



letzter Sonntag im Januar

Chiemgau Team Trophy

Inzell – Ruhpolding – Reit im Winkl

43,0 km / 400 hm / Klassisch & Skating / Schwierigkeit Mittel  
Die erste Langlaufveranstaltung bei der das gemeinsame Erlebnis in traumhafter Natur im Vordergrund steht!

43 km / 400 m elevation gain / Classic & Skating / Moderate difficulty  
The first cross-country skiing event where the focus is on the shared experience in the magical outdoors!

www.chiemgau-team-trophy.de

DIE HIGHLIGHTS DER REGION  
IN EINER KARTE & KOSTENLOS  
ZU IHREM URLAUB

Chiemgau Karte  
RUHPOLDING & INZELL

Egal, welcher Urlaubstyp Sie sind – Gipfelstürmer, kulturinteressiert, erholungssuchend, sportbegeistert oder umweltbewusst – Ihre Erlebniskarte für Ruhpolding, Inzell & Umgebung bleibt garantiert nicht unbenutzt!

www.ruhpolding.com/chiemgaukarte

Weitere Informationen erhalten Sie in der I for further information please visit

Ruhpolding Tourismus GmbH | Bahnhofstraße 8 | 83324 Ruhpolding  
T. +49 (0) 8663 / 8806-0 | tourismus@ruhpoling.de | www.ruhpolding.de

Zeichenerklärung / Legende

**Klassischer Stil / classic style**  
**Skating Stil / skating style**

**LOIPEN**  
sind in der jeweiligen Markierungsfarbe eingezeichnet. Loipenfarbe sagt nichts über den Schwierigkeitsgrad aus.

**TRAILS**  
are drawn in the respective marking color. Track color says nothing about the difficulty level.

**KLASSIK / CLASSIC**

**VERBINDUNGSLOIPEN**  
Verbindungen zu anderen Loipen & Panoramatafeln

**CONNECTING TRAILS**  
Connections to other trails & Panoramic Panels

**ELOIS**  
Das elektronische Loipen Informationssystem gibt Ihnen in Echtzeit wichtige Informationen über den Zustand der Loipen.  
The electronic trail information system gives you important information about the state of the trails in real time.

- GRÜN Loipe geöffnet / GREEN Track open
- ORANGE Behinderungen auf der Loipe / ORANGE interference on the track
- ROT Loipe geschlossen / RED track closed
- GRÜN BLINKEND Loipe wird gerade gespurt / GREEN FLASHING Trail is being tracked

**H** Bushaltestelle / bus stop  
**X** Gasthof / restaurant  
**B** Brotzeit Hütte / snack bar  
**K** Krankenhaus / hospital  
**WC** Toiletten / toilet  
**P** Parkplatz / car parking  
**♨** Hallenbad / indoor swimming pool  
**i** Tourist Info / information  
**●** Loipeneinstieg / starting point

Leitsystem / signage system

**RUHPOLDING**  
BAYERISCHE ALPEN

↑ Wegverlauf / direction of the path

4,0 km bis zum Ziel / distance to finish

erlaubte Stile / permitted styles

5 Loipennummer / track number

LAUBAUER LOIPE / Loipenname / track name

5,50 km Gesamtlänge der Loipe / total track distance

diverse Zusatzinfos / additional information

1 ZUR/TO MADSHUS LOIPE / noch 1,95 km

**MADSHUS**

07 // Sonnenloipe  
Schwierigkeit Leicht  
30 hm / 4,90 km

Lödensee, Mittersee

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.

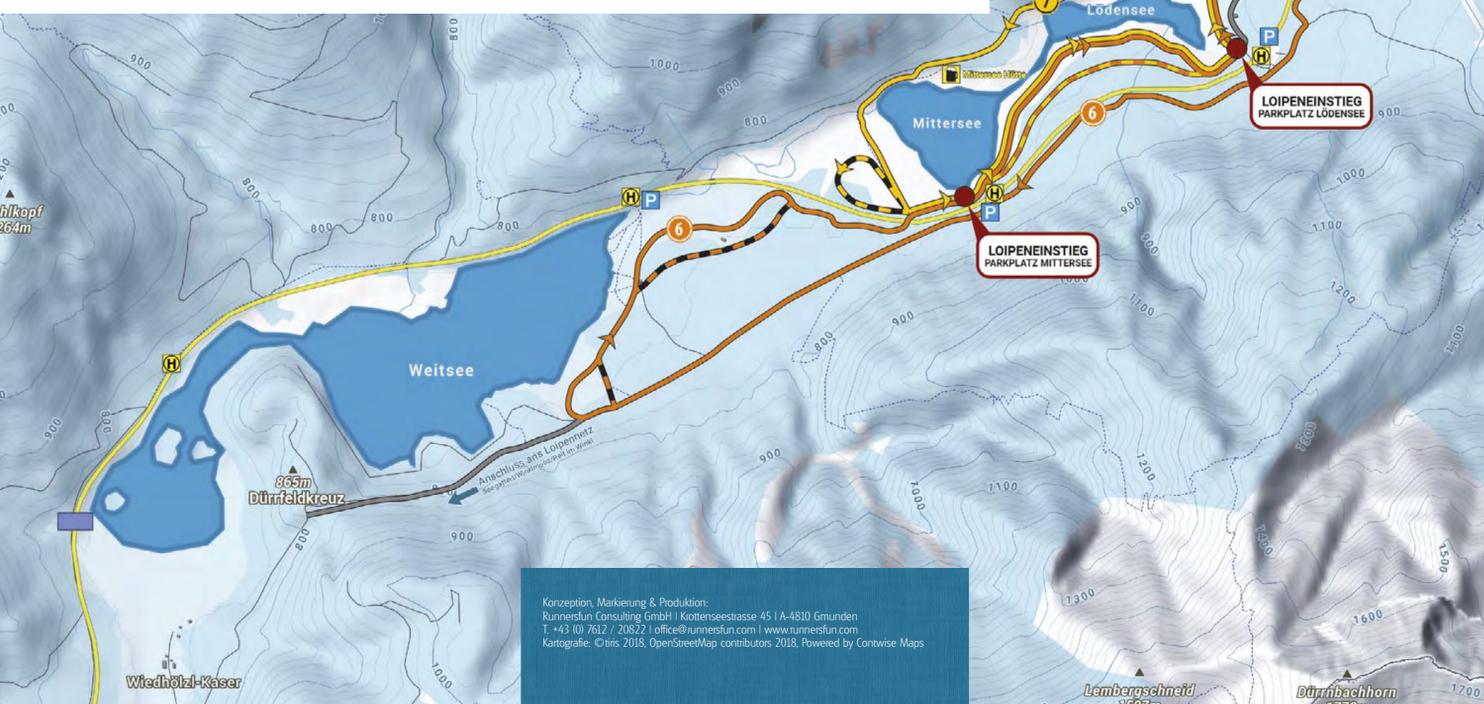
The sunny cross country ski trail begins at the Mittersee Lake parking lot and goes around the beautiful, snowy Lödensee and Mittersee lakes. You can enjoy delicious refreshments at the cozy Mittersee hut located on the banks of the lake.

06 // 3-Seen-Loipe  
Schwierigkeit Mittel  
210 hm / 15,4 km

Chiemgau Arena, Seehaus, Lödensee, Mittersee

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.



Konzeption, Markierung & Produktion:  
Runnersfun Consulting GmbH | Krottenseestrasse 45 | A-4810 Gmunden  
T. +43 (0) 7612 / 70822 | office@runnersfun.com | www.runnersfun.com  
Kartografie: ©iris 2018, OpenStreetMap contributors 2018, Powered by Contwise Maps

Loipenübersicht /  
Trail view

Sowohl der klassische, als auch der Skatingstil sind in Ruhpolding gleichermaßen beheimatet und bieten für jede Vorliebe und jeden Konditionsfaktor die geeignete Strecke. 130 Kilometer Loipen führen vorbei an einer in Weiß getauchten Landschaft – glitzernder Schnee, verschneite Wälder und eine atemberaubende Bergkulisse bilden die Bühne für sportliche Erlebnisse in der Natur.

Classical and skating style cross country skiing are equally widespread in Ruhpolding and there is a suitable trail for every preference and physical fitness level. About 130 kilometers of groomed trails pass through glittering snow. A breathtaking mountain landscape and snowy forests are the perfect setting for doing outdoor sports.

Skischulen / Ski Schools

**Langlauf- & Skatingschule Ruhpolding**  
an der Ampel  
T. +49 (0) 8663 / 800882  
www.langlaufschule-ruhpoling.de

**Langlauf- und Wintersportschule Nordic Ruhpolding**  
Hauptstraße 51 (an der Ski Alm)  
T. +49 (0) 8663 / 1849  
www.ski-sofort.de

Verleih Langlauf / Rental Cross Country Skiing

**Langlaufhütte** | an der Ampel  
T. +49 (0) 8663 / 800882  
www.langlaufschule-ruhpoling.de

**Ski Alm** | Hauptstraße 51  
T. +49 (0) 8663 / 1849 | www.ski-sofort.de

**Langlauf-Hüt'n Jochen Plenk**  
an der Chiemgau Arena  
T. +49 (0) 8663 / 9951  
www.sportplenk.com

MADSHUS Material kann bei den Langlauf-Kursen getestet werden!  
MADSHUS equipment can be tried out during cross-country ski classes.

Wann wird gespurt?

Bei stabilem Wetter, ohne Schneefall, werden unsere Loipen am späten Nachmittag / Abend frisch für den nächsten Tag gespurt. Hat es über Nacht geschneit, rückt unser Loipenteam um 6 Uhr morgens aus um alle Loipen möglichst schnell zu präparieren! Die Pistenraupen starten an der Chiemgau Arena. Eine fährt Richtung 3-Seen Gebiet, die beiden anderen Raupen Richtung Dorf. Als erstes wird die Madshus Loipe gespurt, gefolgt von der Übungswiese am Vita Alpina. Danach geht's Richtung Grashof Loipe und zum Schluss kommen die Froschsee Loipe und die Brander Loipe. Allerdings läuft nicht immer alles rund und manchmal muss der Ablauf an die Verhältnisse angepasst oder bei ganz viel Schneefall auch mal improvisiert werden. Auf jeden Fall gibt unser Loipenteam immer alles, damit die Verhältnisse so perfekt wie möglich sind!

When are the tracks prepared?

When the weather conditions are stable and there is no snowfall, our trails are prepared freshly for the next day in the late afternoon / evening. If it has snowed overnight, our team sets off at 6 a.m. to prepare all the trails as quickly as possible! The snow groomers start at the Chiemgau Arena. One travels towards the 3 Lakes region, the other two groomers head towards the village. The Madshus trail is prepared first, followed by the nursery slope at Vita Alpina. They then head towards the Grashof trail and finally the Froschsee trail and Brander trail. However, everything doesn't always go to plan and sometimes the route has to be adapted to the conditions or even improvised if there is a really heavy snowfall. Our team always does their absolute best though so the conditions are as perfect as possible!

DE Loipenregeln /

- Rücksichtnahme**  
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Lauftechnik 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**  
Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, 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.
- Erhalten 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.
- Ausweisungspflicht**  
Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

EN Cross Country skiing rules /

- Pay attention to others**  
Skiers must not endanger or harm others at any time, and behave accordingly.
- Signs, direction and style of skiing**  
Skiers must respect the markings, signs, the style and direction of skiing along the track.
- Choice of slope and track**  
On double and multi-slopes, the right-most track must be used. Skiers in groups must form a column and use the right-most slope. In freestyle skiing skiers must keep to the right at all times.
- Overtaking others**  
Skiers may overtake other on the left or right side. The skier in front does not need to move out of the way, but should do so if possible.
- Two-way traffic**  
At encounters, each skier must move out of the way towards their right hand side. The skier coming downhill has the right of way.
- Ski poles**  
When overtaking or being overtaken, poles are to be held close to the body.
- Adjusting speed**  
Every skier must, especially on downhill tracks, adjust his speed to his skill, the surrounding conditions, traffic and line of sight. The skier needs to keep a safe distance to the next skier in front. In an emergency skiers should drop to the ground, in order to avoid a collision.
- Keeping tracks/slopes clear**  
A skier who stops, needs to step out of the slope. A skier who fell down, needs to clear the slope as quickly as possible.
- Helping others**  
In case of an accident, skiers are required to aid and support one another.
- Identification requirement**  
Every skier, whether directly involved or not, must be prepared to give his details if present at an accident.

Auf den Loipen in Ruhpolding sind keine Hunde erlaubt

Dogs are not allowed on the cross-country skiing trails in Ruhpolding!

**Loipennetz / Individuelle Tourenplanung**  
 Alle Loipen haben ortsübergreifend Anschluss ans Loipennetz Inzell / Seegatterl / Winklmoos / Reit im Winkl.



**Mit dem Bus zur Loipe**  
 Stündliche Verbindungen in alle Richtungen.  
 Mit der Chiemgau Karte sogar gratis!

Fahrpläne in der Tourist Info oder unter [www.ruhpolding.de](http://www.ruhpolding.de)

**Cross-country skiing network / personal tour planning**  
 All cross-country skiing trails are connected to the Inzell cross-country skiing network / Seegatterl / Winklmoos / Reit im Winkl.

**With the bus to the cross-country ski trail**  
 Hourly connections in all directions.  
 Even free of charge with the Chiemgau ticket!

Timetables available at the tourist information centre or at [www.ruhpolding.de](http://www.ruhpolding.de)



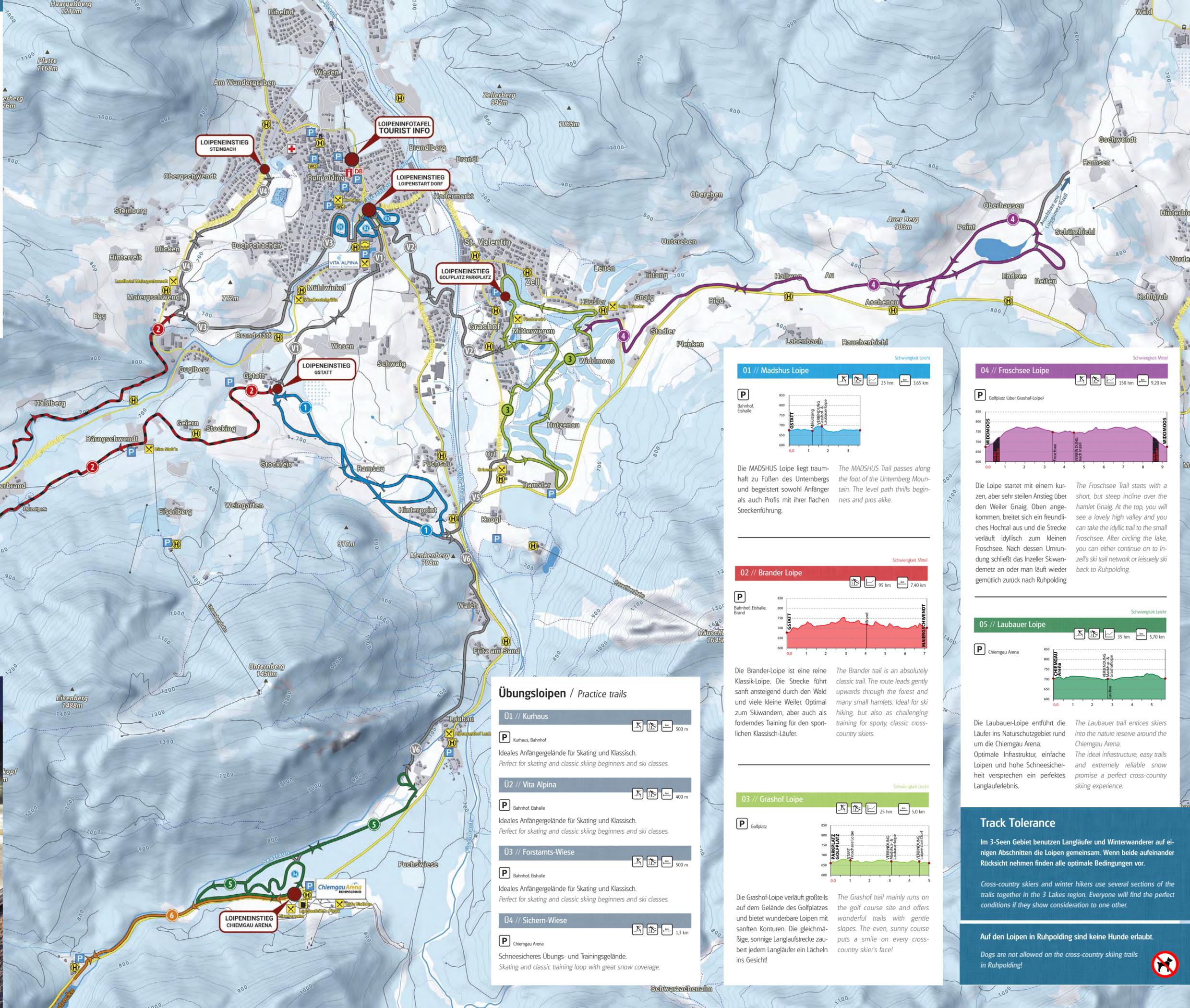
**Chiemgau Arena / Biathlon Stützpunkt**

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.

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.

**Arena Touren / Arena tours**  
 Info und Übersicht über alle geführten Touren unter [www.chiemgau-arena.de](http://www.chiemgau-arena.de). Information and overview of all guided tours at [www.chiemgau-arena.de](http://www.chiemgau-arena.de).

**Kurse „Biathlon erleben“ / „Experience biathlon“ courses** mit dem Biathloncamp Fritz Fischer [www.biathloncamp.de](http://www.biathloncamp.de), with the Fritz Fischer biathlon camp [www.biathloncamp.de](http://www.biathloncamp.de).  
**Café Biathlon / Cafe Biathlon**  
 Treffpunkt für Gäste und Athleten [www.cafe-biathlon.de](http://www.cafe-biathlon.de).  
 Meeting point for guests and athletes [www.cafe-biathlon.de](http://www.cafe-biathlon.de).



**Übungsloipen / Practice trails**

- 01 // Kurhaus**  
 Kurhaus, Bahnhof  
 Ideales Anfängergelände für Skating und Klassisch.  
 Perfect for skating and classic skiing beginners and ski classes. 500 m
- 02 // Vita Alpina**  
 Bahnhof, Eishalle  
 Ideales Anfängergelände für Skating und Klassisch.  
 Perfect for skating and classic skiing beginners and ski classes. 400 m
- 03 // Forstams-Wiese**  
 Bahnhof, Eishalle  
 Ideales Anfängergelände für Skating und Klassisch.  
 Perfect for skating and classic skiing beginners and ski classes. 500 m
- 04 // Sichern-Wiese**  
 Chiemgau Arena  
 Schneesicheres Übungs- und Trainingsgelände.  
 Skating and classic training loop with great snow coverage. 1,3 km

**01 // Madshus Loipe**



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

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

**02 // Brander Loipe**



Die Brander-Loipe ist eine reine Klassik-Loipe. Die Strecke führt sanft ansteigend durch den Wald und viele kleine Weiler. Optimal zum Skiwandern, aber auch als forderndes Training für den sportlichen Klassisch-Läufer.

The Brander trail is an absolutely classic trail. The route leads gently upwards through the forest and many small hamlets. Ideal for ski hiking, but also as challenging training for spotty, classic cross-country skiers.

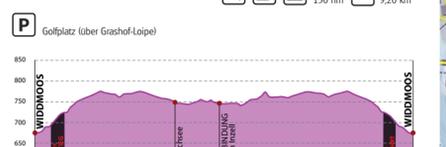
**03 // Grashof Loipe**



Die Grashof-Loipe verläuft größtenteils auf dem Gelände des Golfplatzes und bietet wunderbare Loipen mit sanften Konturen. Die gleichmäßige, sonnige Langlaufstrecke zaubert jedem Langläufer ein Lächeln ins Gesicht!

The Grashof trail mainly runs on the golf course site and offers wonderful trails with gentle slopes. The even, sunny course puts a smile on every cross-country skier's face!

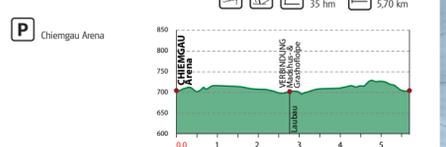
**04 // Frochsee Loipe**



Die Loipe startet 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 Frochsee. Nach dessen Umrundung schließt das Inzeller Skiwandernetz an oder man läuft wieder gemütlich zurück nach Ruhpolding.

The Frochsee Trail starts 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 Frochsee. After circling the lake, you can either continue on to Inzell's ski trail network or leisurely ski back to Ruhpolding.

**05 // Laubauer Loipe**



Die Laubauer-Loipe entführt die Läufer ins Naturschutzgebiet rund um die Chiemgau Arena. Optimale Infrastruktur, einfache Loipen und hohe Schneesicherheit versprechen ein perfektes Langläuferlebnis.

The Laubauer trail entices skiers into the nature reserve around the Chiemgau Arena. The ideal infrastructure, easy trails and extremely reliable snow promise a perfect cross-country skiing experience.

**Track Tolerance**

Im 3-Seen Gebiet benutzen Langläufer und Winterwanderer auf einigen Abschnitten die Loipen gemeinsam. Wenn beide aufeinander Rücksicht nehmen finden alle optimale Bedingungen vor.

Cross-country skiers and winter hikers use several sections of the trails together in the 3 Lakes region. Everyone will find the perfect conditions if they show consideration to one other.

Auf den Loipen in Ruhpolding sind keine Hunde erlaubt.

Dogs are not allowed on the cross-country skiing trails in Ruhpolding!

