

Gleiten statt hetzen -

Zeit zum Genießen

einer romantischen Winterlandschaft

Gleiten statt hetzen - Zeit zum Genießen der herrlichen Landschaft, zum Plaudern und doch aktiv sein: Rund 60 km präparierte Loipen stehen in und um die Gemeinde Thurmansbang für ausgiebige Langlauftouren zur Verfügung. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - bei uns ist für jeden die richtige Loipe dabei. Denn wo kann man besser entspannen, als bei einigen Runden durch die romantische Winterlandlandschaft.

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.

Übrigens - die Loipenbenutzung und die Parkplätze in und um die Gemeinde Thurmansbang sind selbstverständlich kostenlos! Um die Loipenqualität nicht zu beeinträchtigen dürfen Hunde nicht mit auf die Loipe.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Langlaufen!

Übungsloipe Hofwies

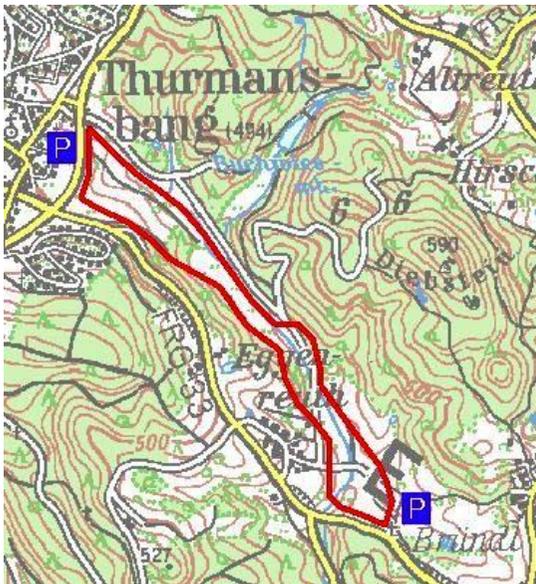
- Einstieg: Hotel Schürger (Ginghartinger Str.)
- Parkmöglichkeiten: direkt an der Loipe



Höhenlage (m)
482 – 488
Länge (km)
0,25
Summe Anstiegsmeter
6
Schwierigkeitsgrad
leicht

Bründl – Loipe

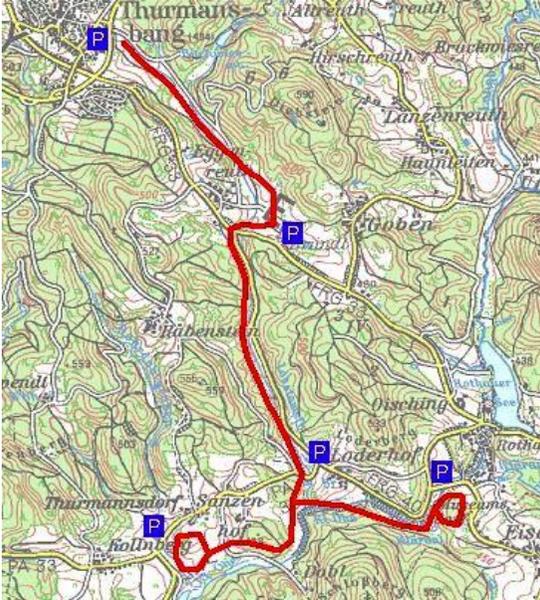
- Einstieg: Thurmansbang (St. Markus Str.), Bründlkapelle
- Parkmöglichkeiten: jeweils an den Einstiegsstellen



Höhenlage (m)
482 – 443
Länge (km)
3,5
Summe Anstiegsmeter
39
Schwierigkeitsgrad
leicht

Loipe „Zum Museumsdorf“

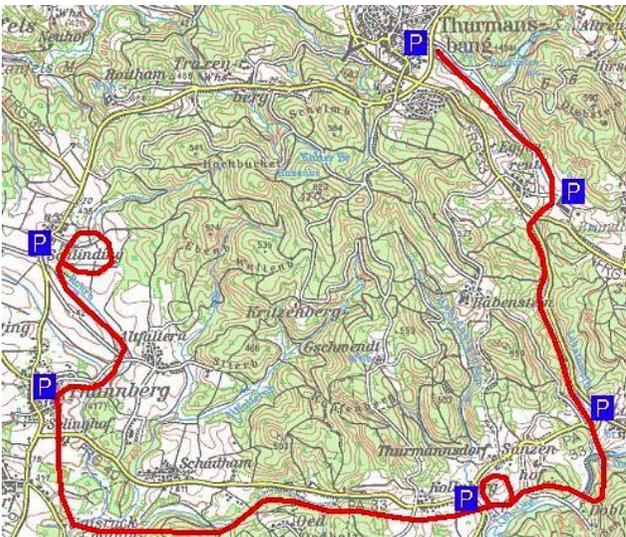
- Einstieg: Thurmansbang (St. Markus Str.), Bründlkapelle, Loderhof, Eisensteg
- Parkmöglichkeiten: jeweils an den Einstiegsstellen



Höhenlage (m)
482 – 419
Länge (km)
13
Summe Anstiegsmeter
63
Schwierigkeitsgrad
mittelschwer

Dreiburgenland – Loipe

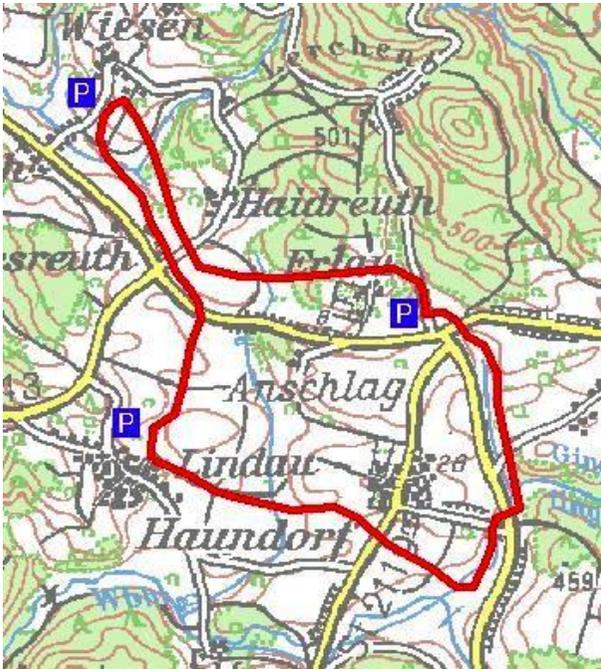
- Einstieg: Thurmansbang (St. Markus Str.), Bründlkapelle, Kollnberg, Thannberg, Schlinging
- Parkmöglichkeiten: jeweils an den Einstiegsstellen



Höhenlage (m)
549 – 388
Länge (km)
13
Summe Anstiegsmeter
161
Schwierigkeitsgrad
schwer

Loipe Wiesen-Lindau

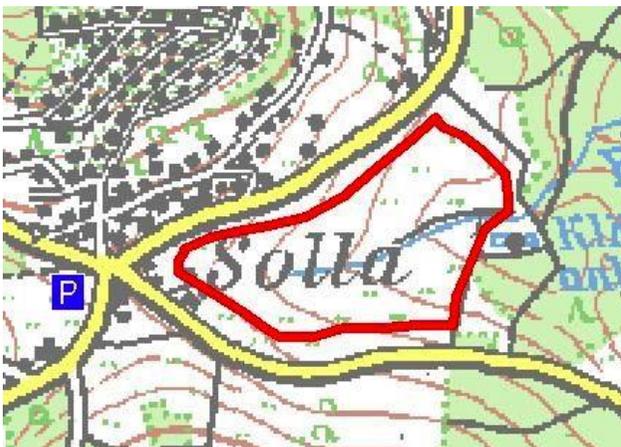
- Einstieg: Sandstraße Wackelstein, Lindau, Wiesen
- Parkmöglichkeiten: jeweils an den Einstiegsstellen



Höhenlage (m)
460-425
Länge (km)
3,5
Summe Anstiegsmeter
35
Schwierigkeitsgrad
mittelschwer

Übungsloipe Solla

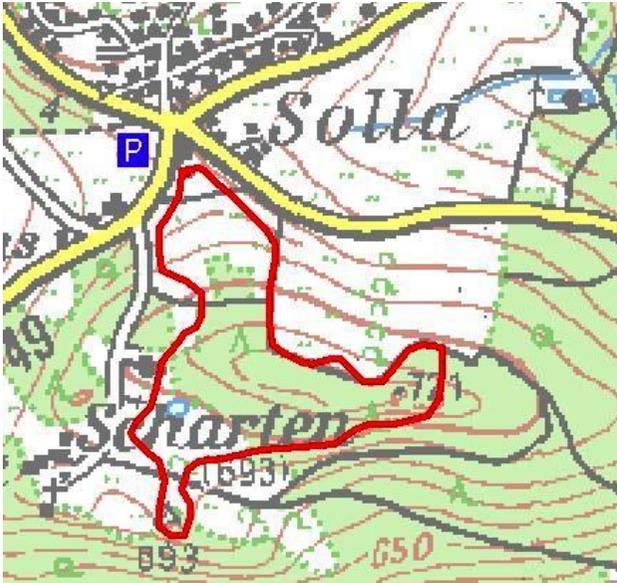
- Einstieg: Skilift Solla
- Parkmöglichkeiten: Skilift Solla



Höhenlage (m)
676 – 630
Länge (km)
1,4
Summe Anstiegsmeter
46
Schwierigkeitsgrad
leicht

Scharten Runde

- Einstieg: Skilift Solla
- Parkmöglichkeiten: Skilift Solla



Höhenlage (m)

718 – 640

Länge (km)

3

Summe Anstiegsmeter

78

Schwierigkeitsgrad

mittelschwer

Schneeschuh- und Schlittenverleih

- Schneeschuhe Erwachsene 6,00 Euro/Tag
mit Gästekarte 4,00 Euro/Tag
- Schneeschuhe Kinder 4,00 Euro/Tag
mit Gästekarte 2,00 Euro/Tag
- Skistöcke 1,00 Euro/Tag
- Stirnlampen 2,00 Euro/Tag
- Schlittenverleih 2,00 Euro/Tag
mit Gästekarte 1,50 Euro/Tag



**Tourismusbüro Thurmansbang, Schulstr.5, 94169 Thurmansbang
Tel. 08504/1642, info@thurmansbang.de**