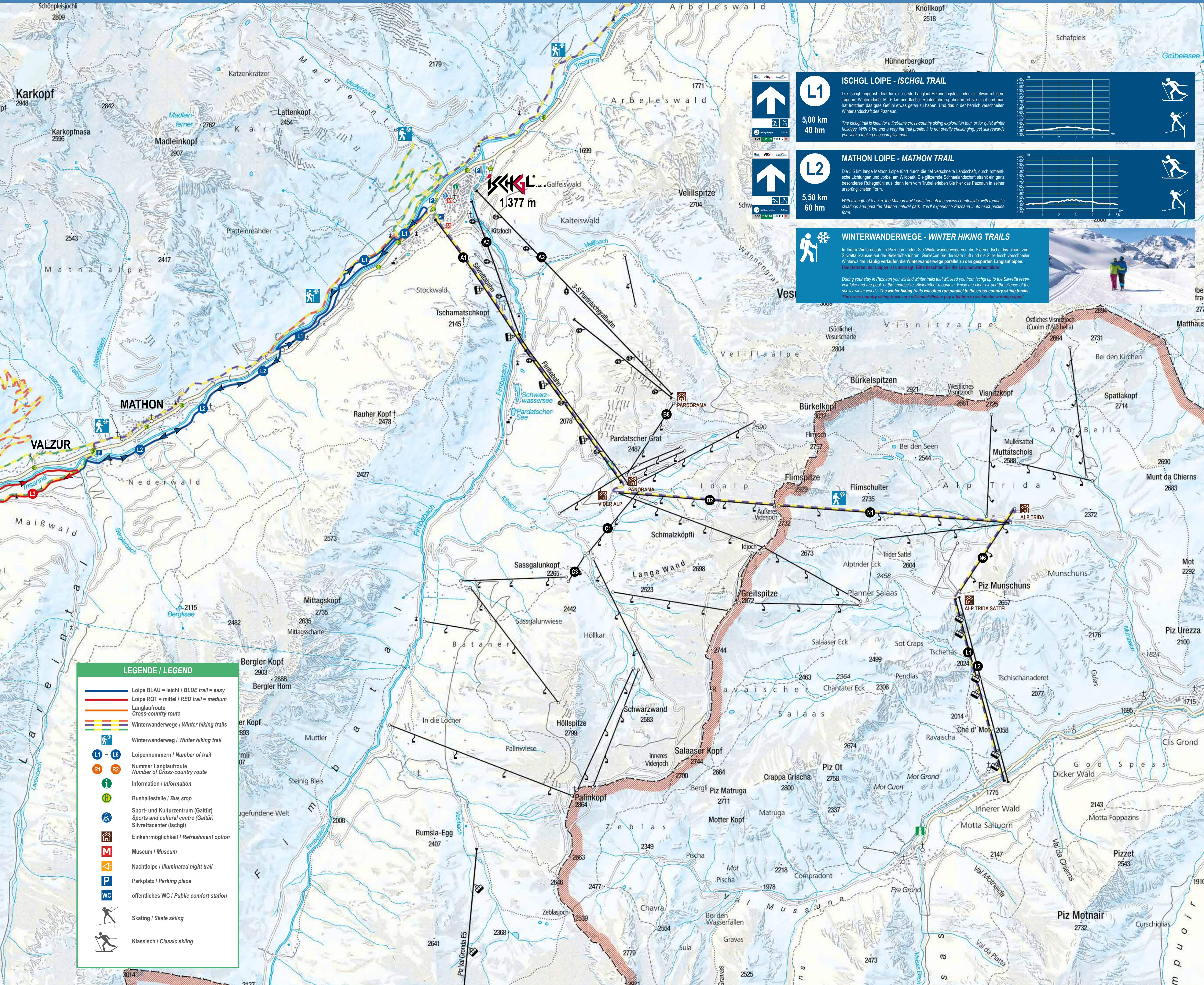


# LANGLAUFEN & WINTERWANDERN

## Cross country skiing & winter walking

1.377 - 2.040 m



**L1 ISCHGL LOIPE - ISCHGL TRAIL**

Die Ischgl Loipe ist ideal für eine erste Langlauf-Erkundungstour oder für etwas ruhigere Tage im Winterurlaub. Mit 5 km und flacher Routenführung überfordert sie nicht und man hat trotzdem das gute Gefühl etwas getan zu haben. Und das in der herrlich verschneiten Winterlandschaft des Paznauns.

The Ischgl trail is ideal for a first-time cross-country skiing exploration tour, or for quiet winter holidays. With 5 km and a very flat trail profile, it is not overly challenging, yet still rewards you with a feeling of accomplishment.

5,00 km  
40 hm

**L2 MATHON LOIPE - MATHON TRAIL**

Die 5,5 km lange Mathon Loipe führt durch die tief verschneite Landschaft, durch romantische Lichtungen und vorbei am Wildpark. Die glitzernde Schneelandschaft strahlt ein ganz besonderes Ruhegefühl aus, denn fern vom Trubel erleben Sie hier das Paznaun in seiner ursprünglichsten Form.

With a length of 5.5 km, the Mathon trail leads through the snowy countryside, with romantic clearings and past the Mathon natural park. You'll experience Paznaun in its most pristine form.

5,50 km  
60 hm

**WINTERWANDERWEGE - WINTER HIKING TRAILS**

In Ihrem Winterurlaub im Paznaun finden Sie Winterwanderwege vor: die Sie von Ischgl bis hinauf zum Silvretta Stausee auf der Bielehöhe führen. Genießen Sie die klare Luft und die Stille frisch verschneiter Winterwälder. Häufig verlaufen die Winterwanderwege parallel zu den gespürten Langlaufloipen. Das Betreten der Loipen ist unterlagert. Bitte beachten Sie die Lawenwarnschilde!

During your stay in Paznaun you will find winter trails that will lead you from Ischgl up to the Silvretta reservoir lake and the peak of the impressive Bielehöhe mountain. Enjoy the clear air and the silence of the snowy winter woods. The winter hiking trails will often run parallel to the cross-country skiing tracks. The crossing of the ski trails is off-limits. Please pay attention to avalanche warning signs.

- FIS - Verhaltensregeln für Langläufer**  
**FIS - Rules of Conduct for Cross-Country Skiers**
- Rücksichtnahme auf die anderen / Respect for others**  
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.  
A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.
  - Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik / Respect for signs, direction and running style**  
Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.  
Trail marking signs must be respected on any trail marked with an indicated direction. A skier shall proceed only in that indicated direction and ski in the indicated running style.
  - Wahl von Spur und Piste / Choice of trails and tracks**  
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.  
On cross-country trails with more than one packed track, a skier should choose the right-hand track. Skiers in groups must keep in the right track behind each other. With free running style, skiers shall keep to their right-hand side of the trail.
  - Überholen / Overtaking**  
Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.  
A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or right. A skier ahead is not obliged to give way to an overtaking skier, but should allow a faster skier to pass whenever this is possible.
  - Gegenverkehr / Encounter**  
Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.  
Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.
  - Stöckführung / Poles**  
Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.  
A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.
  - Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse / Control of speed**  
Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällestrcken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.  
A cross-country skier, and especially going downhill, shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility and to the traffic on the course. Every skier should keep a safe distance from the skiers ahead. As a last resort, an intentional fall should be used to avoid collision.
  - Freihalten der Loipen und Pisten / Keeping trails and tracks clear**  
Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestörter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.  
A skier who stops must leave the trail. In case of a fall, he shall clear the trail without delay.
  - Hilfeleistung / Accident**  
Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.  
In case of an accident, everyone should render assistance.
  - Ausweispflicht / Identification**  
Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ist verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.  
Everybody at an accident, whether witness, responsible parties or not, must establish their identity.

**Winterwandern / Winter hiking**

Winterwandern verspricht Naturerlebnisse in reiner Form. Es ist die einsame Stille des frisch verschneiten Winterwaldes. Es ist die Art, wie Sie die erste Spur durch den frisch gefallenen Schnee ziehen...

Winter hiking promises nature experiences of the purest form. It's the way in which you draw the first trail through a fresh field of new snow...

**Bitte beachten / Please note**

Häufig verlaufen die Winterwanderwege parallel zu den gespürten Langlaufloipen – bitte nutzen Sie immer die ausgewiesenen Wege für Winterwanderer. Das Betreten der Loipen ist verboten! Bitte beachten Sie ebenfalls Lawenwarnschilde und informieren Sie sich ggf. beim Tourismusverband über die aktuelle Schnee- & Lawensituation.

The winter hiking trails will often run parallel to the cross-country skiing tracks – always use the marked paths for winter hikers. Keep off the cross-country trail! Please mind the avalanche warning signs and as the circumstances require inform yourself about the current snow and avalanche situation at the tourist office.

**Winterwandern im Skigebiet / Winterwalk in the ski area**

Die Silvretta Arena ist ein Paradies für Winterwanderer aller Art – auch Winterwanderer können hier auf ihre Kosten. Folgende Aufstiegshilfen können von Fußgängern benutzt werden: A1, A2, A3 (berg- und talwärts), B2, B5 (berg- und talwärts), C1, C3 (bergwärts), N1, N6 (berg- und talwärts), L1, L2 (berg- und talwärts). Ticketpreise entnehmen Sie dem Tarifbinder der Bergbahnen.

The Silvretta arena is a paradise for all winter sport enthusiasts – winter hikers get their money's worth here. The following lifts can be used by pedestrians. A1, A2, A3 (up and down), B2, B5 (up and down), C1, C3 (up only), N1, N6 (up and down), L1, L2 (up and down). For prices please check the cable car folder.

**Komfort auf ganzer Linie / Comfortable – Everywhere**

Der Sibus verbindet die vier Orte des Paznauns Galtür, Ischgl, Kappl und See – und ist für alle jene, die im Besitz eines gültigen Skippasses sind, kostenlos. So gelangen Sie bequem von Ihrer Unterkunft zu den Bergbahnen bzw. ins Dorzentrum. Wenn die Beine nach einer anstrengenden Langlauf- oder Wandertour müde werden, so können Sie jederzeit an einer der zahlreichen Sibushaltestellen entlang der Loipen und Winterwanderwege den Rückweg bequem mit dem Bus zurücklegen.

The ski bus connects the four destinations in Paznaun – Galtür, Ischgl, Kappl and See – and is usable at no cost by anyone with a valid ski pass. This will get you to your accommodation or into town comfortably and safely. If your legs are tired after a lengthy skiing or hiking session, you can hop on the bus at any one of the numerous ski bus stops along the cross-country skiing tracks. Note – first/last stop of the ski bus is Galtür/Wir!

**Bleib sauber... / Stay clean...**

Wir lieben Hunde – ihre Hinterlassenschaften allerdings nicht. Deshalb haben wir Gassi-Systeme entlang der Loipen und Winterwanderwege eingerichtet um eine Verschmutzung der Wäldchen zu vermeiden. Helfen Sie mit die Loipen und Wanderwege sauber zu halten und besorgen Sie die Hinterlassenschaften Ihres Hundes.

We love dogs – but not their dirt. We have installed waste systems along the cross-country trails and walking paths in order to keep the meadows clean. Please help to keep the trails and paths clean and scoop the poop of your dog.

