MADSHUS
Hochgern 1744
Hochfelln 1671
Scheichenberg 1243
Westernberg 1076
Hasslberg 1117
Unternberg 1425
Dürrnbachhorn 1175
Reifelberg 1883
Sonntagshorn 1961
Zeller Berg 1065
Rauschberg 1654
Ski- und Langlaufgebiet Winklmoosalm/Steinplatte
SEEGATTERL
Chiemgau-Loipe
Seen-Loipe
Brander-Loipe
Steinbachloipe
Wasen-Loipe
Grashof-Loipe
Laubauer-Loipe
Froschsee-Loipe
Alpin Westernberg
Unternberg Bahn
Rauschbergbahn
Chiemgau Arena RUHPOLDING
VITA ALPINA
Deutsche Alpenstraße
RUHPOLDING
STEINBERG ALM
BLICKNER ALM
URSCHLAU
SULZEN
GRUTTAU
BRAND
WINKL
GLOCKENSCHMIEDE
HASSLBERG
VORDERBRAND
BÄRNGSCHWENDT
EISENBERG
GEIERN
WEINGARTEN
STOCKING
STOCKREIT
GUGLBERG
GSTATT
GSTATTER AU
MÜHLFELD
MAIERGSCHWENDT
GUGLBERGER AU
BRANDSTÄTT
HINTERREIT
EGG
BLICKEN
BUCHSCHACHEN
STEINBERG
OBERGSCHWENDT
AM WUNDERGRABEN
BIBELÖD
LOHEN
NEUSTADL
VORDERMIESENBACH
ZWICKLING
BOJERN
MÜHLWINKL
WASEN
SCHWAIG
FUCHSAU
HINTERPOINT
NIEDERVACHENAU
ST. VALENTIN
HADERMARKT
BRANDLER
OBER-UNTEREBEN
LEITEN
INFANG
GNAIG
HÄUSLER
GRASHOF
ORT
KNOGL
WAICH
LAUBAU
FRITZ AM SAND
RAMSLER
HUTZENAU
MITTERWEGEN
ZELL
WIDDMOOS
STADLER
PLENKEN
RIED
LABENBACH
HALLWEG
AU
RAUCHENBICHL
ASCHENAU
POINT
OBER-HAUSEN
REITEN
FROSCHSEE
Loipen / Trails
Loipen Einstieg / Start of trail
Loipe Klassisch / Classic trail
Loipe Skating / Skating trail
Leicht / Easy
Mittel / Intermediate
Steigung/Gefälle / Slope
Doppelsessellift / Double chairlift
Gondel / Gondola
2 15 km Laubauerloipe noch 4 km
Winterwanderwege / Winter hiking trails
Geräumt / Cleared
Gewalzt / Groomed
Allgemeine Information / General Information
Bahnhof / Railway station
Bushaltestelle / Bus stop
Kirche / Church
Krankenhaus / Hospital
Museum / Museum
Parkplatz / Car parking
Polizei / Police
Taxistand / Taxi
Toiletten / Toilet
Tourist-Info / Information
Campingplatz / Camping site
Eislaufen / Ice skating
Hallenbad / Indoor swimming pool
Berggasthof / Restaurant, mountain inn
Brotzeit Hütte / Snack Bar
Rodeln / Tobboggan run
Snow-Tubing / Snow-Tubing
RUHPOLDING
BAYERISCHE ALPEN

Allgemeine Informationen / General Information

Gesamtstrecke Loipen: 155 km

Langlaufschulen

· Langlauf Wintersport Schule Nordic, www.skischule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-1418 oder 2551
· Langlauf- & Skatingschule Schneller, www.langlaufschule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-800882
· MADSHUS Material kann bei den Langlauf-Kursen getestet werden!

Skiverleih

· Ski-Alm, www.skischule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-1849
· Skiverleih Langlaufhütte an der Ampel, www.langlaufschule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-800882
· Ski Huber, www.skiverleih-huber.de, Telefon +49 (0) 8663-1772 oder 1026
· Langlaufhütt'n an der Chiemgau Arena, www.sportplenk.de, Tel. +49 (0) 8663-9951

Chiemgau Arena

Als Olympiastützpunkt Bayern und DSV Bundesstützpunkt Biathlon und Ski Nordisch zählt die Chiemgau Arena zu einer der modernsten Wintersportarenen der Welt. Durch die Kompaktheit von Schanzenanlage, Schießstand und Laufstrecke kann man Training und Wettkampf hautnah erleben.

ACHTUNG: Für Privatpersonen ist die Nutzung der Chiemgau Arena-Strecken nicht möglich!

Stadionführungen: Jeden Dienstag und Donnerstag um 11:00 Uhr;

Treffpunkt: Besuchertribüne Cafe Biathlon; Führung 3€/Person – mit eXtra Karte kostenlos; (entfällt bei Veranstaltungen – Info unter +49 (0) 8663-88060)

· Kurse „Biathlon erleben" beim Biathloncamp Fritz Fischer, www.biathloncamp.de, Tel. +49 (0) 8663-418070
· Cafe Biathlon, www.cafe-biathlon.de, Montag-Samstag von 10:00-16:00 Uhr, Sonntag nur bei Veranstaltungen
· Langlaufhütt´n Plenk, www.sportplenk.de, Tel. +49 (0) 8663-9951, Brotzeit-Hütte täglich geöffnet

Busverbindungen

Ruhpoldinger Gäste können mit der eXtra-Karte den Bus Transfer kostenlos nutzen.

Total distance of trails: 155 km

Cross Country Ski Schools

· Nordic Cross-Country Ski and Winter Sport School, www.skischule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-1418 or 2551
· Cross-Country & Skating Ski School Schneller, www.langlaufschule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-800882
· MADSHUS equipment can be tried out during cross-country ski classes.

Ski Rental

· Ski-Alm, www.skischule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-1849
· Ski rental Langlaufhütte an der Ampel (Cross-country ski hut at the traffic light), www.langlaufschule-ruhpolding.de, Tel. +49 (0) 8663-800882
· Ski Huber, www.skiverleih-huber.de, Tel. +49 (0) 8663-1772 or 1026
· Cross-country ski hut (Langlaufhütt´n) at the Chiemgau Arena, www.sportplenk.de, Tel. +49 (0) 8663-9951

Chiemgau Arena

As the Bavarian Olympic Base and the German Ski Federation (DSV) national base for Biathlon and Nordic skiing, the Chiemgau Arena is one of the most modern winter sport arenas in the world. The proximity of the ski jumps, shooting range and track allows spectators to experience the races and training up close.

NOTE: Private individuals may not use the Chiemgau Arena trails!

Stadium tours: every Tuesday and Thursday at 11:00;

Meeting point: visitor stands Cafe Biathlon; Guided tours 3€/person – free with the eXtra card; (There are no tours on days when there is an event. For more information, call +49 (0) 8663-88060).

· The Fritz Fischer Biathlon Camp offers "Experience Biathlon" courses. See www.biathloncamp.de or call +49 (0)8663-418070 for more information.
· Cafe Biathlon, www.cafe-biathlon.de is opened from Monday – Saturday from 10:00 – 16:00 p.m. and on Sundays only when events are scheduled.
· Langlaufhütt´n Plenk, www.sportplenk.de, Tel. +49 (0)8663-9951, Snack hut opened daily

Bus Connections

Guests who have the Ruhpolding eXtra card can use the buses free of charge.

Winterwandern / Winter Hiking

Diese Karte ist auch für Fußgänger eine Hilfe um auf verkehrsarmen 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 – Bärngschwendt – Hasslberg – Maiergschwendt – Brandstätt – Vita Alpina
· Egglbrücke (Penny Markt) – Grashof – Mitterwegen – Zell – Widdmoos – Hutzenau – Ort – Schwaig – Niedervachenau – Egglbrücke

Winterwandern / Winter Hiking

· Egglbrücke (Penny Markt) – Dr. Degener Promenade bis Fuchsau – Gstatt – Wasen – Sagenweg über Niedervachenau – Dr. Degener Promenade – Egglbrücke
· Egglbrücke (Penny Markt) – Bibelöd – Mayer Hias Weg – Egglbrücke
· Egglbrücke (Penny Markt) – Grashof – Mitterwegen – Zell – Häusler – Infang – Oberhausen – Froschsee – Aschenau. Rückfahrt mit Regionalbus RVO nach Ruhpolding.
· Egglbrücke (Penny Markt) – Dr. Degener Promenade bis Knogl – Fritz am Sand – Laubau – Chiemgau Arena. Rückweg zu Fuß oder mit Regionalbus RVO nach Ruhpolding.
· Egglbrücke (Penny Markt) – Mayer Hias Weg – Bibelöd – Wundergraben – Obergschwendt – Blicken – Maiergschwendt – Buchschachen – St. Georgs Kirche – Zentrum – Egglbrücke
· Kurhaus – Urschlauer Achen – Brandstätt – Maiergschwendt – Hasslberg – Brand – Winkl – Freizeitpark – Bärngschwendt – Guglberg – Gstatt – Wasen – Sagenweg – Vita Alpina – Kurhaus
· Parkplatz Mittersee – Umrundung Löden- und Mittersee
· Laubau/Holzknechtmuseum – Schwarzachenalm – Keitlalm – Schwarzachenalm – Laubau
· Steinberg Alm – Mittelstation Hochfelln – Bründling Alm – Mittelstation Hochfelln – Steinberg Alm

❶ Wasen-Loipe

Schwierigkeit:	Mittel	**Parkplatz:** Bahnhof, Johannisbrücke, Kurhaus, Eishalle
Länge:	6,5 km	
Start:	An der Ampel	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	70 hm	

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 Weilern Fuchsau und Hinterpoint.

Kombinationsmöglichkeit mit der MADSHUS-Loipe (leicht), Laubauer-Loipe Nr. 2 (mittel), Brander-Loipe Nr. 4 (mittel) und der Grashof-Loipe Nr. 5 (leicht).

Tipp: Einkehrschwung am Almhäusl, Cafe Windbeutelgräfin

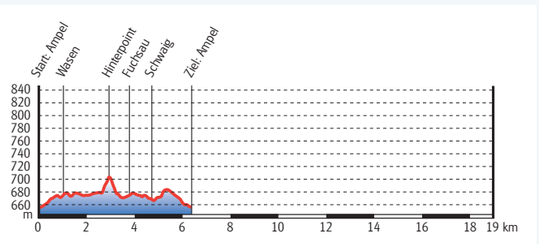
❶ Wasen-Trail

Difficulty:	Intermediate	Parking: Train station, Johannis Bridge, Kurhaus, Indoor ice skating rink
Length:	6,5 km	
Start:	At the traffic light	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	70 hm	

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.

This trail can be combined with the MADSHUS-Trail (easy), Laubau-Trail Nr. 2 (intermediate), Brand-Trail Nr. 4 (intermediate) and the Grashof-Trail Nr. 5 (easy).

Hint: Enjoy refreshments at the Almhäusl or the Cafe Windbeutelgräfin



❶ MADSHUS-Loipe

Schwierigkeit:	Leicht	**Parkplatz:** Bahnhof, Johannisbrücke, Kurhaus, Eishalle
Länge:	4,5 km	
Start:	An der Ampel über Zubringer Wasen-Loipe Nr. 1	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	50 hm	

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

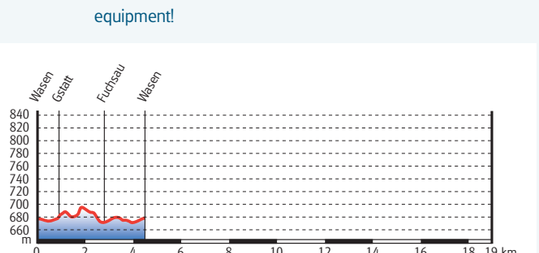
Tipp: Mit Original-MADHUS-Material läuft es sich hier noch leichter!

❶ MADSHUS-Trail

Difficulty:	Easy	Parking: Train station, Johannis Bridge, Kurhaus, Indoor ice skating rink
Length:	4,5 km	
Start:	At the traffic light and feeder via Wasen-trail Nr. 1	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	50 hm	

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

Hint: It is even more fun to ski here with authentic MADHUS equipment!



❷ Laubauer-Loipe bis zur Chiemgau Arena

Schwierigkeit:	mittel	**Parkplatz:** Bahnhof, Johannisbrücke, Kurhaus, Eishalle (Alternativ: Chiemgau Arena)
Länge:	14,5 km	
Start:	An der Ampel über Zubringer Wasen-Loipe Nr. 1	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	140 hm	

Die Laubauer-Loipe entführt die Läufer entlang der Deutschen Alpenstraße 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. Die Skater können an der Sichernwiese gegenüber der Chiemgau Arena noch ein paar Zusatzrunden drehen, bevor es für sie auf der gleichen Strecke wieder zurück Richtung Ruhpolding geht.

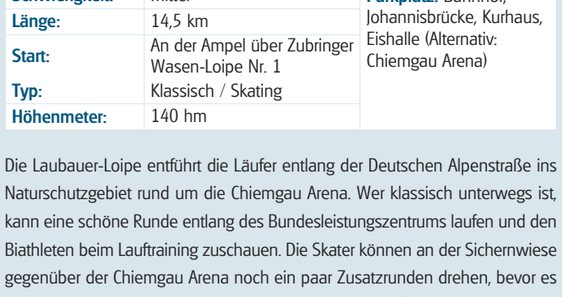
Tipp: Einkehrschwung, Leihausrüstung und technischer Service bei der Langlaufhütt´n Plenk. Bei der Stärkung im Cafe Biathlon treffen Sie vielleicht den einen oder anderen Biathleten bei der Pause...

❷ Laubau-Trail to the Chiemgau Arena

Difficulty:	intermediate	Parking: Train station, Johannis Bridge, Kurhaus, Indoor ice skating rink (alternatively: Chiemgau Arena)
Length:	14,5 km	
Start:	At the traffic light and feeder via Wasen-Trail Nr. 1	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	140 hm	

The Laubau-Trail guides skiers along the Deutschen Alpenstraße (German Alpine Highway) 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. Those skiing with the skating technique can ski a few extra loops on the "Sichern-Meadow" across from the Chiemgau Arena and then return along the same path towards Ruhpolding.

Hint: Langlaufhütt´n Plenk offers refreshments, rental equipment and technical service. At the Cafe Biathlon you might meet one of the biathletes taking a break from training...



❸ 3-Seen-Loipe – sehr schneesicher

Schwierigkeit:	Leicht	**Parkplatz:** Seehaus, (Alternativ: Chiemgau Arena, P1, Wildbachfurt 2, Lödensee 3, Mittersee 4, Weitsee)
Länge:	12 km	
Start:	Seehaus (Alternativ: Chiemgau Arena, an den Seen)	
Typ:	Klassisch (Skating nur am Weitsee)	
Höhenmeter:	160 hm	

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

Tipp: Einkehrschwung in der urigen Mitterseehütte – direkt am See gelegen!

❸ 3-Lakes-Trail – very good snow coverage

Difficulty:	Easy	Parking: Seehaus, (Alternatively: Chiemgau Arena, P1, Wildbachfurt 2, Lödensee 3, Mittersee 4, Weitsee)
Length:	12 km	
Start:	Seehaus (Alternatively: Chiemgau Arena, by the lakes)	
Type:	Classic (Skating only at lake Weitsee)	
Altitude:	160 hm	

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.

Hint: Enjoy refreshments at the rustic and quaint Mittersee hut located right next to the lake by the trail!

❹ Brander-Loipe

Schwierigkeit:	Mittel	**Parkplatz:** Bahnhof, Kurhaus, Johannisbrücke
Länge:	12 km	
Start:	An der Ampel über Zubringer Wasen-Loipe Nr. 1	
Typ:	Klassisch / (Kombinierter Wanderweg mit Klassik-Spur)	
Höhenmeter:	260 hm	

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.

Tipp: Wer ein paar extra Höhenmeter zu Fuß in Kauf nimmt, kann auf der Terrasse vom Butzenwirt einen traumhaften Blick ins Tal genießen! Ab Maiergschwendt besteht Kombinationsmöglichkeit mit der Steinbachloipe.

❹ Brand-Trail

Difficulty:	Intermediate	Parking: Train station, Kurhaus, Johannis Bridge
Length:	12 km	
Start:	At the traffic light and feeder via Wasen-Trail Nr. 1	
Type:	Classic (combined hiking path with one groomed classic ski trail)	
Altitude:	260 hm	

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.

Hint: Those willing to climb a few extra steps by foot can enjoy a gorgeous view of the valley from the Butzenwirt restaurant's deck. In Maiergschwendt you can join the Steinbach-Trail.

❹ Steinbach-Loipe

Schwierigkeit:	Mittel	**Parkplatz:** St. Georg oder Maiergschwendt
Länge:	4 km	
Start:	St. Georg oder Maiergschwendt	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	40 hm	

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

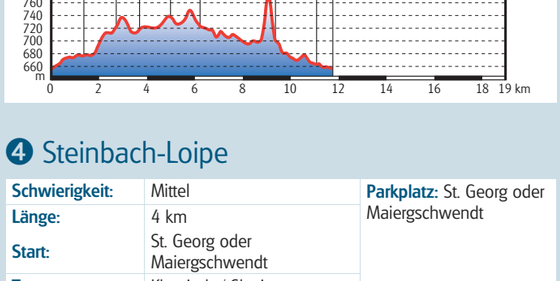
Tipp: Verlängerung über ein Teilstück der Brander-Loipe Nr. 4 (ab Maiergschwendt) über Brandstätt bis ins Ortszentum möglich.

❹ Steinbach-Trail

Difficulty:	Intermediate	Parking: St. Georg or Maiergschwendt
Length:	4 km	
Start:	St. Georg or Maiergschwendt	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	40 hm	

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!

Hint: This trail can be extended through a portion of the Brand-Trail Nr. 4 (in Maiergschwendt) through Brandstätt to the center of the village.



❺ Grashof-Loipe

Schwierigkeit:	Leicht	**Parkplatz:** Bahnhof, Kurhaus, Johannesbrücke
Länge:	9 km	
Start:	An der Ampel	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	60 hm	

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!

Verbindungsmöglichkeit zur Froschsee-Loipe Nr. 6 über Aschenau nach Inzell.

Tipp: Einkehrschwung beim Häusler, Fischerwirt oder am Ortnerhof.

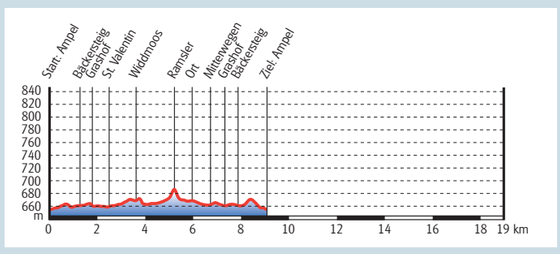
❺ Grashof-Trail

Difficulty:	Easy	Parking: Train station, Kurhaus, Johannis bridge
Length:	9 km	
Start:	At the traffic light	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	60 hm	

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!

The trail joins the Froschsee-Trail Nr. 6 and leads to Inzell.

Hint: Stop in for refreshments at the Häusler, Fischerwirt or Ortnerhof.



❻ Froschsee-Loipe – Anschluss an das Inzeller Skiwandernetz

Schwierigkeit:	Mittel	**Parkplatz:** Bahnhof, Kurhaus, Johannisbrücke (Alternativ: Zell)
Länge:	19 km	
Start:	Langlaufzentrum an der Ampel	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	310 hm	

Die Froschsee-Loipe startet im Ortszentrum auf der Grashof-Loipe Nr. 5 bis nach Widdmoos. Hier beginnt die Froschsee-Loipe 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 Froschsee. Nach dessen Umrundung schließt das Inzeller Skiwandernetz an oder man läuft wieder gemütlich zurück nach Ruhpolding.

Tipp: Parken am Parkplatz Aschenau für den einfachen Einstieg ins Inzeller Loipennetz.

❻ Froschsee-Trail – Connection to the Inzell Cross-Country Ski Trail Network

Difficulty:	Intermediate	Parking: Train station, Kurhaus, Johannis Bridge (alternatively: Zell)
Length:	19 km	
Start:	Cross-country ski center at the traffic light	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	310 hm	

The Froschsee-Trail starts in the village center with the Grashof-Trail Nr. 5 to Widdmoos where the Froschsee-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 Froschsee (Frog Lake). After circling the lake, you can either continue on to Inzell's ski trail network or leisurely ski back to Ruhpolding.

Hint: Park at the Aschenau parking lot for the easiest access to the Inzell trail network.

❼ Chiemgau-Loipe

Schwierigkeit:	Mittel	**Parkplatz:** Weitsee, Mittersee 4, Seegatterl
Länge:	10,5 km	
Start:	Weitsee (Alternativ: Seegatterl)	
Typ:	Klassisch / Skating	
Höhenmeter:	310 hm	

Die Chiemgau-Loipe verbindet die Orte Inzell – Ruhpolding – Reit im Winkl. Hier können Sie eine kleine Schleife, gespickt mit einem knackigen Anstieg auf das Dürrfeld bis nach Seegatterl laufen. Wer noch nicht genug hat, ist von hier aus in 6 km im Nachbarort Reit im Winkl.

Tipp: Einkehr in der Sachenbacher Alm oder in Seegatterl. Rückfahrt nach Ruhpolding bzw. ins 3-Seen-Gebiet von Reit im Winkl mit dem RVO-Bus möglich!

❼ Chiemgau-Trail

Difficulty:	Intermediate	Parking: Weitsee, Mittersee 4, Seegatterl
Length:	10,5 km	
Start:	Weitsee (alternatively: Seegatterl)	
Type:	Classic / Skating	
Altitude:	310 hm	

The Chiemgau-Trail connects the villages Inzell, Ruhpolding and Reit im Winkl. Here you can ski a small loop with a steep incline up to the Dürrfeld and on to Seegatterl. If you're eager for more, it is only six kilometers to the next village Reit im Winkl.

Hint: Enjoy refreshments at the Sachenbacher Alm or in Seegatterl. You can take the local bus (RVO) back to Ruhpolding from the Three Lakes area or from Reit im Winkl!

Flutlicht-Loipe Sichernwiese an der Chiemgau Arena: Mo, Mi, Fr von 17:00-20:00 Uhr Flutlicht; schneesicheres Übungs- und Trainingsgelände; 1,6 km/Runde; Skating & Klassisch; Parken gegenüber der Chiemgau Arena;

Übungs-Loipe am Kurhaus: 400 m/Runde; ideales Anfängergelände; Skating- & Klassisch; Parken am Kurhaus, Bahnhof, Johannisbrücke;

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

Floodlight Track (Sichern-Meadow by the Chiemgau Arena): Floodlights on Mon., Weds. and Fri. from 17:00 to 20:00 on a 1.6 km skating and classic training and practice loop with great snow coverage. There is parking across from the Chiemgau Arena.

Practice trail by the Kurhaus: An 400 m loop, perfect for beginners and ski classes; groomed for skating and classic skiing. There is parking by the Kurhaus, the train station and the Johannis Bridge.

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

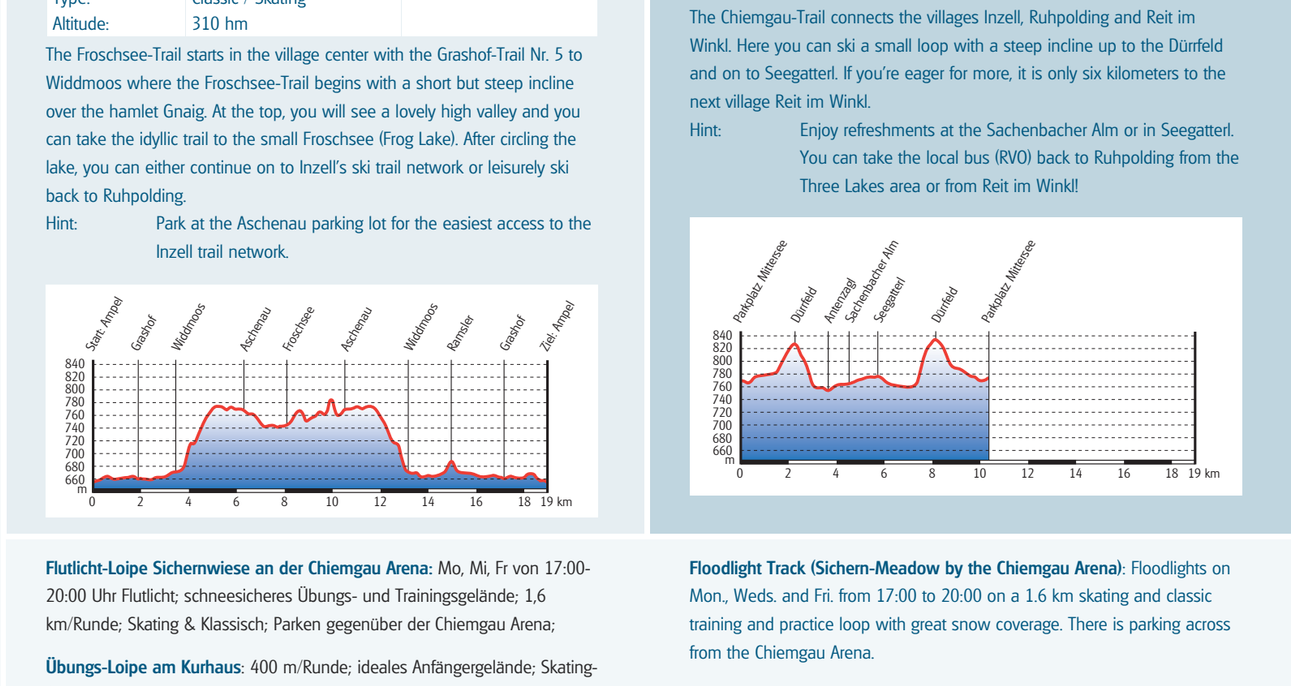
Loipenregeln / Trail rules

SOS-Notruf: 112

ACHTUNG! Dieses Zeichen auf der Loipe weist auf eine allgemeine Gefahrenstelle hin, z.B. bei Straßenüberquerungen, evtl. vereisten Unterführungen oder steileren Abfahrten. In diesem Teil sollten schwächere Fahrer die Skier ausziehen und die Stelle zu Fuß überwinden.

PLEASE BE AWARE! These trail signposts call attention to general danger zones such as street crossings, potentially icy underpasses, or steep descents. At these points, less confident skiers should remove their skis and continue on by foot.

1. **Rücksichtnahme auf die anderen** / Courtesy on the trails to others
   Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. **Signalsituation, Laufrichtung und Lauftechnik** / Please mind signs and ski only in the right direction
   Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
3. **Wahl von Spur und Piste** / Please keep to the right-hand lane
   Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Technik ist auf der Piste rechts zu laufen.
4. **Überholen** / Overtake only on the left-hand lane
   Überholt werden muss ausschließlich links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
5. **Gegenverkehr** / Contraflow, keep right
   Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Läufer hat Vorrang.
6. **Stockführung** / If you overtake, keep ski sticks tight
   Beim Überholen, überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
7. **Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse** / Please adapte your speed to you personal ability
   Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällestrecken, 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.
8. **Freihalten der Loipen und Pisten** / For a break or after a fall please clear the lane quickly
   Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Piste möglichst rasch freizumachen.
9. **Hilfeleistung** / Please mind assistance after an accident to others
   Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. **Hunde sind auf der Loipe verboten** / Dogs may not be taken on the trails



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@ruhpolding.de
www.ruhpolding.de

www.ruhpolding.de

RUHPOLDING
BAYERISCHE ALPEN