben die Möglichkeit, an den verschiedensten Angeboten des Gästeprogramms teilzunehmen - alles inklusive!

Kostenlos erhältlich bei Ihrem Gastgeber.

You can use most of the leisure facilities in Ruhpolding without charge and almost without limit with the extra card. You have unlimited free access to public transportation and can make use of the guest programme free of charge.

The eXtra card is available free of charge from most hosts.

Weitere Infos / Further information
Tel. +49 (0) 8663.8806-0
or www.ruhpolding.de/eXtra

Übungs-Loipe Sichernwiese an der Chiemgau Arena: schneesicheres Übungs- und Trainingsgelände; 1,6 km/Runde; Skating & Klassisch; Parken gegenüber der Chiemgau Arena.

Übungs-Loipe am Vita Alpina: 500 m/Runde; ideales Anfängergelände; Skating & Klassisch; Parken am Bahnhof, Johannisbrücke, Eishalle.

Practice trail (Sichem-Meadow by the Chiemgau Arena): A 1.6 km skating and classic training loop with great snow coverage. There is parking available across from the Chiemgau Arena.

Practice trail by the Vita Alpina: A 500 m loop, perfect for beginners and ski classes; groomed for skating and classic skiing. There is parking available by the train station, the Kurhaus and the Johannis Bridge.



Weitere Informationen erhalten Sie in der Tourist Info Ruhpolding
Further information is available at the Tourist Info Ruhpolding

Tourist Info Ruhpolding
Hauptstraße 60
83324 Ruhpolding

Tel.: +49 (0) 8663 - 8806-0
E-Mail: tourismus@ruhpoling.de
www.ruhpolding.de



Loipenplan
Cross Country Tracks Map



www.ruhpolding.de



Konzeption, Markierung und Produktion:
RUNNERSFUN Consulting GmbH
Krottenseeallee 45
A-4810 Gmunden,
Tel.: +43-7612-20822
office@runnersfun.com
www.runnersfun.com



Kartografie:
M. Gloggnitzer Werbeatelier
Gottfried-Dachs-Strasse 7
D-83410 Laufen / Salzburg,
Tel.: +49-8682-354
www.gloggnitzer-werbeatelier.de

