

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
Weihn. 1991	Frankenwald	Lehesten (kurz davor)	entlang des ehemaligen Grenzzaunes und der Loquitz-Loquitzquelle-Schräge Heubachstraße-Wetzstein-Stern (Rennsteig)-Loquitzquelle	Lehesten (kurz davor)	16		
Weihn. 1992							
28.12.1992	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Kaisersteigloipe	Rabensteiner Skilift	8		
30.12.1992	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Loipe "Blau"-Zwiesel	Rabensteiner Skilift	9		erste morgendliche Skitour mit Ralph
31.12.1992	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Zwiese, Loipe "Lila"	Rabensteiner Skilift	12		morgens, Abfahrt ziemlich verharscht und vereist
31.12.1992	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Skilaufen mit den Kindern auf der Kaisersteigloipe	Rabensteiner Skilift	3		
01.01.1993	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Kaisersteigloipe, Loipe Lila, Rot, Lila"	Rabensteiner Skilift	8		morgens
02.01.1993	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Kaisersteigloipe, Loipe "Schwarz"	Rabensteiner Skilift	10		morgens
02.01.1993	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Skilaufen mit den Kindern auf der Kaisersteigloipe	Rabensteiner Skilift	3		
Weihn. 1993							
25.12.1993	Schwarzwald	Schönenbach	??	Schönenbach	5		
27.12.1993	Schwarzwald	Schönenbach	Skilaufen mit den Kindern	Schönenbach	3		mit Kindern
28.12.1993	Schwarzwald	Rothaus	Brunnenstübenweg-Steinhözlöhütte-Gehöft (Höhepunkt 1052 m) bei Balzenhasuen (Haus Rösch)-abwärts Richtung Dürrenbiehl-Abzweigung Straße nach Faulenfürst (hier endet die Loipe unerwartet)-weiter durch den Tiefschnee	Rothaus			mit Kindern
29.12.1993	Schwarzwald	bei Signau?	Bohlisch Loipe, teilweise nicht gefunden und dann durch Tiefschnee	??	3		morgens
29.12.1993	Schwarzwald	Hüsli	Rothausloipe-Haus Rösch-Balzhäuser Loipe-Haus Rösch-Rothausloipe	Hüsli	11,5		5 km mit Kindern
29.12.1993	Schwarzwald	Hüsli	??	Schluchsee	15		Ralph und ich allein, schönste Tour des Urlaubs
30.12.1993	Schwarzwald	Parkplatz Muchenland bei Blasiwald	Habsbergspur	Parkplatz Muchenland	10		mit Kindern
01.01.1994	Schwarzwald	Schluchsee	Schluchseespur	Schönenbach	10		Ralph und ich allein
02.01.1994	Schwarzwald	Schluchsee	Fischbachspur	Schluchsee	10		Antje und ich allein, Regen, aber es ließ sich noch gut laufen
Weihn. 1994							
23.12.1994	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Skistadion Zwiesel	Rabensteiner Skilift	9		morgens, noch ist nicht gespurt, wir müssen Pionierarbeit leisten, im Wald liegt relativ wenig Schnee
23.12.1994	Bayerischer Wald	Parkplatz Bretterschachten	"Gelb"	Parkplatz Bretterschachten	4		mit Kindern, auch hier ist noch nicht maschinell gespurt, aber es liegen selbstgespurte Loipen, herrlich der Schnee auf den Bäumen
24.12.1994	Bayerischer Wald	Parkplatz Bretterschachten	"Grün"	Parkplatz Bretterschachten	7,6		mit Kindern, -10 °C, blauer Himmel Sonnenschein
25.12.1994	Bayerischer Wald	Parkplatz Bretterschachten	"Rot"	Parkplatz Bretterschachten	15		mit Kindern, Hochnebel, -5 °C
26.12.1994	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Kaisersteigloipe "Rot"	Rabensteiner Skilift	7		morgens, mit Ralph allein, ich stürze => Schleimbeutelentzündung am Knie
26.12.1994	Bayerischer Wald	Zwieseler Waldhaus	"Rot"	Zwieseler Waldhaus	5		mit Kindern
27.-30.12.1994	Bayerischer Wald		Eine Warmfront und strömender Regen lassen allen Schnee dahinschmelzen				
31.12.1994	Bayerischer Wald	Parkplatz Bretterschachten	"Gelb" bis Abzweig "Grün" und zurück	Parkplatz Bretterschachten	4		es war wieder kälter geworden, am Bretterschachten lag schon wieder Schnee, die Auerhahnstraße war sogar schon wieder gespurt
01.01.1995	Bayerischer Wald	Parkplatz Bretterschachten	zweite Hälfte "Rot" hin und zurück (Auerhahnstraße)	Parkplatz Bretterschachten			
02.01.1995	Bayerischer Wald	Rabensteiner Skilift	Zwiesel	Rabensteiner Skilift	9		morgens, 25 cm Neuschnee
Febr. 1995	Flirsch		noch aus Tagebuch ergänzen		30		Familienwinterurlaub
Weihn. 1995	Beitostölen/Norwegen		noch aus Tagebuch ergänzen		40		
Febr. 1996	Tuxer Tal - Vorderlanersbach		noch aus Tagebuch ergänzen		30		Familienwinterurlaub
Weihn. 1996	Bayerischer Wald		noch aus Tagebuch ergänzen		40		
Febr. 1997	Ramsau am Dachstein		noch aus Tagebuch ergänzen		40		Familienwinterurlaub

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
Weihn. 1997	Karnische Alpen/Österr.		noch aus Tagebuch ergänzen		40		
Weihn. 1998	Bayerischer Wald		noch aus Tagebuch ergänzen		70		
Februar 1999	Bayerischer Wald	Zwiesel	Bretterschachten	Zwiesel	25		Arber Skimarathon
Ostern 1999	Ramsau am Dachstein		noch aus Tagebuch ergänzen		20		Familienwinterurlaub
Weihn. 1999	Funäsdalen/Schweden		noch aus Tagebuch ergänzen		150		
Febr. 2000	Taufere Arntal		noch aus Tagebuch ergänzen		30		Familienwinterurlaub, Wolfram, Evy + Kinder
Februar 2000	Rennsteig/Thüringen	Grenzadler		Grenzadler	25		Rennsteiglauf
Weihn. 2000	Bayerischer Wald		noch aus Tagebuch ergänzen		128		
Januar 2001	Thüringer Wald		noch aus Tagebuch ergänzen		30		
	Allgäu	Oberammergau		Oberammergau	18		Training
Februar 2001	Allgäu	Oberammergau		Oberammergau	46	Zeit: 4:22 h	König-Ludwiglauf (1)
März 2001	Mora/Schweden		noch aus Tagebuch ergänzen		100		Training
März 2001	Mora/Schweden	Sälen	Vasaloppet	Mora	90	Zeit: 9:30 h	Vasalauft (2)
					412	Summe 00/01	
Weihn. 2001	Grödner Tal/Italien	Ritsch-Schwaige			20		Kunstschneeloipe (2 km Runde)
Januar 2002	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov			50	Zeit: 4:38:40 h	Isergebirgslauf (3)
Februar 2002	Funäsdalen/Schweden		noch aus Tagebuch ergänzen		57		JDAV-Fahrt
					127	Summe 01/02	
Weihn. 2002	Bayerischer Wald	Bretterschachten	Auerhahnloipe		20		erbärmliche Bedingungen
Januar 2003	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov			50	Zeit: 4:58:54 h	Isergebirgslauf
Februar 2003	Funäsdalen/Schweden		noch aus Tagebuch ergänzen		90		Fahrt Skiverein
Febr. 2003	Mühlleiten/Erzgebirge	Mühlleiten	Erzgebirgskamm	Mühlleiten	25		Kammlauf
					185	Summe 02/03	
Weihn. 2003							
21.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Isola-Maloja	Sils	15		
22.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Fextal-Alp Muot Selvas	Sils	15		Einkehr in der Alp Muot Selvas
24.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Silvaplana	Sils	10		
25.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St. Moritz-Stazer See	Pontresina	18		
26.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Silvaplana	Sils	10		
28.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St. Moritz	Sils	18		
29.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St. Moritz	Sils	18		
30.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Maloja-Rundloipe L1	Sils	15		
31.12.2003	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-Talstation Corvatschbahn		10		
01.01.2004	Oberengadin/Schweiz	Pontresina		S-chanf	20		
Januar 2004	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Bila Kuchyne	Bedrichov	18		Training
Januar 2004	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov			50	Zeit: 5:16:36 h	Isergebirgslauf
24.01.2004	Fleims-/Fassatal/Italien	Canazei		Moena	15		Training
25.01.2004	Fleims-/Fassatal/Italien	Moena	Predazzo	Cavalese	70	Zeit: 8:07 h	Marcialonga (4)
09.02.2004	Hochpustertal/Italien	Sexten/Zentrum	Talschlussütte F.; Loipe Nr.3	Innichen	21		landschaftlich eindrucksvoll
10.02.2004	Hochpustertal/Italien	Sexten/Negerdorf	Alpe Nemes, Loipe Nr. 3	Sexten/Negerdorf	15		landschaftlich eindrucksvoll
11.02.2004	Hochpustertal/Italien	Toblacher See	Dürrensee-Schluderbach-Cimabanche-Ristorante Ospitale. Loipe Nr. 2	Cortina d'Ampezzo	27		landschaftlich eindrucksvoll, auf altem Bahndamm mit Brücken über Schluchten und Tunnel, Int. Volkslauf Toblach-Cortina
12.02.2004	Hochpustertal/Italien	Plätzwiese			5		landschaftlich eindrucksvoll, sehr schöne Wanderung in Richtung Strudelkopf
13.02.2004	Hochpustertal/Italien	Cimabanche	Dürrensee-Toblacher See-Toblach	Innichen/Haunold Lift	24		mit Varianten: Schleife bei Schluderbach in Richtung Misurina, Dreizinnenschleife, Schleife westl. Toblacher See
					394	Summe 03/04	
22.11.2004	Oberwiesenthal	nachschauen	noch aus Tagebuch ergänzen		18		sehr gute Schneebedingungen
Weihn. 2004							
19.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-Sils	Silser See	13		
20.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej	Sils	10		Morgenlauf
21.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Fextal-Alp Muot Selvas	Sils	12		Einkehr in der Alp Muot Selvas
22.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St.Moritz-Surlej-Sils-Sils Maria	Sils	20		
23.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St.Moritz-ca. 0,5 km in Ri. Pontresina-St.Moritz-Surlej-Sils	Silser See	22		
25.12.2004	Oberengadin/Schweiz	La Punt (P)	Zuoz-S-chanf-Ziel Engadin Skimarathon-und zurück + (RundeHundeloipe)	La Punt	20		
26.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St.Moritz-Surlej	Sils	18		
28.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Bever, Bhf.	Val Bever-Gasthaus Suvretta-Marathonloipe bei Bever-Pontresina	Bever. Bhf.	26		Einkehr Gasthaus Suvretta
29.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St.Moritz (über obere Loipe)-Surlej	Sils	19		
30.12.2004	Oberengadin/Schweiz	St.Moritz	Pontresina-Gasthaus Roseg-Pontresina	St.Moritz	26		
31.12.2004	Oberengadin/Schweiz	Maloja	Isola-Maloja-Rundkurs Maloja	Maloja	12		
01.01.2005	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St.Moritz-Pontresina-Pontresina Bhf.-Gasthaus Roseg	Pontresina Bhf.	32		Rückfahrt nach Sils mit dem Bus

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
08.01.2005	Isergebirge/Tschechien	Josefov Dul	querfeldein hinauf zur Cihadla-rote Magistrale-Knajpa-Smedava-blaue Magistrale-Cihadla	Josefov Dul	20		Einkehr in der Smedava, Loipeneinstieg verpasst, daher stapfen durch den tiefen Schnee in schweißtreibendem Aufstieg auf den Kamm, teilweise Ski getragen
09.01.2005	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov			50	Zeit: 4:52:19 h	Isergebirgslauf (Jizerska 50) oben auf dem Kamm ca. 50 cm Schnee, Aussicht nach unten: alles grün, strahlender Sonnenschein, superschnelle Spur (leicht vereist)
22.01.2005	Thüringer Wald	Parkplatz Sommerwiese	Gr. Beerberg-Schmücke-Mordfleck-Kreuzweg-Loipe 18 in Ri. Wegscheide-Gr. Eisenberg-Liftbaude-Kreuzweg-Mordfleck-Schmücke-Gr. Beerberg	Parkplatz Sommerwiese	26		Einkehr in der Liftbaude
23.01.2005	Thüringer Wald	Kreuzweg	Liftbaude-Wegscheide-Adlersberg-Stutenhaus-Straße Ri. Vesser-links ab (keine Loipe)-Wegscheide	Kreuzweg	18		Einkehr Stutenhaus
29.01.2005	Erzgebirge	Oberwiesenthal P am Skistadion	L6-Bächelhütte-Grenzübergang für Skifahrer-Skimagistrale (SM)-Bozidarsky Spicak-ImbissMauritius-Lesik-östl. am Spicak vorbei-Bozi Dar-NW Bozi Dar-Anton Günther Grab-Zubringer zur SM-Grenze	P am Skistadion	38		Einkehr in Pernink, traumhaftes Wetter, viel Schnee
30.01.2005	Erzgebirge	Oberwiesenthal Tennishalle	Waldeck-Neudorfer Skiwanderweg-Hp. Vierenstraße (bei Neudorf)-Gasthaus Siebensäure-Abzweig auf Aussichtsloupe (L2)-Sachsenbaude-L4+2-Waldeck	Tennishalle	22		
19.02.2005	Thüringer Wald	Skibaude Neuhaus	Skiwanderweg "Rennsteig-Scheibe-Alsbach" bis zum Ende an der Straße zwischen Scheibe-Alsbach und Goldisthal-an der Straße entlang bis nach Scheibe-Alsbach-zu Fuß durch den Ort bis zum Rennsteig-Friedrichshöhe-R-Eisfelder Ausspanne-Rennsteigwarthe/Turmbaude-Fahrrad-R-Friedrichshöhe-Limbach-unterhalb R-Fahrrad-R	Skibaude Neuhaus	34		
20.02.2005	Thüringer Wald	Skilift Ernstthal	Am Pappenheimer Berg-Laubeshütte/Frankenwaldblick-Schutzhütte am Brand-Gasthaus am Brand	Skilift Ernstthal	15		
27.02.2005	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	Transitloipe (orange)-Campingplatz Funäsdalen-Schutzhütte Järvasflon (Abzweig von der Loipe in Ri. Bruksvallarna Vivallen-Talstation Funäsdalsberget-Skistadion	Sörmons Stugby	30		Umrundung Funäsdalsberget, teilweise Schneefall
28.02.2005	Funäsdalen/Schweden	Fjällnas	Hamra-Tännaldalen-Abzweig kurz vor Hallan Richtung Tännas/Funäsdalen-Funäsdalen Ort-Skistadion; Loipe: alles orange	Sörmons Stugby	35		schöne Talwanderung, teilweise Schneefall
01.03.2005	Funäsdalen/Schweden	Bruksvallarna (Tunnel unter Straße Djupsdalsvallen-Ramundberget)	grüne Loipe-Ramundsberget-orange Loipe, Mittaklappenloipe	Bruksvallarna	22		sehr kalt, strahlender Sonnenschein, das erste Teilstück nicht gespurt
02.03.2005	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	orange/grüne Loipe-Anafjället-Ljusnedal; Anafjälletloipe	Sörmons Stugby	18		sehr kalt, strahlender Sonnenschein
03.03.2005	Funäsdalen/Schweden	Tännäs	Ingbriktafen-Raststuga Klyft-Überquerung Funäsdalen-See-Funäsdalen	Sörmons Stugby	27		wir fahren mit dem Auto nach Tännäs, Helmut läuft uns entgegen und bringt das Auto zurück
05.03.2005	Sälen/Schweden	Tandadalen (Sälen)	Kalven Runt	Tandadalen	10		Start direkt vom Hotelkomplex Tandadalen
06.03.2005	Sälen/Mora/Schweden	Sälen	Vasaloppet	Mora	90	Zeit: 9:27 h (Antje: 10:07)	Vasalauf, ideale Bedingungen, sonnig, mäßig kalt: morgens -14°C, tagsüber leichte Minusgrade
						703 Summe 04/05	

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
11.12.2005  Weihn. 2005	Thüringer Wald	Sommerwiese	nord-östlich unterhalb des R - Adler-Überquerung zur Schmücke-Schmücke-Suhler Hütte-Schneekopf	Sommerwiese	17		Einkehr Suhler Hütte  sehr viel Schnee (ca. 1,50 m), aber fast immer neblig
26.12.2005	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	Pod Kralovkou-U Hajovny-U Buku-Bedrichov Skistadion-Fahrtweg zur Prezidentska Chata	Prezidentska Chata	9		
28.12.2005	Isergebirge/Tschechien	Jizerka Morina	U Bunkru-Promenadni-Smedava-Na Knajpe-Kurovec-Hranicni-Promenadni-Mala Jizerka-Sklarna	Jizerka Morina	21		Einkehr in die Sklarna
29.12.2005	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	Bedrichov Skistadion-U Buku-U Nova Louky-Vladni-Pod Olivetskou horou-Olivetska hora-Bila Kuchyne-Hrebinek-Cihadla-Kristianov-Nova Louka-U Buku	Prezidentska Chata	27		Einkehr in die Samalova Chata (Nova Louka)
30.12.2005	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	U Buku-Nova Louka-Kristianov-Cihadla-Na Knajpe-Kurovec-Smedava-Promenadni-U Bunkru-Jizerka Morina-Mlytiny	Bhf. Korenov (zu Fuß ab Mlytiny)	30		Einkehr in die Smedava, Rückfahrt vom Bhf. Korenov mit dem Zug nach Jablonec-Weiterfahrt mit mit Bus nach Janov- hier holt uns Esther mit dem Auto ab
31.12.2005	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	U Buku-Nova Louka-Blatny Rybnik-grüne Magistrale (M)-Pod Kristianovem-Kristianov-weiter grüne M-Hrebinek-Nova Louka-rote M-Pod Kristianovem-gelbe M-Staumauer-Straße/Fahrtweg nach Hrabetice-Parkplatz/Kapelle Hrabetice	Prezidentska Chata	25		Einkehr in die Kapelle in Hrabetice mit Pavla, Jakob, Eva
01.01.2006	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	U Buku-Nova Louka-Blatny Rybnik-rote M-Pod Kristianovem-Kristianov-Cihadla-1 km vor Hrebinek-grüne M-Kristianov-Pod Kristianovem-grüne M-Blatny Rybnik-Nova Louka-U Buku	Prezidentska Chata	31		
02.01.2006	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	Zubringer zur gelben M hinter der Prez. Ch.-gelbe M-Staumauer-Pod Kristianovem-rote M-Cihadla-0,5 km vor Knajpa Abzweig nach Albrechtice-Marianska Hora-zu Fuß nach Albrechtice	Albrechtice	20		
13.01.2006	Isergebirge/Tschechien	Prezidentska Chata	Zubringer zur gelben M hinter der Prez. Ch.-gelbe M-Staumauer-Pod Kristianovem-grüne M.-Blatny Rybnik-rote M.-Kristianov-grüne M.-Hrebinek-grüne M.-Nova Louka-U Buku-Prezidentska Chata	Prezidentska Chata	23		
14.01.2006	Isergebirge/Tschechien	Skistadion Bedrichov	U Buku-Nova Louka-Kristianov-Cihadla-Knajpa-Kurovec (bis hier alles rote M.)-direkt zur Smedava-blaue M.-Knajpa-Cihadla-Hrebinek-grüne M-Nova Louka	Skistadion Bedrichov	33		
15.01.2006	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov			50	Zeit: 4:51:36 h	Isergebirgslauf (Jizerska 50) traumhafte Bedingungen, leichte Minusgrade, 1,50 m Schnee, strahlender Sonnenschein
21.01.2006	Thüringer Wald	Ernstthal Skifahrerdenkmal	Laubeshütte/Frankenwaldblick-Triniusblick-vorbei am Berggasthof Brand-Roter Berg-Clemens-Major-Schutzhütte-oberhalb Spechtsbrunn Runde auf Lichtung-Clemens-Major-Hütte-Berggasthof Brand-Triniusblick-Skifahrerdenkmal-Laubeshütte-Triniushütte (zusätzliche Runde)	Ernstthal Skifahrerdenkmal	15		Wochenende Cursdorf, Temperaturen um die 0°C; leichter Schneefall

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
22.01.2006	Thüringer Wald	Steinheid Tegut Parkplatz	westlich Kieferle am Waldrand- Aussichtspunkt Kieferle- Überquerung Straße nach Steinbach-Parkplatz-Abzweig vom Skiwanderweg B-R-S auf den Skiwanderweg zur Triniushütte-Drei Buchen-nördlich Kl. Mittelberg-hinunter zur Triniushütte-südlich Kl. Mittelberg- Drei Buchen-weiter zurück wie hin	Steinheid Tegut Parkplatz	20		Wochenende Cursdorf, morgens Nebel, ab Mittags Traumwetter, starke Minusgrade, ideales Langlaufwetter
28.01.2006	Thüringer Wald	Neue Ausspanne	Ebertswiese	Neue Ausspanne	12		kurze Runde nach Besuch des Möbelhauses in Eisenach
11.02.2006	Wilder Kaiser/Österreich	Ellmau,Kaiserbad	Kaiserloipe, Römerhofloipe	Straße 173 zwischen Going und St. Johann	15		nach katastrophalen Schneefällen am Vortag, ruhiges Wetter, um 0°C
12.02.2006	Wilder Kaiser/Österreich	St. Johann	Römerhof-Ellmau-Going- Oberndorf	St. Johann	42		<b>Koasalauf</b> Traumwetter, Sonne pur, blauer Himmel, morgens - 15 °C, mittags etwa - 5 °C; landschaftlich sehr eindruckvoll, für mich der bisher landschaftlich schönste Lauf
18.02.2006	Thüringer Wald	Oberhof / Grenzadler	Fahrrad-Rennsteig- Wachsenrasen-Ausspanne an den Neuhöfer Wiesen- Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen Ausspanne-Wachsenrasen- Rennsteig	Oberhof / Grenzadler	20		teilweise Strecke des Rennsteigskilaufes, schlechtes Wetter: um 0°C, Schneefall, Nebel, glatte Loipen, Einkehr in die Bergwachthütte
19.02.2006	Thüringer Wald	Friedrichshöhe	Weg unterhalb des Rennsteigs (rechts ab hinter dem Gasthaus Rennsteig)-Eisfelder Ausspanne- weiter unterhalb des Rennsteiges in Richtung Masserberg-Abzweig zu Heidelhütte-Rennsteig- Rennsteigwarte / Turmbaude (auf dem Eselsberg)-zurück Abzweig Richtung Werraquelle-bis 0,5 km vor Werraquelle-Eisfelder Ausspanne-Rennsteig	Friedrichshöhe	15		sonnig, + 2 °C; Einkehr: Turmbaude, Gasthaus Rennsteig Friedrichshöhe
04.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	Brücke Straße Pontresina/Samedan	Pontresina, JH	5		bedeckt, 0 °C
05.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	St. Moritz-Surlej-Sils-Maloja	Sils	30		erst bedeckt, im Laufe des Vormittags kommt die Sonne raus
06.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	Val Roseg-Restaurant Roseggletscher-Gletscherloipe- Restaurant RoseggI.	Pontresina, JH	16		sonnig
07.03.2006	Oberengadin/Schweiz	St. Moritz	Surlej-Sils Furtschellas-Bahn- Fextal-Alp Muot Selvas-Sils Maria-Surlej-St. Moritz	Pontresina, JH	39		erst bedeckt, im Laufe des Vormittags kommt die Sonne raus
08.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	Samedan-La Punt-Zuos	S-chanf	18		
09.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	St. Moritz-Surlej über Chamferer See-St. Moritz über Palüd Lungia	Pontresina, JH	25		sonnig und warm
10.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Zuos	S-chanf-Ziel ESM-Chapella-Brail- (Bus nach Zuoz zurück)-La Punt- Chamues-ch-Bever- Samedan	Pontresina, JH	25		
11.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Morteratsch	Gletscherloipe- Morteratschgletscher- Morteratsch	Pontresina, JH	11		sonnig aber kalt
12.03.2006	Oberengadin/Schweiz	Maloja	St. Moitz-Pontresina	S-chanf	42	<b>Zeit: 4:56 h</b>	<b>Engadin Skimarathon (5)</b> am Start ca. -11°C, den ganzen Tag eisalter Gegenwind ca. 0°C, Nebel, Weg zerfahren, kein Genuss
18.03.2006	Jena, Wöllmisse	Steinkreuz	Burgrabis-Flugplatz Schöngleina	Steinkreuz	10		
					<b>646</b>	<b>Summe 05/06</b>	
<b>Weihn 2006</b>							wenig Schnee, aber sehr sonnig und leichter Frost bis 31.12.2006
23.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Ostbach	Loipe Alpenbad (A6)-Kirchplatzl- Gasse-LoipeGasse (A7)-Ahrn- und zurück	Ostbach	10		gleich nach der Ankunft in Leutasch, sonnig
25.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	Nachtloipe (A1): 7 Runden a' 2,5 km	Seefeld	17,5		sonnig
26.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	Nachtloipe (A1): 7,5 Runden a' 2,5 km und 2 x Schleife a' 500m über Weltcuploipe (C1)	Seefeld	19,5		sonnig
27.12.2006	Garmisch/Mittenwald	Klais	Kaltenbrunn, Schleife Aschermoosrunde	Klais	10		sonniges Wetter, Frost, aber Loipe meistens schattig
27.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	Nachtloipe (A1): 2 Runden a 2,5 km	Seefeld	5		sonnig

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
28.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Ostbach	Loipe Obern (A5)-Loipe Alpenbad (A6)-Kirchplatzl-Gasse-LoipeGasse (A7)-Ahrn-ca. 1,5 km Loipe Lehner (A9) und zurück	Ostbach	18		sonnig
30.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Interalpenhotel	Loipe Interalpen (C8)-Loipe Lottensee (B3)-Wildmoosalm-B3-zwei Runden Skatingloipe BE über Wildmoosalm-C8	Interalpenhotel	13		sonnig, vom Interalpenhotel zur Loipe C8 zu Fuß, Einkehr Ferienheim Wildmoos
31.12.2006	Olympiaregion Seefeld	Ostbach	Loipe Obern (A5)-Loipe Alpenbad (A6)-Kirchplatzl-Gasse-LoipeGasse (A7)-Ahrn-3 x 1,2 km-Runden auf Loipe Weidach (A10) und zurück	Ostbach	16		sonnig
02.01.2007	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	7 Runden a' 3 km (inkl. Schleife C1)	Seefeld	21		Neuschnee, gegen Mittag kommt die Sonne heraus
03.01.2007	Olympiaregion Seefeld	Ostbach	A5-Loipe Katzenloch (B5)-C8-Loipe A4 Muggenmoos-C8-B3-Wildmoosalm-B3-Lottenseehütte-B3-Wildmoosalm-Loipe Torfstich (A3)-Loipe Neuleutasch (C3)-A3-Wildmoosalm-B3-C8-Muggenmoosalm-C8-B5-A5	Ostbach	27		morgens Schnee, Abends sonnig, Einkehr Lottenseehütte
04.01.2007	Olympiaregion Seefeld	Ostbach	A5-Loipe Katzenloch (B5)-C8-Loipe A4 Muggenmoos-C8-B3-C6-Wildmoosalm-A3-C3-Loipe Katzenkopf (C4)-Katzenkopf-C4-Loipe Kaserwald (C5)-C6-Wildmoosalm-Loipe Wildmoos (C2)-A1	Seefeld	22		morgens freundlich, ab 15.00 Uhr Regen, Einkehr Katzenkopfhütte, Rückfahrt von Seefeld nach Ostbach mit dem Taxi
05.01.2007	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	Loipe Auland (B2)-Seefeld-A1-Loipe Mösern (B1)-C1-Loipe Lottensee (C7)-Lottenseehütte-B3-C6-A3-Runde-C2-A1	Seefeld	22,5		sonnig, um 0 °C
<b>??.01.2007</b>	<b>Isergebirge/Tschechien</b>				<b>50</b>		<b>Isergebirgslauf (Jizerska 50) ausgefallen</b>
28.01.2007	Hochsauerland	Schmallenberg-Westfeld	16 Runden auf der beschneiten Flutlichtloipe im Skilanglaufzentrum Hochsauerland	Schmallenberg-Westfeld	15		trüb, ca. 0°C, nasser Schnee, es hatte zwar zum ersten mal geschneit, aber Langlauf nur aufgrund Kunstschnnee möglich, etwas eintönig, aber man konnte mal 2 Stunden laufen
03.02.2007	Thüringer Wald	Parkplatz Suhler Ausspanne	Schmücke-Parkplatz-Schmücke	Parkplatz Suhler Ausspanne	15		trüb, ca. 2°C, nasser Schnee, nur dürftige Spur
10.02.2007	Erzgebirge	Skistadion	Loipe (6) Zubringer zur Skimagistrale-Bächelhütte-Tellerhäuser Skiwanderweg (2)-Tellerhäuser-zurück auf gleicher Loipe (wegen Windbruch über Einsberg gesperrt) zur Bächelhütte-weiter Tellerhäuser Skiwanderweg-Loipe zum Skistadion (4)-Aussichtsloipe (2)-Talstation Himmelseiter-Aussichtsloipe Ri. Siebensäure-Loipe zum Skistadion	Skistadion	19		sehr gute Bedingungen: Neuschnee, -1 °C, super gespurt, wolking, zeitweise kommt die Sonnen heraus
17.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	bis zum äußersten Winkel im Loipengebiet (Nordwesten)-Punkt B auf Loipenkarte-Punkt A auf Loipenkarte-Tuneli-Kiosk Tiiristupa-Tapanila	Messilä	19		ca. 1°C, dennoch gute Loipenverhältnisse
18.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	Tapanila-Skistadion Lahti-Tapanila-westliche Route nach Messilä-Pirunpesä-TV-Masto-kurz vor Tuneli-Pirunpesä	Messilä	21		dito
19.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	Camping Messilä-Korpikankare-Rautakankareen Maja-Lahti Hafen (westliches Ufer)-Skistadion-Tapanila-Tiiristupa-Tuneli-Pirunpesä	Messilä	19		- 10 °C, sonnig
20.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	Rautakareen Maja-Tapanila-Skistadion-Tapanila-Tiiristupa-Tuneli-Kankaantila bis zur Straße Hämeentinnantie und zurück-Loipensystem von Heinsuo-Sportplatz-nicht mehr nachvollziehbare Route durch das Loipensystem-Tiilijärvi-ca. 3 km westlich des See Tiilijärvi zu einem unbekanntem See -zurück bis zum Abzweig kurz vor dem Tuneli-Pirunpesä	Messilä	36		-17 °C, sonnig

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
21.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	Pirunpesä-Abzweigung kurz vor Tuneli-Sportplatz Heinsuo-1x 5-km-Runde (rot) -1x 2-km-Runde (blau) -westlich See Iso-Tiilijärvi-nach Norden -Punkt A-an das äußerste Ende des Loipensystems-Punkt B-nördlich TV-Masto-Pirunpesä	Messilä	22		-19 °C, sonnig
22.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	Camping Messilä (über Abfahrtspiste) -Korpikankare-Rautakankareen Maja-Lahti Hafen (westliches Ufer)-Skistadion-Vesijärviinsel C-Insel D-Camping Messilä-Messilä-Tapanila-Messilä	Messilä	26		-19 °C, sonnig
23.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Messilä	Pirunpesä-Tiirisma-TV-Masto-Pirunpesa	Messilä	9		-19 °C, sonnig
24.02.2007	Lahti-Messilä/Finnland	Lahti		Lahti	50	<b>Zeit: 5:04 h</b>	<b>Finlandia Hiihto (6)</b> -13 °C, bedeckt, gute Bedingungen
					<b>502,5</b>	<b>Summe</b>	sehr schneearmer Winter, auch in Finnland wenig Schnee
						<b>06/07</b>	
18.11.2007	Osterzgebirge bei Holzhau	Teichhaus	Loipe Nr. 2 (südl. Teil)-Fischerbaude-Loipe Nr. 1 als Runde vorbei an der Straßenkreuzung Clauditz, Cämmerswalde, Rechenberg-Bienenmühle-aber nicht links zur Fischerbaude die Runde beendet sondern geradeaus auf der Loipe Nr. 2 zurück auf gleichem Weg zum Teichhaus	Teichhaus	18		40 cm Schnee, +1 °C, recht gute Verhältnisse, sogar die Sonne kam ab und zu heraus
25.11.2007	Schmücke	Suhler Ausspanne	Richtung Zella-Mehlis-Will-Denkmal-Pirschhaus-zurück zur Suhler Ausspanne-auf Rennsteig zur Schmücke-Abzweig zum Schneekopf-zurück zum Rennsteig-	Suhler Ausspanne	13		40 cm Schnee, +1 °C, Loipe gut, zwischendurch Schneefall
<b>Weihn 2007</b>							
27.12.2007	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej	Sils	10		Abends Sonne pur
28.12.2007	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St. Moritz-Alpe Staz-Pontresina-und zurück	Sils	32		Sonne pur
29.12.2007	Oberengadin/Schweiz	Sils	Isola-Maloja-La Palza-Isola-2x Chaste-Runde	Sils	19,5		Sonne pur
30.12.2007	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	S-chanf-Ziel ESM	Zernez	34		morgens leichter Schneefall, dann Sonne, sehr schöne Loipe zwischen S-chanf und Zernez
31.12.2007	Oberengadin/Schweiz	Sils	Fextal-Alp Muot Selvas-Sils-Surlej	Sils	22		Sonne pur
01.01.2008	Oberengadin/Schweiz	St. Moritz	Pontresina-Rosegtal-Pontresina	St. Moritz	30		Sonne, nachmittags leichter Wolkenschleier
02.01.2008	Oberengadin/Schweiz	Sils	Isola-Maloja-See Lej da Cavloc-Malojarunde-Isola	Sils	22,5		Nebel auf Silser See, Sicht bei Cavloc, nachher trübe
03.01.2008	Oberengadin/Schweiz	Sils	St. Moritz-Pontresina-Zuoz-S-chanf-Ziel ESM	Zernez	51		leichter Schneefall
04.01.2007	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, JH	Morteratsch-Morteratschgletscher-und zurück	Pontresina, JH	16		
12.01.2008	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov, Skistadion	rote M Nova Louka - grüne M Hrebinek - Kristianov - Pod Kristianovem - Blatny Rybnik - Nova Louka	Bedrichov	20		0° C, vormittags Sonne, nachmittags Nebel
13.01.2008	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov		Bedrichov	50	<b>Zeit: 4:37:28 h</b>	<b>Isergebirgslauf (Jizerska 50)</b> , wunderschöner Lauf bei Sonne, leichtem Frost und 1 m Schnee auf dem Kamm; Bestzeit 4:37:27 gelaufen.
09.02.2008	Jura/Frankreich	Lamoura	nicht die Originalstrecke, wegen Schneemangel in den niederen Gebieten, Skilanglauf nur auf der Hochfläche von ca. 1200 m möglich	Premanon	50	<b>Zeit: 4:58 h</b>	<b>Transjurasienne (7)</b> Sonne pur, morgens leichter Frost, Tmax etwa 5 °C, sehr anstrengend wegen ständigem auf und ab
10.02.2008	Jura/Frankreich	Bellefontaine	Punkt 3-P2-Loipe"Les Lacs"-P1-Les Tourbieres-P2-Les Tourbieres/LaFeuillat-P3-noch einmal diese Runde	Bellefontaine	23		Sonne pur, morgens leichter Frost, Tmax etwa 5 °C
11.02.2008	Jura/Frankreich	P 44 Le Bas de la Frasse	Les Tuffes-Chalet de la Frasse-P47-P49-P48-Les Logettes in Ri. P45-Abzweig La Dolarde in Ri. P44-Abzweig Chalet de la Frasse-Les Logettes-P48-Ri. P44-Abzweig La Dolarde	P 44 Le Bas de la Frasse	16		Sonne pur, morgens leichter Frost, Tmax etwa 5 °C

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
						427 Summe 07/08	
23.11.2008	Thüringer Wald	Sommerwiese	Suhler-Ausspanne- Wettkampfloipen (2 Runden)- zurück zur Suhler Ausspanne-auf Rennsteig zur Schmücke-Suhler Ausspanne	Sommerwiese	18		40 cm Schnee, -2 °C, Loipe gut, Nebel
30.11.2008	Thüringer Wald	Grenzdler	1 Runde auf der Wettkampfloipe- Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Ausspanne zu den Neuhöfer Wiesen- Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen Ausspanne-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein- Paralleloipe zurück	Grenzdler	23		40 cm Schnee, 0 °C, Sonnenschein, strahlend blauer Himmel, traumhafte Bedingungen
07.12.2008	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	21		??
23.12.2008	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	22		ca. 0 °C, Schnee nass
Weihn. 2008							durchgehend frostiges Wetter
28.12.2008	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Roseg Gasthaus-Pontresina (oberhalb Bhf.)-Alp Staz-St. Moritz-Alp Staz	JH Pontresina	33		-13 °C, Sonne mit Wolken, genialer Schnee, es liegt soviel Schnee, wie lange nicht mehr
29.12.2008	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	S-chanf	Zernez	34,5		Sonne mit Wolken, morgens ein Hauch von Schneefall
30.12.2008	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	St. Moritz-Surlej-Furtschellas Talstation-Hotel- Fex- Alp Muot Selvas-Furtschellas Talstation	Surlej Brücke	38		- 9 °C Sonne mit Wolken
31.12.2008	Oberengadin/Schweiz	Diavolezza	Lej Pitschen	Diavolezza	7,5		- 7 °C, Sonne mit Wolken
31.12.2008	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Traumloipe-Celerina-Teil der Runde San Gian-"Talloipe"	JH Pontresina	9		
01.01.2009	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Alp Staz-St. Moritz-Surlej-Sils Maria-Wanderweg am Steilufer des Silser Sees-Isola	Maloja	25		-4 °C, strahlender Sonnenschein
02.01.2009	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Alp Staz-Rundloipe Alp Staz- Traumloipe-Celerina-"Talloipe"- Wechsel auf Marathonloipe (Brücke)-am Bach entlang-dann unterhalb Pontresina- Ausgangspunkt Rosegtal	JH Pontresina	17,5		- 10 °C, strahlender Sonnenschein
04.01.2009	Oberengadin/Schweiz	Sils/Seglias	Talstation Furtschellas-Fextal- Hoel Fex-Alp Muot Selvas- Talendrunde-Talstation Muot Selvas-Surlej-St. Moritz-Alp Staz	JH Pontresina	35		-8 °C, Sonne mit Wolken
05.01.2009	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Marathonloipe-Abzweig Samedan/Bever-Ber Bhf.- Bevertal-Gasthaus Spinas- Abzweig Marathonloipe direkt bei 30 km-Abzweig Celerina/Pontresina "Talloipe"	JH Pontresina	27,5		- 14 °C, morgens sonnig, gegen Mittag Bewölkung (dünn)
10.01.2009	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov, Skistadion	rote M Nova Louka - grüne M Hrebinek - blaue M Cihadla- Knajpa-Cihadla-Kristianov - Pod Kristianovem - Blatny Rybnik - Nova Louka	Bedrichov	22		-5° C, vormittags bewölkt, gegen Mittag erscheint für ca. 1 Std. die Sonne, nachmittags Nebel, "Einkehr" in Hrebinek + Knajpa
11.01.2009	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov			50	Zeit: 5:16:36 h GPS zeigt nur 48 km an	Isergebirgslauf (Jizerska 50), wunderschöner Lauf bei Sonne, leichtem Frost (-5 °C) und 0,50 m Schnee, zum ersten mal während des Laufes fotografiert und GPS- Track aufgezeichnet, dadurch sehr langsam (5:16 h), aber es war ein Genuss
25.01.2009	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Schutzhütte Karin-Hohe-Möst- Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	23		ca. 0° C gegen Mittag, frostig am Nachmittag, mittag neblig, ca. 14.30 reißt es auf, sonnig auf Hoher Möst



## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
02.02.2009	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Grenzadler-Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein-Grenzadler-Rondel(falsch gelaufen)-wieder zurück zur letzten Abzweigung (0,9 km)	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	27		ca. 0° C gegen Mittag, frostig am Nachmittag, mittag neblig, ca. 15.00 reißt es auf
08.02.2009	Thüringer Wald	Grenzadler	Wachsenrasen	Grenzadler	34	Zeit: 3:27 h	Rennsteig-Ski-Lauf; ca. -2 °C, grau, im Laufe des Tages schimmert die Sonne etwas heraus, der Schnee ist verharscht, die Spur vereist, mit Klister (violett) aber gut zu fahren
13.02.2009	Gatineau-Ottwa/Canada	Gatineau-Park-Stadion	Lake Pink - Visitor Center	Gatineau-Park-Stadion	24		-10 °C, Sonnenschein, blauer Himmel, nach 2 Tagen Regen sind die Loipen vereist, nur die Strecke des Gatineau-Loppets ist präpariert, dennoch ist der Schnee eisig
14.02.2009	Gatineau-Ottwa/Canada	Gatineau-Park-Stadion	Huron-Hütte	Gatineau-Park-Stadion	53	Zeit: 4:58 h	Gatineau Loppet (8) -6 °C, Sonnenschein und blauer Himmel, schwer wegen ca. 900 Höhenmetern
19.02.2009	NW-Wisconsin/USA	Parkplatz Rock Lake Trail	16 km Loop (Runde)	Parkplatz Rock Lake Trail	22		-6 °C, Sonnenschein und blauer Himmel, gute Schneebedingungen, sehr welliges Gelände
21.02.2009	NW-Wisconsin/USA	Telemark Resort Cable		Hayward, Mainstreet	54	Zeit: 5:31 h	American Birkebeiner (9) ca. -5 °C, leichter Schneefall, teilweise kämpft sich ein wenig die Sonne durch, sehr anstrengend durch das ständige Auf und Ab, sehr gute Schneebedingungen
07.03.2009	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5-B5-Muggenmoosalm-A4-C8-B3-Golfplatz-Wildmoosalm-A3-C3-Gasthaus Neuleutasch-C3-A3-Wildmoosalm-B3-Lottenseehütte-B3-C8-Sonnenplatzhütte-C8-B5-Katzenloch-A5-Ostbach-A5	Obern/Kapelle	31,5		morgens -1°C, leichter Schneefall, selten kommt sogar die Sonne ein ganz wenig durch, wechselnde Schneebedingungen, am Nachmittag heftiger Wind auf A5 (Wiesenloipe) mit Schneefall
07.03.2009	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5 die ersten 1,5 km hin und zurück	Obern/Kapelle	3		
08.03.2009	Olympiaregion Seefeld	Seekirchl/Seefeld	A1/B1-C1-C2-A3-C2-C1-A1/B1-Seekirchl-B2	Seekirchl/Seefeld	21		morgens -5°C, Sonnenschein, zwischendurch mal stärker bewölkt, dann wieder sonnig, morgens super Schnee, ab Mittag teilweise etwas aufgeweicht
08.03.2009	Olympiaregion Seefeld	Camp Seefeld	B9-Triendlsäge-Bodenalm- ca. 1,5 km A11 und gleichen Weg zurück	Camp Seefeld	7,5		sonnig, Loipe oben sehr gut, unter teilweise etwas weich
14.03.2009	Thüringer Wald	Grenzadler	Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Teufelsbad	Grenzadler	23		+3°C, bewölkt, Schnee nass aber der Ski läuft mit Universalklister sehr gut, gute Loipe
					706	Summe 08/09	
Weihn. 2009							
27.12.2009	Olympiaregion Seefeld	Klamm	Einstieg B8-A7-A6-A5	Obern/Kapelle	21		sonnig, -4 °C, sehr gute Loipe
28.12.2009	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5-B5-Muggenmoosalm-A4-C8-B3-Golfplatz-Wildmoosalm-B3-Lottenseehütte-B3-C8-Sonnenplatzhütte-C8-B5-Katzenloch-A5-Ostbach-A5	Obern/Kapelle	22		sonnig, -4 °C, sehr gute Loipe
29.12.2009	Olympiaregion Seefeld	Klamm	B8-A6-A7-A9-A14-Bärenwirt-A14-A9-A7-A6-B8	Klamm	32		anfangs sonnig und -3 °C, später wolkig uns Plusgrade
30.12.2009	Olympiaregion Seefeld	Klamm	A6-A10-Weidach-A10-A6-B8	Klamm	14		wolkig, +3 °C
31.12.2009	Olympiaregion Seefeld	Seekirchl/Seefeld	B1-B12-Mösern-B12-B1-C2-Wildmoosalm-A3-C2-B1	Seekirchl/Seefeld	17		morgens 0 °C, später plus, wolkig
01.01.2010	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	B7-A5-A6-A7-Bank Ahrn-A7-A6-B8	Klamm	19		Plusgrade, wolkig, Klister
08.01.2010	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-Nova Louka-Hrebinek-Kristianov-Nova Louka-U Buku	Bedrichov	19		-4 °C, leichter Schneefall, relativ windig, diesig
09.01.2010	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-Nova Louka-Kristianov-Cihadla-Knajpa-Cihadla-Hrebinek-Nova Louka-U Buku	Bedrichov	26		-4 °C, leichter Schneefall, wenig Wind, diesig
10.01.2010	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov		Bedrichov	50	Zeit: 5:13:25 h	Isergebirgslauf (Jizerska 50) unten -2 °C, damit sehr glatte Loipe, ab Höhepunkt 1.000 m ( km 8) war es gut zu laufen, ab ca. 25 km Schneefall

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
29.01.2010	Fleims-/Fassatal/Italien	Hotel Latemar/Soraga	Pozza di Fassa und zurück auf der Marcialongaloipe	Hotel Latemar/Soraga	10		frostig, gute Loipe, Himmel bedeckt, manchmal kommt die Sonne heraus
30.01.2010	Fleims-/Fassatal/Italien	Hotel Latemar/Soraga	Campestrin und zurück auf der Marcialongaloipe	Hotel Latemar/Soraga	21		in der Nacht hatte es leicht geschneit, sonnig, frostig
31.01.2010	Fleims-/Fassatal/Italien	Moena	Predazzo	Cavalese	70	<b>Zeit: 7:33 h</b> <b>Antje (45 km): 5:07 h</b>	<b>Marcialonga</b> ; morgens etwas diesig, es hatte wieder leicht geschneit, ca. - 10 °C, im Laufe des Tages wird es sonnig, Super-Loipe, herrliche Bedingungen, genialer Lauf
06.02.2010	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Grenzdler-Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein-Grenzdler	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	26		leichte Minusgrade gegen 10.30, Nebel, Traumwinterwald (Bäume dick mit Schnee), Einkehr Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen, nachm. ca. 2 Std. etwas Aufklaren mit blauem Himmelsband
13.02.2010	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Rodell-Parkplatz Suhler Ausspanne-Großer Beerberg-Schneekopf-südöstlich des Schneekopfes zur Schmücke-Rennsteig bis zum Adler (Schutzhütte)-südöstliche tiefere Umfahrung des Gr. Beerberges-Suhler Ausspanne-Wettkampfloipe (5km)-Parkplatz Suhler Ausspanne und zurück	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	28		-5°C, bewölkt, super Loipe, ca. 1 Std. Sonne auf dem Schneekopf, Einkehr "Neue Gelberger Hütte"
27.02.2010	Thüringer Wald	Oberhof-Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein	Oberhof-Grenzdler	20		09.30 Uhr: - 2°C, die Tage zuvor hatte es geregnet, damit der Schnee eisig und Klister erforderlich, Einkehr in die Bergwachthütte, zum Mittag Erwärmung auf über 0°C, beschwerliches Laufen mit viel Armkraft
06.03.2010	Niederschlesien/Isergebirge/Polen	Jakuszyce	Bieg Piastow	Jakuszyce	41	<b>Zeit: 4:26 h</b> <b>Antje (26 km): 2:39 h</b>	<b>Bieg Piastow (10)</b> nach Erwärmung und Regen in den letzten Tagen war der Winter am Donnerstag zurückgekommen, so dass wir wunderbare Verhältnisse hatten: Dauerfrost (-5 bis -3 °C) und viel Sonnenschein, landschaftlich schöner Lauf mit Blick auf Riesengebirgskamm
14.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen	Hütte R44	F-G-B-Birkebeinerloipe-Sjusjoen-H-I (Knotenpunkte siehe Loipenkarte)	Hütte	23		strahlender Sonnenschein, etwas Wind, gute Bedingungen, Loipe etwas hart
15.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen	Sjusjoen-Parkplatz am Hoyfjellshotel	Sjusjoen KIWI-Markt-Birkebeinerloipe-Lunkefjell-J-K	Sjusjoen-Parkplatz am Hoyfjellshotel	12		strahlender Sonnenschein, etwas Wind, gute Bedingungen, Loipe etwas hart, Traumblicke vom Fjell
16.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen	Hütte R44	F-E-L-M-N-Ljosheim-N-O-D-P-Q-R-Romasen-S	Hütte	25		Vorm. strahlender Sonnenschein, etwas Wind, gute Bedingungen, Loipe etwas hart, Pause an der Fjellstua Ljosheim(vor der Tür nicht geöffnet), am Nachm. Bewölkung
17.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen	Hütte R44	S-I-H-Sjusjoen KIWI-Markt-Birkebeinerloipe-Ziel-Birkebeiner-Olympiapark-zu Fuß nach	Lillehammer Bhf.	26		Neuschnee in der Nacht, guter Schnee, beste Bedingungen, wechselnd bewölkt, auch blauer Himmel
19.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen		Wachs-Testrunden vor dem Birkebeiner im Skilanglaufcenter vom Skisenter Sjusjoen		6		Nebel, Schnee pappt an den Skiern, weil ein wenig Neuschnee in der Loipe liegt
20.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen	Rena	Birkebeinerrennet	Lillehammer Birkebeinerskistation	54	<b>Zeit: 7:17 h</b> <b>Antje (ca. 28 km): musste wegen Unwohlsein leider aufgeben</b>	<b>Birkebeiner (11)</b> Kaiserwetter, allerdings permanent Plusgrade über den ganzen Tag, daher schwerer Aufstieg, traumhafte Landschaften
21.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/Norwegen	Hütte R44	S-T-U-R-T-U-R-Q-F	Hütte	12		Neuschnee in der Nacht, Schneesturm bis ca. 11.00, wir starten um 11.30 Uhr, zu Beginn mussten wir selbst eine Spur ziehen, es wird zunehmend sonniger, Mittags haben wir Kaiserwetter, sehr guter Schnee, wieder Minusgrade

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
21.03.2010	Lillehammer/Sjusjoen/ Norwegen		einige Runden im Skilanglaufcenter des Skisenter Sjusjoen		9		jungfräuliche Loipen, unmittelbar vor uns waren die Loipen gespurt worden, strahlender Sonnenschein
					603	Summe 09/10	
12.12.2010	Thüringer Wald	Grenzadler	Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein	Grenzadler	21		um 0 °C, 10 cm Neuschneedecke auf dem ca. 50 cm Altschnee, trübe Witterung
19.12.2010	Thüringer Wald	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	Grenzadler-Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein-Grenzadler	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	26		-5 °C, sehr gute Bedingungen, aber auch trübe Witterung
Weihn. 2010							durchgehend frostiges und sonniges Wetter
27.12.2010	Oberengadin/Schweiz	Sils/Lagrev	Silser See, Baseglia	Sils/Lagrev	3		ca: -5 °C, trüb
28.12.2010	Oberengadin/Schweiz	Sils	St. Moritz-Lej da Staz-RundeAlp Staz	JH Pontresina	26		- 8 °C, trüb, bedeckt
29.12.2010	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Roseg Gasthaus-Pontresina (oberhalb Bhf.)-Alp Staz	St. Moritz	25		-5 °C, sonnig, Schnee gut, es liegt viel Schnee
30.12.2010	Oberengadin/Schweiz	Sils	Surlej-St. Moritz-Stazer-See- Traumloipe-Celerina-Flugplatz Samedan	Zuos	31		-5 °C, sonnig, Kaiserwetter
31.12.2010	Oberengadin/Schweiz	Sils	Isola (über den See)-Maloja (Land)-Lej-da Cavocc-Plan Canin- Maoloja-Runde-Isola-Isola- Halbrunde	Sils	27		-6 °C, sonnig, Kaiserwetter
01.01.2011	Oberengadin/Schweiz	Sils	Furtschellas-Talstation-Fex Crasta-Fextal-Muot Selvas- zurück-Furtschellastalstation- Runde auf Wiese bis zum Silvaplaner See	Sils	25		-8 °C, sonnig, Kaiserwetter
02.01.2011	Oberengadin/Schweiz	Sils	Isola (über den See)-Isola- Halbrunde-Maloja (Land)-Maoloja- Runde teilweise-Isola-Isola- Halbrunde	Sils	22		-6 °C, sonnig, Kaiserwetter
03.01.2011	Oberengadin/Schweiz	Sils	Isola (über den See)-Isola- Halbrunde-Maloja (Land)-Maoloja- Runde komplett-Moaloja-Ort- Isola-Isola-Halbrunde	Sils	28		-19 °C, sonnig, Kaiserwetter
07.01.2011	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-Nova Louka-Hrebinek- Nova Louka-U Buku	Bedrichov	12		+2 °C, Nebel, sulzig
08.01.2011	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-Nova Louka-Kristianov- Hrebinek-Nova Louka-U Buku	Bedrichov	18		+2 °C, Nebel, ca. 1 Std. leichter Regen, sulzig
09.01.2011	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov		Bedrichov	50	Zeit: 5:18:10 h (Antje 25 km: 2:06)	Isergebirgslauf (Jizerska 50) +3 °C, bewölkt, gute Sicht (kein Nebel) sulzig, langsame Abfahrten, Klister Universal
21.01.2011	Lesachtal/Osttirol	Gasthaus Wacht	Maria Luggau (Wallfahrtskirche)- zurück an Wacht vorbei-bis erste Kirche immer an der Gail entlang- zurück	Gasthof Wacht	12		bewölkt, teilweise etwas Sonne, ca. 10 °C
22.01.2011	Lesachtal/Osttirol	Obertilliach Langlaufzentrum	Untertilliach	Obertilliach Langlaufzentrum	25	Zeit: 2:34 h (Antje: 2:34)	Dolomitenlauf (12) Kaiserwetter, sonnig, ca. -12 °C, sehr gute Loipe, Stockbruch, 12 km mit einem Stock gefahren
05.02.2011	Schwarzwald	Notschreipass	Stübenvasen-Todtnauer Hütte (Stübenvasenloipe)	Notschreipass	19		ca. + 2°C am Start, oben wahrscheinlich unter Null, anfangs Nebel, zum Mittag wird es Sonnig, gute Spur
05.02.2011	Schwarzwald	Notschreipass	8 km Runde Schauinslandloipe	Notschreipass	8		sonnig, leichte Plusgrade, gute Spur
13.02.2011	Thüringer Wald	Grenzadler	Gustav-Freitag-Stein (2 x 15 km)	Grenzadler	30	Zeit: 3:07 h (Antje: 2:51)	Rennsteig-Ski-Lauf; ca. -2 bis 0 °C, grau, teilweise starker Nebel, dünne Neuschneeauflage auf Altschnee (verharscht), die Spur teilweise vereist, bei mir lief es in der zweiten Runde schlecht, kein Abdruck
					408	Summe 10/11	
22./23.10.20 11	Thüringer Wald	Skihalle Oberhof	jeweils 15 km/Tag bei einer Hallenzeit von je 3 Std.		30		Skiopening von Schulz Aktivreisen und Saxonia Skiclub
Weihn. 2011							
27.12.2011	Olympiaregion Seefeld	Klamm (Einstieg B8)	A6 ab Kirchplatzl bis Alpenbad- A7-Polishütte(Rauchkuchl)-A6-B8 vollausgefahren	Klamm	14		sonnig, Kaiserwetter, -3°C, super Loipe

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
28.12.2011	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5-B7-C9 kurz, weil gesperrt)-B7-A5-B5-A4-C8-B3 bis Ferienheim-B3-Lottenseehütte-C8-B5-Ropferstüb'n-A5 voll ausgefahren	Obern/Kapelle	30		sonnig, Kaiserwetter, -3°C, super Loipe
29.12.2011	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5 kurz entgegengesetzt-Alpenhotel Karwendel-A6-B11-A7-A9-A7-A9-Gasthof Mühle-A9-A7-A6-A5 vollausgefahren	Obern/Kapelle	31		Neuschnee, bis nach dem Mittag scheinete es durchgehend, Temp. um 0°C, Stollen auf der Steigzone
30.12.2011	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5-B5-A4-C8-B3-Wildmoosalm-C2-Seefeld-B1-B10 (ehem. C7)-B3-bis Höhepunkt-C8 entgegengesetzt bis -A4-C10-A5 abgekürzt	Obern/Kapelle	30		Neuschnee, bis nach dem Mittag scheinete es durchgehend, Temp. um 0°C, Stollen auf der Steigzone
31.12.2011	Olympiaregion Seefeld	Alpenbad Leutasch	A6-Ostbach-B11	Alpenbad	5		Schneefall, leichte Plusgrade, ich hatte mir an diesem Tag Schuppenski von Fischer gekauft, diese laufen trotz Neuschnee super; B8, A7 und C9 waren wegen Lawinengefahr gesperrt
01.01.2012	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5-B7-A5-C10-A4-C10-B4-A5-A6-B11-A6-A5	Obern/Kapelle	20		nasser Schnee, in der Silvesternacht hatte es geregnet, nun war es aber trocken, Loipe gut, Schuppenski läuft gut
02.01.2012	Olympiaregion Seefeld	Seekirchl/Seefeld	B1-B12-Mösern Friedensglocke-B12-B1-B10-B3-C8-B5-A5 voll ausgefahren	Obern/Kapelle	20		guter Schnee, gut gespurt (auch B10), bedeckt, morgens kurz über 0 °C, abends kurz darunter
03.01.2012	Olympiaregion Seefeld	Gießenbach b. Scharnitz	A11-B9-Triendlsäge-B9-A11-A12	Scharnitz	15		
06.01.2012	Isergebirge/Tschechien	Hrabetice/Kapelle	Jablonecka Chata-Staumauer-Abzweig grün vor Kristianov-Nova Louka-U Buku-querfeldein-Prezidentska Chata	Hrabetice	16		-2,5 °C, Nebel, teilweise leichter Schneefall, gute Loipe
07.01.2012	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-Nova Louka-Kristianov-Hrebinek-Nova Louka-U Buku	Bedrichov	17		0°C, leichter Schneefall, Nebel, aber immer noch gute Loipe
08.01.2012	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	Zeit: 6:13:24 h (Antje 25 km: 2:19 h)	<b>Isergebirgslauf (Jizerska 50)</b> 0°C, 3/4 des Laufes Schneefall, Nebel, Loipe überhaupt nicht vorhanden, es war eine einzige Stolpererei, Skilaufen im Diagonalschritt war nicht möglich, ständig erforderte es 100%-ige Konzentration um nicht zu stürzen, Abfahrten dienten nicht der Erholung wegen permanenter Sturzgefahr, Lauf mit Schuppenski: damit war das Wachsproblem zum Glück gebannt, viele mussten sich ständig die Schneestollen vom Ski kratzen oder rutschten stark zurück
04.02.2012	Ammergauer Alpen	Bad Kohlgrub - Sonnenstraße	Verbindungsloipe Bad Kohlgrub-Saulgruber Runde-Verbindungsloipe Bad Kohlgrub	Bad Kohlgrub - Sonnenstraße	14		bedeckt, ca. -15 °C, guter Schnee, an einigen Stellen ein bisschen wenig
05.02.2012	Ammergauer Alpen	Start bei Ettal	folgende Loipen sind integriert: Ettaler Runde, Graswangrunde, Dickelschwaigrunde, Verbindungsloipe Linderhof, Weidmoosrunde	Sporthalle Oberammergau	50	Zeit: 5:56 h (Antje 23 km: 2:20 h)	<b>König-Ludwig-Lauf</b> Start: -20 °C, Maximum: ca. -15 °C, bis auf die niedrigen Temperaturen Kaiserwetter, traumhafte Winterkulisse, sehr gute Spuren, Schnee etwas stumpf, aber es war ein Genusslauf, die Kälte hat kaum zu Beeinträchtigungen geführt
12.02.2012	Erzgebirge/Vogtland	Mühlleiten Loipenhaus	Kammloipe, Abstecher Aschberg, Umrundung Talsperre Carlsfeld-Weiterswiese, Kammloipe zurück	Mühlleiten Loipenhaus	29		Kaiserwetter, -15 bis -10°C, vom Profil her anstrengend, Einkehr in Carlsfeld, Gasthaus Talsperre
19.02.2012	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Grenzdler-Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein-Grenzdler	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	26		-1 °C, bedeckt, gute Spur, meist leicht eisig und glatt, aber sehr guter Abdruck mit Schuppenski
26.02.2012	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Ausspanne Neuhöfer Wiesen-weiter ca. 1,5 km Richtung Neue Ausspanne- und zurück-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	22		0°C, leichter Schneefall, Nebel, aber immer noch gute Loipe, meist leicht eisig und glatt, aber sehr guter Abdruck mit Schuppenski

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
03.03.2012	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	1,5 km in Richtung Celerina und zurück	JH Pontresina	3		Probelaufen nach Anreise um 17.30 Uhr, der Schnee ist etwas verharscht nach Wärmeeinbruch in der letzten Woche - heute war der wärmste Tag - und nun wieder leichtem Absinken der Temperatur
04.03.2012	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Gasthaus Roseg und zurück - Abzweig St.Moritz-Traumloipe-Celerina	JH Pontresina	23		bis Mittag gute Loipe nach nächtlichem Frost, dann sulziger Schnee
05.03.2012	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Stazer Alp-Langlaufzentrum (LLZ) St.Moritz-Surlej Brücke-Sils Bus bis LLZ St. Moritz	JH Pontresina	27		es schneit bei Plusgraden knapp über Null den ganzen Tag, damit auch Schnee auf den Seen
06.03.2012	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Marathonloipe bis S-chanf	Zernez	35		morgens noch ganz leichter Schneefall, ziemlicher Wind von Samedan bis Bever, dann kommt die Sonne langsam heraus, schöne Loipe bis Zernez
08.03.2012	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	St. Moritz- Olympiaschanze-kurze steile Abfahrt zum Inn hinunter (Ausfluss aus dem Champferer See)-zurück St.Moritz-Alp Staz	JH Pontresina	18		wolkig, hinwärts gute Loipe nach nächtlichem Frost, Mittags sulzig
09.03.2012	Oberengadin/Schweiz	Sils-Eisplatz	Residenza Lagrev-Talstation Furtschellas-Fextal-Alp Muot Selvas-Sils Maria-Surlej	LLZ St. Moritz	30		sonnig, Kaiserwetter, -3°C, super Loipe
10.03.2012	Oberengadin/Schweiz	Sils-Eisplatz	Isola-Maloja-Runde Maloja-Isola	Sils-Eisplatz	19		sonnig, Kaiserwetter, -3°C, super Loipe
11.03.2012	Oberengadin/Schweiz	Maloja	Engadin-Skimarathon-Loipe	S-chanf	42	Zeit: 4:39 h (Antje auch 42 km: 4:39 h)	Engadin Skimarathon morgens sonnig, ca. -8°C, gegen Mittag Bewölkung, Traumloipe, Genusskilauen bei wenig Andrang in der Loipe, da die meisten skaten, ich laufe die ganze Strecke mit Antje gemeinsam
					616	Summe 11/12	
22./23.10.2012	Thüringer Wald	Skihalle Oberhof	jeweils 15 km/Tag bei einer Hallenzeit von je 3 Std.		30		Skiopenering von Schulz Aktivreisen
12.12.2012	Garmisch-Patenkirchen	Skistadion Kaltenbrunn	Beleuchtete Loipe		10		-10 °C, genialer Schnee, leider konnte man nicht nach Klais laufen, weil die Beleuchtung nicht bis dort geht
Weihn. 2012							
28.12.2012	Lesachtal/Osttirol	Langlaufzentrum Obertilliach	Kartitscher-Sattel-Runde(15,6)-Leiten-Runde (8,4)	Langlaufzentrum Obertilliach	24		ca. 7cm Neuschnee am Morgen, Temp. um Gefrierpunkt, zuerst Loipe nicht gespurt, ab Wendepunkt am Kartitscher Sattel sind die Loipen gut befahrbar
30.12.2012	Lesachtal/Osttirol	Rauchenbach, Kartitscher Sattel, Skibus Wacht-Rauchenbach	Kartitsch-Hollbruck-Kartitsch-Rauchenbach-Rücktour der Kartitscher-Sattel-Runde-Langlaufzentrum Obertilliach-Wiese bis Nähe Bergen-Loipe an der Gail	Gasthof Wacht	35	Grenzland-loipe	leichte Minusgrade, schattige Loipe bis Hollbruck weil früh am Tag, sehr aussichtsreich, harte Loipe schmälerte das Langlaufvergnügen, bei guten Bedingungen sehr zu empfehlen, Hollbruck ist ein netter kleiner Weiler mit tollem Ausblick ins Pustertal und Lesachtal, ab Rauchenbach in Richtung Wacht geht es im Prinzip fast nur bergab
31.12.2012	Lesachtal/Osttirol	St. Oswald, Talsstation Skilift	Bergfahrt mit Schlepplift-Wendepunkt unterhalb des Dorfberges-Bergstation Lift-Abfahrt auf der Piste mit Langläufern	St. Oswald, Talstation Skilift	15	Höhenloipe Dorfberg	Fahrt mit dem Lift ungewöhlich, aber ganz gut möglich bei guter Konzentration, herrliche Höhenloipe, leichte Minusgrade, bei der Abfahrt ist sinnvoll, steilere Abschnitte mit den Ski in der Hand zu laufen.
02.01.2013	Lesachtal/Osttirol	Gasthof Wacht	Untertilliach-Bergen (Einkehr)-Langlaufzentrum Obertilliach (Einkehr)-Leiten-Runde-4-km-Runde-Wiese bis nahe Bergen-Loipe an der Geil	Gasthof Wacht	38		morgens leichter Schneefall, am Nachmittag kommt noch die Sonne heraus, leichte Plusgrade, schnelle Loipe
03.01.2013	Lesachtal/Osttirol	Langlaufzentrum Obertilliach	Kartitscher-Sattel-Runde bis Rauchenbach-4 km Loipe in Richtung Hollbruck-Gasthof Bergkristall (Einkehr)-Rauchenbach-Rücktour Kartitscher-Sattel-Runde	Langlaufzentrum Obertilliach	25		Temperaturen um den Gefrierpunkt, heute sonnig auf der Loipe nach Hollbruck, weil später am Tag
12.01.2013	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-Nova Louka-und ein wenig weiter	Bedrichov	8		-4 °C, Schnellfall

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
13.01.2013	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	<b>Zeit: 4:54:54 h</b> <b>(Antje 25 km: 2:41)</b>	<b>Isergebirgslauf (Jizerska 50)</b> -3 °C, Sonnenschein, sehr gute Sicht, perfekte Bedingungen
03.03.2013	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Grenzadler-Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Teufelsbad-Grenzadler	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	28		leichte Minusgrade gegen 11.00, Traumwinterwald (Bäume dick mit Schnee), Einkehr Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen, nachm.etwas Aufklaren mit blauem Himmelslöchern
					263	<b>Summe 12/13</b>	<b>Ende November/ Mitte Dezember schon schöner Schnee, zu Weihnachten taut alles weg, bis Ende Januar wenig Schnee, ab Februar sehr schneereich und kalter Winter Winter bis Ostern (Anfang April) den Kammlagen von Thüringer Wald und Erzgebirge bis Ostern möglich, sogar in Berlin war zu Ostern Schnee</b>
26./27.10.2013	Thüringer Wald	Skihalle Oberhof	jeweils 15 km/Tag bei einer Hallenzeit von je 3 Std.		30		Skioepning von Schulz Aktivreisen
<b>Weihn. 2013</b>							
28.12.2013	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Rosegtal-Gletscherloipe-Rosegtal-JH Pontresina-Marathonloipe-Traumloipe-Celerina-Rundloipe San Gian-Brücke über Straße-Marathonloipe-Muottas Muragl	JH Pontresina	25		vorm. Sonne, ab 14.00 Uhr bewölkt, - 3 bis 0°C
29.12.2013	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Stazer Alp-Langlaufzentrum (LLZ) St.Moritz-am Rande des Champferer Sees durch Wald, weil See noch nicht richtig zugefroren-Surlej Brücke-Waldloipe nach Sils-Silser See	Sils	20		früh Neeschnee, später sonnig, Minusgrade
30.12.2013	Oberengadin/Schweiz	Sils	Start nahe Furtschellas-Talstation Fextal-Alpe Muot Selvas-zurück-Abfahrt zum Silser See	Eisplatz Sils	19		sonnig, Kaiserwetter, Minusgrade
02.01.2014	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Marathonloipe-Traumloipe-Celerina-Teil der Rundloipe San Gian (bis zum En)-Samedan-Wanderweg am En mit ausreichend Schnee zum Skifahren-Bever-Bevertal-Spinas Gasthaus-Bever-Marathonloipe-Muottas Muragl	JH Pontresina	33		früh Neeschnee bis ca. 15.00 Uhr, Minusgrade
03.01.2014	Oberengadin/Schweiz	LL Zentrum St. Moritz	Stazer Alp-JH Pontresina-Marathonloipe-oberhalb Ziel ESM	Zernez	41		
04.01.2014	Oberengadin/Schweiz	Surlej Brücke	Waldloipe nach Sils-Einstieg Wanderweg nach Isola am Seeufer, aber gesperrt wegen Lawinengefahr-zurück nach Sils-Bus nach Maloja-Langlauf bis Isola-Wanderung nach Sils	Sils	15,5		
<b>12.01.2014</b>	<b>Isergebirge/Tschechien</b>				<b>50</b>		<b>Isergebirgslauf (Jizerska 50) ausgefallen</b>
18.02.2014	Lahti/Finnland	Skistadion Lahti	Tapanila-Messilä-Golfplatz-Pirunpesä-Kiosk am Tunnel (Tiristupa)-Tapanila	Skistadion Lahti	20		+ 2 ° C ca. 15 cm Schnee, Bedingungen sind nicht optimal, aber man kann gut Skilaufen
19.02.2014	Lahti/Finnland	Skistadion Lahti	Tapanila-Punkt A (siehe Karte im Tagebuch)-Messilä-Golfplatz-Pirunpesä-kurz vor Tunneli rechts ab Ri. Heinsuo-Punkt C dort falsch abgebogen-Kankaantila-zurück zum Punkt C-Heinsuo-Tunneli-Tapanila	Skistadion Lahti	26		um 0°C, sehr gute Bedingungen um Heinsuo
20.02.2014	Lahti/Finnland	Sportstadion Heinsuo	Versuch 5-km-Runde (Markierung rotes Rhombus) gescheitert-Parkplatz Tillijärvi (nahe See) -Pkt. C-vor Tunneli gerade aus-Punkt E-Punkt F-Schleife bis Punkt G (eigentlich keine Loipe, sondern Reitsteig)-Punkt H-Punkt I-Parkplatz Tillijärvi-Heinsuo-Punkt C-Tunneli-Tapanila	Skistadion Lahti	26		-4 bis -2 °C, harte Spur, da wir am Vortag sehr gute Skibedingungen in Heinsuo vorgefunden hatten, fahren wir mit dem Bus (Nr. 3) dorthin
21.02.2014	Lahti/Finnland	Skistadion Lahti	Tapanila-kleine Runde um Tapanila	Skistadion Lahti	11		- 4 °C, sehr gute Spur vom Skistadion nach Tapanila

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
21.02.2014	Lahti/Finnland	Skistadion Lahti	Tapanila-Messilä-Golfplatz-Pirunpesä-Tillijärvi-Heinsuo-Tunneli-nördlich Tapanila-Tapanila-südlich Hauptloipe	Skistadion Lahti	32	Zeit: 3:56 h (Antje: 20 km 2:15)	Finlandia Hihto
15.03.2014	Oberengadin/Schweiz	Maloja-Palace	Marathonloipe-Sils-Uferweg am Silverplaner See-Surlej-Seeloipe über Champferer See-am Inn (En) vor den Schanzen die Marathonloipe verlassen und über Champfer zum-LL-Zentrum St. Moritz-Marathonloipe bis Camping Gravatscha/Ende Flugplatz Samedan-Umleitung wegen Lawinengefahr am Gravatscher See über Bever und Zubringer bis Marathonloipe am Bistro B 18	La Punt	36		- 9 °C am Morgen, Tageshöchsttemperatur + 8 °C, Sonnig mit Schleierwolken, gute Loipe bis Pontresina, auf dem dem Silser See und Champferer See schwerer Schnee, sulziger Schnee und starker Gegenwind ab Samedan
16.03.2014	Oberengadin/Schweiz	Maloja-Touristinformation	Maloja-Rundloipe-Uferweg nach Isola (viele Äste vom starken Wind)-Halbinsel-Seeloipe nach Sils-Cafe Grond Furnaria - Seeloipe	Maloja Touristinformation	18		relativ warm bereits am Morgen, daher von Beginn an sulziger Schnee, aber sehr schön sonnig
					402,50	Summe 13/14	sehr schneearmer Winter in den Nordalpen und weiter im Norden, auch in Finnland und Schweden (Vasalauf) wenig Schnee  sehr viel Schnee in den Südalpen: Engadin z.B. 1,5 m, hier die ersten großen Schneefälle an den beiden Weihnachtsfeiertagen, später kommt dann immer noch mehr dazu
<b>Weihn. 2014</b>							
28.12.2014	Olympiaregion Seefeld	Sportplatz Leutasch	A7-A9-A14-Ghs. Klammegeist-A14-A9-A7	Sportplatz Leutasch	20,5		ganztägig Neuschnee, -4,5 °C
29.12.2014	Olympiaregion Seefeld	Oberrn/Kapelle	A5-B5-A4-C8-B3-Wildmoosalm-B3-C8-A4-C10-B5-A5	Oberrn/Kapelle	21,5		Schneefall, -7°C
30.12.2014	Olympiaregion Seefeld	Seefeld/Seekirchl	Bus nach Seefeld-B1-B10-C8-B5-A5	Oberrn/Kapelle	20		Schneefall, -5°C
31.12.2014	Olympiaregion Seefeld	Oberrn/Kapelle	A5-A6-A10-Weidach Touristinfo-A10-A6-B8-A6-A5	Oberrn/Kapelle	20		morgens Schneefall, dann bewölkt, -3 °C
01.01.2015	Olympiaregion Seefeld	Klamm	B8-Kirchplatzl-B8-Klamm-zu Fuß Oberrn/Kapelle-A5-B7-A5-B5-A4-C10-A5	Oberrn/Kapelle	23		sonnig, Kaiserwetter, -3 bis -1°C
02.01.2015	Olympiaregion Seefeld	Neuleutasch	C3-A3-C2-C1-B2-C1-C2-C3	Neuleutasch	26		vorm. Sonnig, -3°C; nachm. Bewölkt + 2°C
03.01.2015	Olympiaregion Seefeld	Scharnitz	A12-A11-B9-Camp Alpin-B9-Triendlsäge-B9-A11-A12	Scharnitz	20		bewölkt, morgens -1°C, nachm. +2 °C
06.01.2015	Ergebirge/Vogtland	Weitersglashütte	Kammloipe-Mühleithen-Kammloipe	Weitersglashütte	25		sonnig, Kaiserwetter, -4°C
10.05.2015	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	querfeldein westl. der Loipe auf Schneescooterspur-Klikvova Louka-U Buku-U Nova Louka-Nova Louka-Kristianov-Hrebinek-Nova Louka	Bedrichov	18		etwas Regen (30 min) bis 11.00 Uhr, dann bedeckt, + 8 °C, weiche Loipe, abends sogar ein wenig Sonne
11.01.2015	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	45	Zeit: 4:54:59 h	Isergebirgslauf bedeckt, gefrorener Schnee, eisige Loipe, - 3°C, nachm. Schneefall
30.01.2015	Sapporo/Japan	Takino Snow Park	16-km-Runde 4 km verkürzt + 3-km-Runde	Takino Snow Park	15		bewölkt, teilw. Sonne, 1,10 m Schnee, nur teilweise gespurt (schade und nicht nachvollziehbar)
31.01.2015	Sapporo/Japan	Sapporo Dome	11-km-Runde	Sapporo Dome	11		gute Loipen, sonnig, frostig
01.02.2015	Sapporo/Japan	Sapporo Dome	50-km-Runde	Sapporo Dome	50	Zeit: 6:50 h (Antje: 25 km 3:40)	Sapporo Int. Ski Marathon (13) wechselhaft: Sonne/Wolken/starker Schneefall/Sturm, um 0° C herum, sehr schwer, relativ wenig befahrbare Klassikspur, welche nicht von den Skatern zerfahren wurde, ständiges Auf- und Ab, kurze Abfahrten, kaum Gelegenheit zum Erholen
21.02.2015	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	20		ca. 30 cm Schnee, gute Spur, um 0°C, bedeckt, ca. 1 Std. Schneefall, die wir zufällig in der Bergwachthütte sind, unten hatte es am Morgen geregnet

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
22.02.2015	Thüringer Wald	Parkplatz Skiarena Silbersattel	Drei Buchen- Triniushütte- Vollendung der Triniushüttenrunde bis Drei Buchen	Parkplatz Skiarena Silbersattel	22		ca. 40 cm Schnee, sehr gute Loipen, Einkehr in die im August 2014 neu eröffnete Triniushütte (ein Wahnsinnsneubau)
28.02.2015	Thüringer Wald	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	Stein 16-Grenzdler- Veilchenbrunnen-Nordteil der Runde um den Gebrannten Stein- Parkplatz Ruppberg- Ruppberggrunde-Parkplatz Ruppberg-Südteil Runde um den Gebrannten Stein-Veilchen- brunnen- Stein 16	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	20		sehr guter Schnee (es hatte in der Nacht ca. 5 cm Neuschnee gegeben), sehr gute Loipe, leichter Frost, schöne Tour
					377	Summe 14/15	Der erste Schnee kommt kurz nach Weihnachten, gerade noch rechtzeitig zu unserem Leutaschurlaub zum Jahreswechsel, nach der ersten Januarwoche geht der Schnee leider wieder fast weg, um dann Ende Januar wiederzukommen und hält bis Anfang März, in den Südalpen kommt der Schnee erst Ende Januar, als ganz anders als im letzten Jahr
<b>Weihn. 2015</b>							
01.01.2016	Olympiaregion Seefeld	Weidach Alpenbad	Kunstschneeloipe 1,8 km Weidach Alpenbad, 9 Runden	Weidach Alpenbad	16		weißes Band in brauner Landschaft, + 1 °C
04.01.2016	Olympiaregion Seefeld	Seefeld/Seekirchl	Rundloipe aus Kunstschnee, aber mit Neuschneeauflage, 7 Runden a 3 km	Seefeld/Seekirchl	21		es schneit den ganzen Tag
05.01.2016	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5, A6, A7, A10 (2x)	Obern/Kapelle	21		bedeckt, zum Abend kommt die Sonneheraus
06.01.2016	Olympiaregion Seefeld	Obern/Kapelle	A5 (2 x), A6, A7, A10	Obern/Kapelle	26		Strahlender Sonnenschein
10.01.2016	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Kunstschneeloipe ca. 4 km, 4 Runden = 16 km	Bedrichov	16	Zeit: 1:32:14 h (Antje: 12 km, 1:07)	<b>Isergebirgslauf</b> morgens 09.30 Antje: sonnig, -12 °C, Neuschneeauflage, sehr gute Loipe, abends 18.40 Siegfried: + 2°C, Loipen weich, schnelle Abfahrten
17.01.2016	Thüringer Wald	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	Grenzdler-Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein-Grenzdler	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	26		es schneit leicht den ganzen Tag, - 3°C, mit Wolfram und Ute
13.02.2016	Tannheimer Tal	Tannheim/Berg	Rundloipe Ski-Trail über Schattwald- Oberjoch-Unterjoch- Schattwald-und zurück	Tannheim/Berg	31		morgens Schneefall, -2°C,zum Mittag hin reißt es auf und ca. +2°C, Loipe gut bis sehr gut
14.02.2016	Tannheimer Tal	Tannheim/Berg	Rundloipe Gaichtpass über Haldensee-Nesselwängle-Wende am Talende-Nesselwängle-Grän	Tannheim/Berg	21		ganztägig sonnig, -2°C,zum Mittag +4°C, Loipe gut bis sehr gut, nur morgens bis Haldensee ziemlich hart und teilweise eisig
06.03.2016	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	21		bewölkt, um 0°C, meist eisige Spur, zum Schluss etwa 1 cm körniger Neuschnee bei -1 °C, Spur wird griffiger, aber bremst auch, Bedingungen bei weitem nicht perfekt, aber in diesem Winter ist man sogar darüber froh, mit Norbert und Ingrid Röseler



## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
					199	Summe 15/16	Bis Ende Dezember herrscht Kaiserwetter. Der wärmste Dezember seit Wetteraufzeichnung. Auf der Wettersteinhütte haben wir am 28. Dez. mittags in der Sonne 19 °C! Am 03.01.16 schneit es zum ersten Mal. In Leutasch Schnee, in Mittenwald/Garmisch nicht!, nur an wenigen Wochenenden Skilanglauf in Oberhof möglich (am 23./24.01 noch, dann nicht mehr); in Leutasch immer noch die besten Bedingungen seit 04.01. bis 15.02. (weiter beobachten!!), Ende Februar viel Schnee in den Südalpen, der dritte Anlauf hintereinander für den Thüringer Skimarathon (20.02.) fällt aus!!!
Weihn. 2016							
28.12.2016	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Celerina-Rundloipe San Gian-Loipenzugänge nach Celerina und Samedan ausgefahren-Marathonloipe-La Punt-Zuos	S-chanf	27		alles (!) Kunstschneeloipe (weißes Band durch gelbbraune Landschaft), ansonsten kein Schnee unter 2.000 m, ca. 50 km Kunstschneeloipe im Oberengadin, -4°C, Sonne pur und blauer Himmel, Rückfahrt von S-chanf mit dem Zug 15.22 Uhr (14.30 auf dem Bahnhof)
29.12.2016	Oberengadin/Schweiz	Sils, Restaurant Alpenrose	Fex Platta-Fex Crasta-Hotel Fex-Alp Muot Selvas und Zurück	Sils, Restaurant Alpenrose	15		Naturschneeloipe, nur ein kritischen Stellen mit Kunstschnee ausgebessert, beim Aufstieg nach Fex Platta schlechte Bedingungen (teilweise eisig, Steine, Schnee fast weg), daher laufen wir ab Fex Platta auch die Fahrstraße nach Sils, an der Alp traumhaft wie immer, wir erfahren, dass die Hütte durch die Explosion einer Gasflasche am 28. Februar 2014 (wir waren am 30.12.2013 dort, nicht lange danach also), -4°C, sonnig
31.12.2016	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Celerina-Rundloipe San Gian-Loipenzugänge nach Celerina und Samedan nicht ausgefahren-Marathonloipe-La Punt-Zuos	S-chanf	24		Rückfahrt 14:23 Uhr mit dem Zug - 5°C, sonnig
02.01.2016	Oberengadin/Schweiz	JH Pontresina	Celerina-Rundloipe San Gian-Loipenzugänge nach Celerina ausgefahren und Samedan nicht ausgefahren- Marathonloipe-La Punt-Zuos	S-chanf	25		Rückfahrt 14:23 Uhr mit dem Zug - 7°C, sonnig
07.01.2017	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Großer Beerberg-Schmücke-Schneekopf-Wegekreuz zw. Gr. Beerberg und Schmücke- unterhalb Rennsteig zur Suhler Hütte-so zurück zum Wegekreuz-Unterer Beerberg-Sommerbachkopf-5km-Runde bzw. Breitensportrunde	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	21		-13°C, gut gespurt, am Schneekopf teilweise etwas wenig Schnee, Einkehr Suhler Hütte, Hartmut Wolf mit Frau Anette dort getroffen, außerdem waren Uwe Kotkamp und Jörg Bräuer dort (die Welt ist ein Dorf)
15.01.2017	Erzgebirge	Oberbärenburg	Skiwanderweg Tellkoppe 2 Runden	Oberbärenburg	16		-5°C, gut gespurt, Christoph Klingohr geht mit Lena rodeln,
21.01.2017	Thüringer Wald	Parkplatz Waldrestaurant "Lenkgrund" bei Frauenwald	Nordrand Frauenwald-Allzunah-Dreiherrnstein-Neustadt am Rennsteig und zurück, über den Rennsteig	Parkplatz Waldrestaurant "Lenkgrund" bei Frauenwald	18		leichte Minusgrade gegen 11.00, Bäume noch mit Schnee, Sonnenschein, blauer Himmel, kein Wölkchen, mit Norbert und Ingrid, Waldbaude Dreiherrnstein leider wegen Toilettenverstopfung vorübergehend geschlossen, dafür Bier + Bratwurst am Imbiss am Nordrand von Frauenwald

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
22.01.2017	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Grenzdler- Großer Runde auf Rollerbahn-Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Teufelsbad-Grenzdler	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	25		leichte Minusgrade gegen 11.00, Bäume noch mit Schnee, Sonnenschein, blauer Himmel, kein Wölkchen, mit Wolfram und Ute, nach dem Skilaufen Einkehr im Sterngrund: Windbeutel gegessen (Utes Idee)
28.01.2017	Tannheimer Tal/Österreich	Tannheim	Unterjoch-Tannheim-Vilsalpese	Tannheim	33	Zeit: 3:35 h	Ski-Trail, perfekte Bedingungen, Sonne pur, Minusgrade, Superschnee und Superloipen
29.01.2017	Thüringer Wald	Triniusbaude, Rennsteig	Rennsteig-Loipe Heubach-Schnett, Wendepunkt Simmersberg um die Jugendherberge Schnett herum, zurück zum Rennsteig-Masserberg (Start der Loipe)-Rennsteig	Triniusbaude, Rennsteig	18		wolkig, gute Spur, Schnee ein wenig stumpf, ca. -3 °C, aussichtsreiche Tour, weil ca. 50 % nicht im Wald
04.02.2017	Thüringer Wald	Waldbaude Dreiherrenstein	Große Frauenwaldrunde (etwas abgewandelt)	Waldbaude Dreiherrenstein	25		sonnig, blauer Himmel, leichte Plusgrade, im Schatten teilweise vereist (Vorsicht war bei Abfahrten geboten), in der Sonne Sulz, schöne Runde um Frauenwald
12.02.2017	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Grenzdler-Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Teufelsbad-Grenzdler	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	26		teils Nebel, aber auch Sonne und blauer Himmel, leichte Minusgrade, gute Loipe, Wolfram während des Rennsteiglaufes getroffen, Stephan und Andrea Herweg in der Bergwachthütte getroffen
18.02.2017	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-U Nova Louka-Nova Louka-Kristianov-noch etwas weiter und wieder zurück zum Start um Antje im Ziel zum 25-km-Lauf zu begrüßen	Bedrichov	12		leichter Schneefall, + 2°C, Loipen weich
19.02.2017	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	Zeit: 5:13:19 h (Antje: 25km, 2:42)	Isergebirgslauf bedeckt, rieseliger Schnee, teilweise eisige Loipe, - 1°C, nachm. sonnig, Loipen teilweise nicht vorhanden oder schlecht (eierig)
25.02.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	1b-1a-2a-3-4-5-5a-6a-7-8-24a-24-13-13a-12-11-11a-11b-3-2a-1a-1-1b	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	25		Punkte aus der Langlaufkarte Jakusyze; -1°C, sonniges Wetter, gute Loipen, Einkehr in die urige Baude Orle
26.02.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, beim Hotel Biathlon	1b-20-22-23-23a-24-23a-23-22-22a-28a-27a-25b-25-21-21b-20b-22a-22-19-14-13a-12-15a-15-15a-12-11-10a-11b-3-2a-1a-1-1b	Jakusyze, beim Hotel Biathlon	26		+1 °C, bedeckt, am Nachmittag sonnig, Loipen schnell, meist gut, Einkehr in das Hotel Biathlon zum Schluss
27.02.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, beim Hotel Biathlon	1b-19-22-23-23a-24-24a-8-7-5b-5c-Karlovsy Most-Jizerka-Karlovsy Most-5c-5b-7-6b-3b-3-2a-1a-1-1b	Jakusyze, beim Hotel Biathlon	21		+ 3 °C, super sonniger Tag, geniale Tour mit schönen Blicken, teilweise eisige (Schatten) oder sulzige (sonnenbeschienen) Spur
01.03.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	1b-15-15a-12-11-10a-9-8-7-5b-Chatka Górzystów-5b-7-8-24a-24-23a-23-22-20a-1b	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	24		-1 °C, Neuschnee (Pulver) über Nacht (in Szklanska Poreba hatte es geregnet), super Loipe, zeitweise Schneefall, ab und zu lugt die Sonne mal durch, Einkehr in die urige Chatka Górzystów, zum Schluss Einkehr in das Gospoda Graniczna "Bombaj" in Jakusyze
02.03.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	1b-15-16a-16-14-14a-19-23-22-22a-28a-27-Abzweig in Ri. Wysoki Kamien-Rozdroze pod Zawaliskiem-Wysoki Kamien-zurück zu Rozdroze pod Zawaliskiem-26-25a-41-42 (Chatka Robaczka)-41-40-21a-21-20-1b	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	24		+2 °C am Morgen, abends +1 °C, sehr gute Loipen, Schnee unterschiedlich je nach Höhenlage, stürmisch, aber weniger als erwartet, nicht unangenehm im Wald, Einkehr in die Baude auf dem Wysoki Kamien und die Chatka "Robaczka" in Bialy Dolina
04.03.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, beim Hotel Biathlon	siehe Route in in der Ausschreibung (Tagebuch)	Jakusyze, beim Hotel Biathlon	50	Zeit: 5:34 h (Antje: 25km, 2:25)	Bieg Piastow, sonnig, max. 10 °C, Loipen gut, schwerer Schnee (sulzig), damit Anstieg glatt und Abfahrten langsam, wunderbarer Abschluss der diesjährigen Skisaison
05.03.2017	Isergebirge/Polen	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	1b-1-1b-20-21-21a-40-41-42 (Chata Robaczka)-41-40-21a-21-20-1b-1-1b	Jakusyze, Parkplatz bei der Tankstelle	15		+5°C, weicher, sulziger Schnee, Loipe gut

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
					520	Summe 16/17	Insgesamt wieder einmal ein sehr guter Skilanglaufwinter, seit 5 Jahren wieder die 500-km-Marke überschritten. Bis Silvester wenig Schnee in Mitteleuropa. Ab Anfang Januar bis Anfang März dann gute Schneebedingungen. Leutasch: Anfang März sehr schlecht, Oberengadin: Anfang März sehr gut, Isergebirge: bis Mitte März sehr gut, Thür. Wald: Anfang März fast kein Schnee mehr.
17.12.2017	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	21		- 2 °C, sehr gute Bedingungen, mit Holger
Weihn. 2017							
24.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	Bylsingan (rot)-gelb Ri. Funäsdalen- 1. Abzw.(grün)-orange zurück zur Byslingan-Ljusnedal (Gyllene Bocken)	Sörmons Stugby	11		Minusgrade, aber heute liegt noch relativ wenig Schnee, die Bäume sind schneefrei, unter der Neuschneedecke stößt man auf Harschschichten, Grund: es hatte einen Tag in der zurückliegenden Woche etwas geregnet
25.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	gelb-rot/orange bis Sportplatz Funäsdalen-organge weiter-zwei Tunnel, einer mit Loipe, letzter Teil an Kirche vorbei zum Fjällmuseum-zuück wie hin nur mit einer zusätzlichen Schleife	Sörmons Stugby	14		Minusgrade, ??
26.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Ramundberget	Mittakläppensparet (grün)-weiter grün bis Bruksvallarna-Spur parallel zur Straße zurück	Ramundberget	21		Minusgrade, teilweise Schneefall und verwehte Spuren
27.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Skidstadion Tännaldalen	Transitloipe (orange)-Hallanweiter orange in Ri. Tännäs-Abzweigung nach Funäsdalen, bis kurz vor dem See nicht gespurt	Funäsdalen, Fjällmuseet	20		Minusgrade, teilweise Schneefall und verwehte Spuren
29.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	Byslingan (rot) - Fjällslingan (grün) -Byslingan	Sörmons Stugby	20		Minusgrade, teilweise Schneefall und verwehte Spuren
30.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	wie 29.12 aber Byslingan nicht voll gelaufen	Sörmons Stugby	19		strahlender Tag, kältester Tag des Urlaubs, hervorragende Loipe, in der kommenden Nacht: -28 °C, am Nachmittag Esther nach Rörös gefahren
31.12.2017	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	wie 29.12.	Sörmons Stugby	20		Minusgrade, wieder trüb
01.01.2018	Funäsdalen/Schweden	Sörmons Stugby	Byslingan (rot) - orange -kurzes Stück Fjällslingan (grün) - Fjällcamping (orange) - Kavan--Windhütte "Kavan" auf dem Weg nach Bruksvallarna und zrück	Sörmons Stugby	14		Minusgrade, trüb, sehr gute Loipe
02.01.2018	Funäsdalen/Schweden	Strandgarden vor Fjällnäs	orange-Hütte-grüne Runde-Hütte-orange-Hamra-Straßenquerung durch Tunnel-orange nördlich See-Seeüberquerung auf Höhe Strandgarden	Strandgarden vor Fjällnäs	19		Minusgrade, teilweise sonnig, sehr gute Loipen
03.01.2018	Funäsdalen/Schweden	Ramundberget	Mittakläppensparet (grün)-heute im Gegensatz zum 26.12. diei äußere Runde-außerdem bin ich von der Rastuga bis zur Windhütte "Falatjärn" und wieder zurück gelaufen, um dort Hiltrud und Claus abzuholen, weiter grün bis Bruksvallarna-Spur parallel zur Straße zurück	Ramundberget	30		am Vormittag noch Sonnig mit guter (nicht sehr guter) Sicht zum Mittakläppen
04.01.2018	Funäsdalen/Schweden	Tännäs	Wildnis	Funäsdalen, Fjällmuseet	25		Minusgrade, fast ganztätiger Schneefall, Claus fährt das Auto zurück
05.01.2018	Funäsdalen/Schweden	Bruksvallarna	Toppstugan Kariknallen	Bruksvallarna	ohne, kein Ski		Wanderung (nicht Ski) bei sehr schönen Lichtverhältnissen
21.01.2018	Thüringer Wald	Waldbaude Dreiherrenstein	Große Frauenwaldrunde	Waldbaude Dreiherrenstein	27		-2 °C,gute Bedingungen, gut gespurt, wenn auch nicht vollständig, Parkplatz am Dreiherrenstein nicht geäumt um 10.00 Uhr! Am Ende der Tour geräumt

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
27.01.2018	Thüringer Wald	Waldbaude Dreiherrenstein	Dreiherrensteinrunde, ohne Umrundung Hundskopf, die Strecke Allzunah-Imbiss Frauenwald dreifach	Waldbaude Dreiherrenstein	17		+ 1°C, die Bedingungen ließen gerade noch so eine Skilaufer zu; mit Olaf, Dagmar, Heino, Holger
04.02.2018	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Großer Beerberg-Loipe um den Schneekopf-Suhler Hütte (Einkehr)- unterhalb Rennsteig zur Suhler Hütte-so zurück zum Wegekreuz-Unterer Beerberg- Sommerbachkopf-3 km-Runde (Wettkampfloipen)	Parkplatz an der Suhler Ausspanse	21		-3°C, Schneeeauflage gegenüber dem letzten Wochenende durch Neuschnee wieder besser, aber auch nicht sehr üppig, Meininger Hütte von Lok Meiningen besichtigt, Einkehr Suhler Hütte, mit Norbert
11.02.2018	Thüringer Wald	Parkplatz Steinheid	Loipe Skiraena-Drei Buchen aber nicht am Parkplatz Skiareana gestartet, d.h. der Zustieg (Aufstieg/Abfahrt) wurde weggelassen, dafür Zustieg vom Parkplatz Steinheid	Parkplatz Steinheid	14		- 2°C, stürmisch, im Wald kaum Wind, Neuschnee, gute Loipe bis auf das von Forstfahrzeugen zerfahrene Teilstück von Drei Buchen zurück in Ri. Skiarena, aber mehr als 30 cm Schnee liegt nicht; mit Holger und Norbert
17.02.2018	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-U Nova Louka-Nova Louka-Kristianov-nach etwas weiter bis 7,5 km und wieder zurück zum Start um Antje im Ziel zum 25-km-Lauf zu begrüßen, nach dem Lauf geht Andreas noch einmal auf die Loipe und ich lass mich gern mitziehen wir laufen bis zum Punkt der 1000-Höhenmeter- Linie "Romezi" (ca. 8,75 km, Schild) und zurück	Bedrichov	32		- 2°C, Loipen gut, relativ gutes Gleiten möglich
18.02.2018	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	Zeit: 5:19:38 h (Antje: 25km, 2:38)	Isergebirgslauf bedeckt, leicht rieseliger Schnee, -1°C, nachm. sonnig, Loipen zu 80 % gut, am So beim 50-km-Lauf ist der Schnee leider stumpfer als am Sa zum 25-km-Lauf
25.02.2018	Thüringer Wald	Parkplatz bei Schmiedefeld	Eisenbergrunde und Finsterbergrunde (über Mordfleck)	Parkplatz bei Schmiedefeld	14		Kaiserwetter, - 8°C, Schnee ziemlich hart, aber gespurt, mit Esther und Sören, Antje ist krank und zu Hause geblieben
02.03.2018	Riesengebirge	Harrachov/Novy Svet/Punkt 29	Riesengebirgsmagistrale bis zum Kiosk und zurück	Harrachov/Novy Svet/Punkt 29	16		sonnig, -15 bis -8 °C, bis zur Bouda keine Spur nach oben hin immer besser
03.03.2018	Isergebirge/Polen	Jakuszyce, beim Hotel Biathlon	siehe Route in in der Ausschreibung (Tagebuch)	Jakuszyce, beim Hotel Biathlon	50	Zeit: 5:28:33 h	Bieg Piastow, Traumbedingungen, sonnig, Temperaturen -14 bis -4 °C, komplette sehr gute Spuren, Antje war krank und konnte nicht mit, zusammen mit Monika und Jörg K.
05.03.2018	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein- Wachsenrasen- ca. 1 km in Richtung Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen- Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	16		Feierabendtour bis in die Dämmerung: + 4°C, aber noch ganz gute Spur vorhanden, schnell, leicht eisig
17.03.2018	Arosa (Schweiz)	Maran	Trainingsloipe Maran (gelb)-Loipe Prätschalp(rot)-Ochenalp- Panoramaloipe (blau)-Loipe Prätschalp(rot)-Abzweig obere Sonnenloipe "Uff Prätsch"-Alp Prätsch (Einkehr)-Abzweig untere Sonnenloipe-Loipe Prätschalp(rot)-Trainingsloipe Maran (grün)	Maran	23		perfekt präparierte Loipen, -4 bis - 1°C, landschaftlich sehr schön, die berühmte Arosa-Sonne war uns leider vergönnt, dennoch sehr schöne Aussichten
18.03.2018	Arosa (Schweiz)	Maran	Prätschalploipe (rot)-Abzweig zur Prätschalp (nicht gepurt)-Laufen ohne Loipe bis zum Rot Tritt- zurück zur Prätschalp und Loipe Prätschalp (rot)-Hof Maran (Einkehr)	Maran	14		- 4 bis - 1 °C, über Nacht ca. 15 cm Neuschnee, die Landschaft sah noch schöner aus, leichter Schneefall zu Beginn der Tour, Loipe war am Morgen nach dem Neuschnee der Nacht gespurt worden, so dass nur ca. 2 cm Neuschneeeauflage, zwischenzeitlich kam sogar die Sonne heraus, als wir auf dem Rot Tritt (Felsvorsprung) waren, anschließend wurde es neblig

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
18.03.2018	Arosa (Schweiz)	Kläranlage Arosa	Loipe Isel (rot)	Kläranlage Arosa	7,5		Landschaftlich schön im Tal des Welschtobelbaches gelegen, Umkleide- und Waschmöglichkeiten in der Kläranlage eingerichtet, mit Wachsmöglichkeit, alles sehr einfach, aber vollkommen ausreichend, daran könnte man sich im Thüringer Wald ein Beispiel nehmen
					536	Summe 17/18	Insgesamt wieder ein sehr guter Skilanglaufwinter, wieder die 400-km-Marke überschritten. Schon im Dezember Schnee Mitteleuropa, auch im Thüringer Wald, wenn auch nicht mehr als ca. 30 cm, aber es reicht zum Langlaufen; im gesamten Alpenraum Unmengen von Schnee, Zermatt war z.B. tagelang abgeschnitten von der Außenwelt; Isergebirge+ Erzgebirge + Thüringer Wald: bis Anfang März sehr gut; wir waren vom 17.12. bis 18.03. fast jedes Wochenende zum Skilanglauf! Winter mit eisigem Finale (vom 19. Febr. bis 04. März im Gebirge und teilweise sogar im Flachland Dauerfrost); nochmaliger Wintereinbruch mit Schneefall und Dauerfrost am 16.03. in Deutschland, der noch ein paar Tage anhält
Weihn. 2018							Operation Leistenbruch am 06.12.2018, daher maßvolles Skilaufen
29.12.2018	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5, A6, A7 bis Ahrn und zurück	Obern	16		Kaiserwetter, frostig, Schneelage ausreichend
30.12.2018	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5, B4, A6, A7 bis Ahrn und zurück, 3/4 A5	Obern	20		Schneefall, kaum Sicht
31.12.2018	Olympiaregion Seefeld	Klamm	C9 Plaik	Klamm	9		Schneefall, um Null Grad
01.01.2019	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5, B4, C10, A4, C8, C11, B3, A3, B3, C11, C8, C10, B4, A5	Obern	22		Sonne und Wolken, bis +4°C
02.01.2019	Olympiaregion Seefeld	Alpenbad	A7, A9, Gasthof Mühle, A9, A7	Alpenbad	20		Schneetreiben, teilweise stürmischer Wind (skandinavisches Wetter), Einkehr Gasthof Mühle
03.01.2019	Olympiaregion Seefeld	Seefeld/Seekirchl	C1, B3, C11, C6, C10, A4, Muggenmoosalm, A4, C10, B4, A5	Obern	20		mit dem Bus nach Seefeld, bedeckt, Dauerfrost, Einkehr Muggenmoosalm
04.01.2019	Olympiaregion Seefeld	Klamm, Infotafel am Fiakerstüberl	Winterwanderweg, Gaistalalm, zurück Winterwanderweg bis Parkplatz, hier trennen wir uns von Hiltrud und Claus, wir weiter C7 Bichlwald, B7 ein Stück, A5 teilweise	Obern	18		bedeckt, teilweise leichter Schneefall, Dauerfrost, auf dem Winterwanderweg lässt sich gut skilaufen, auch ohne Loipe, Einkehr Gaistalalm, mit Hiltrud und Claus
05.01.2019	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5, B4 (falsche Richtung), zurück; B5 gegen die Laufrichtung, Ropferstubb, B5, B4, A5	Obern	12		Schneefall, traumhafte Landschaft auf dem Weg zu den Ropferstubb, Einkehr Ropferstubb
20.01.2019	Thüringer Wald	Grenzdler	Gustav-Freitag-Stein-Wachsenrasen-Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	21		Kaiserwetter, -7 bis -5 °C, Einkehr Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen
27.01.2019	Thüringer Wald	Grenzdler	Hirtenrasen-Wachsenrasen-Gustav-Freitag-Stein	Grenzdler	16		Wachsenrasenloipe, um Null Grad, nasser Schnee, mit Norbert und Ingrid; Carsten Weber und Silke mit Mann getroffen

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
02.02.2019	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Großer Beerberg-Loipe um den Schneekopf-Suhler Hütte (Einkehr)- unterhalb Rennsteig zurück in Richtung Suhler Ausspanne-Start- Wettkampfloipen- Sommerbachskopf-5 km-Runde (Wettkampfloipen)-Pirschhaus-Wendhammer-ungespurt durch den Wald-auf Loipe zurück, die am Pirschhaus vorbeiführt-ungespurt auf Wettkampfloipe	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	23		zwischen -1°C und 0°C, herrlich verschneite Bäum, wenn auch neblig, mit Antjes Bruder Holger, schon wieder Carsten Weber, Andrea, Ulli und Konny zufällig, getroffen, außerdem einen vom Saxonia Skiclub, der mit Antjes Kollegin Christine Bartsch unterwegs war, die Welt ist doch ein Dorf
09.02.2019	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	U Buku-U Nova Louka-Nova Louka-Kristianov und wieder zurück zum Start um Antje im Ziel zum 25-km-Lauf zu begrüßen	Bedrichov	12		0°C, Loipen gut, relativ gutes Gleiten möglich
09.02.2019	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	<b>Zeit: 6:06:55 h</b> <b>(Antje: 25km, 2:41)</b>	<b>Isergebirgslauf</b> bedeckt, zeitweise leichter Schneefall, +1°C, sehr glatt, ich habe keinen Abdruck, am Sonnabend waren die Bedingungen noch besser gewesen
16.02.2019	Erzgebirge	Holzhaus-Fischerbaude	Betteleck-Dlouha Louka (Langwiese) und zurück- Abstecher über Hochmoor (??)-Betteleck	Holzhaus-Fischerbaude	25		mit Antje, Christoph, Lena, Kaiserwetter, Plusgrade, sulzige Loipen, aber trotzdem sehr schön, Einkehr in die Baude in Langwiese
23.02.2019	Erzgebirge	Bozi Dar	südlich Gottesgaber Spitzberg-Skimagistrale Ri. Pernik und Johannegeorgenstadt-Runde nordöstlich Abertamy an Abzweig zur Pension H vorbei-Skimagistrale- nördlich Gottesgaber Spitzberg	Bozi Dar	20		Kaiserwetter, durchgehend Minusgrade,sehr harte Loipe, weil der nasse Schnee gefroren war, mit Dagmar und Olaf
24.02.2019	Erzgebirge	Skistadion Oberwiesenthal	Höhenloipe (3) über Fichtelberg	Skistadion Oberwiesenthal	7		bewölkt, ganz zum Schluss wieder Sonne, Loipe etwas weicher als gestern, knapp über Null, mit Dagmar und Olaf
02.03.2019	Erzgebirge	Bozi Dar	entlang der Straße nach Myslívny-bis zur Skimagistrale-weiter zum Futterplatz (Krmelec)-hier links ab nach Myskivny-bis zur Magistrale-U Maringotky-zurück auf Magistrale	Bozi Dar	20		bewölkt, max. -1 °C, die ersten 5 km sehr harte Loipe, dann wird es mit zunehmender Erwärmung immer besser, mit Holger und Gudrun
10.03.2019	Erzgebirge	Bozi Dar	südlich Gottesgaber Spitzberg-Skimagistrale Ri. Pernik und Johannegeorgenstadt-Runde nordöstlich Abertamy an Abzweig zur Pension H vorbei-Skimagistrale- nördlich Gottesgaber Spitzberg-Myslívny-Futterplatz-Bozi Dar Ort	Bozi Dar	22		in der Nacht hatte es ca. 5 cm Neuschnee gegeben, alles war in ein schönes Weiß getaucht, auch die Loipen waren damit sehr gut befahrbar, ca. +1 bis + 2 °C, zuerst noch leichter Schneefall, nach dem Mittag die letzten 7 km dann leichter Nieselregen, Sturmtief "Eberhard" erreichte uns nur ganz am Rande und auch erst kurz vor dem Ziel, Einkehr in den "Futterplatz"

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
					353	Summe 18/19	am 29.12. lag in Leutasch gerade so viel Schnee, dass man laufen konnte, ab Silvester schneite es dann fast ununterbrochen, wie fast überall in den Alpen, in der zweiten Woche des Jahres wurde in den Landkreisen am Alpenrand in Bayern der Katastrophenfall ausgerufen, die Kinder brauchten nicht in die Schule, im Erzgebirge hat es bereits im Dezember geschneit, so dass zu Weihnachten mit ca. 40 bis 50 cm bereits gute Bedingungen herrschten, im Thüringer Wald kam der Schnee erst zum Ende der KW2, Mitte Februar wird es überalle wärmer, aber es liegt so viel Schnee, dass Skilaufen noch lange Zeit ohne Neuschnee möglich ist, wir waren vom 29.12.2018 bis 10.03.2019 bis auf eines jedes Wochenende Skilaufen
<b>Weihn. 2019</b>							
27.12.2019	Olympiaregion Seefeld	Obern, Abzweig SPAR	A5, A6	Obern, Abzweig SPAR	12		Schneefall zum Abend in Regen übergehend; allein
28.12.2019	Olympiaregion Seefeld	Obern, Abzweig SPAR	A5, A4, C8, C11, B3, A3, Be, C11, Lottenseehütte, C11, C6, C10, A5	Obern, Abzweig SPAR	22		früh Wolken, immer sonniger werdend, max. 0°C, super Loipe, Einkehr Wildmoosalm; mit Wolfram und Ute
29.12.2019	<b>Besuch von Innsbruck mit Opernbesuch</b>	Obern, Abzweig SPAR		Obern, Abzweig SPAR			
30.12.2019	Olympiaregion Seefeld	Obern, Abzweig SPAR	A5, A6, A7, A9, Gasthof Mühle, A9, A7, A6, A5	Obern, Abzweig SPAR	27		Kaiserwetter, leichte Plusgrade, Einkehr Gasthof Mühle, 1 km vor Mühle keine Spur mehr; vermeintliche Sperrung bei Puitbach, war aber keine; mit Wolfram und Ute
31.12.2019	Olympiaregion Seefeld	Klamm	C9, Start/Ziel, A7 über Ahn, A6	Obern, Abzweig SPAR	20		Kaiserwetter, leichte Plusgrade; allein
01.01.2020	Olympiaregion Seefeld	Seefeld/Seekirchl	A1, C1 teilw., B1, C1 teilweise letztes Stück, A1, C1 teilweise, B1, C1 oberer Teil komplett, A1	Seefeld/Seekirchl	21		Hin- und Rückfahrt mit dem Bus nach Seefeld, mit Wolfram, Ute, Hiltrud, Claus; Mittagspause auf Bank am Seekirchl; Kaiserwetter, super Loipen
02.01.2020	Olympiaregion Seefeld	Obern, Abzweig SPAR	A5, A6, A7, C9, Start/Ziel, A6, A5	Obern, Abzweig SPAR	23		Kaiserwetter, Mittagspaus im Gras an Wendeschleife Plaikwiese, Geburtstagsständchen für Dagmar, Kaffetrinken im Hotel Karwendel, mit Ute und Wolfram
03.01.2020	Olympiaregion Seefeld	Chalet Cristal	A5, C10, A4, C8, C11, B3, A3, C2 falsch herum, A1, C1 teilweise, B1, C1, C2, B3, C11 und C8 falsch herum, A4, C10, A5	Chalet Cristal	31		wolkig, leicht schein manchmal die Sonne durch die Wolken, Einkehr in Muggenmoosalm; mit Jane (Kollegin von Antje) und Dirk
02.02.2020	Riesengebirge/ Teschechien	Horni Misecky	5-km-Runde der Wettkampfloipen, 2 x + kleine Erkundungen	Horny Misecki	12		gefrorener Schnee, gewalzt wegen Hundeschlittenrennen, im Laufe des Tages Plusgrade
03.02.2020	Riesengebirge/ Teschechien	Horni Misecky	4 x 5-km-Runde der Wettkampfloipen	Horny Misecki	17		nasser Schnee, leichte Plusgrade, in Spindlermühle Regen!
04.02.2020	Riesengebirge/ Teschechien	Horni Misecky	3 x 5-km-Runde der Wettkampfloipen	Horny Misecki	14		Schneeregen in Horni Micecky (unten in Spindlermühle Regen), Ski pappt, leichte Plusgrade, mit Gerhard und Kathrin
05.02.2020	Riesengebirge/ Teschechien	Spindlermühle weiße Elbrücke	Talstation Medvedin - Abfahrtspiste 13b hoch (Riesengebirgsmagistrale)-Horni Misecky-7-und-5-km-Runde-13b runter	Spindlermühle weiße Elbrücke	17		leichte Minusgrade, gute Bedingungen nach Neuschnee gestern und in der Nacht, 5-und-7-km-Runde gespurrt (zum ersten Mal in unserem Urlaub)





## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
04.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Steinheid	Loipe Skiraena-Drei Buchen aber nicht am Parkplatz Skiareana gestartet, d.h. der Zustieg (Aufstieg/Abfahrt) wurde weggelassen, dafür Zustieg vom Parkplatz Steinheid und dazu die Loipe um den Fellberg	Parkplatz Steinheid	17,2		ca. 30 cm Schnee, - 2°C, Nebel auf der Stockwiese, wie fast immer; hier wurde überhaupt nicht gespurt, aber man kann laufen, weil es selbstgelegte Spuren gibt, ich wolle nicht den breiten Weg nutzen, bin über die Wiese und habe ca. 300 durch den Wald genommen und bin vermutlich einer Hirschspur gefolgt, hier gab es auch keine selbstgelegte Spur
05.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Kreuzwege bei Schmiedefeld	Eisenbergrunde (2x) und Finsterbergrunde (2x)	Parkplatz Kreuzwege bei Schmiedefeld	23,4		ca. 20-25 cm Schnee, es hatte in der Nacht wieder etwas geschneit, 2,0 °C, leerer als an den beiden anderen Tagen, sehr gute Spur, mit Anton (Obermieter) und Freundin Lisa
06.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Kreuzwege bei Schmiedefeld	Eisenbergrunde (3x) und Finsterbergrunde (2x)	Parkplatz Kreuzwege bei Schmiedefeld	28,4		ca. 20-25 cm Schnee, es hatte in der Nacht wieder etwas geschneit, 2,0 °C, leerer als an den beiden anderen Tagen, sehr gute Spur, mit Antje und Rita
09.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Kreuzwege bei Schmiedefeld	Eisenbergrunde (2x) und Finsterbergrunde (2x)	Parkplatz Kreuzwege bei Schmiedefeld	23,4		ca. 20-25 cm Schnee, es hatte in der Nacht wieder etwas geschneit, 2,0 °C, leerer als an den beiden anderen Tagen, sehr gute Spur, mit Antje
10.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	Eisenbergrunde (2x) und Finsterbergrunde (2x)	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	23,4		ca. 20-25 cm Schnee, -4,0 °C, voller als am Vortag, sehr gute Spur, mit Antje, Gudrun und Holger; Gudrun geht wandern
16.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Steinheid	Loipe Skiraena-Drei Buchen aber nicht am Parkplatz Skiareana gestartet, d.h. der Zustieg (Aufstieg/Abfahrt) wurde weggelassen, dafür Zustieg vom Parkplatz Steinheid-Drei-Buchen-Triniushütte- Drei-Buchen-Petershüttloipe	Parkplatz Steinheid	21,9		ca. 50 cm Schnee, - 6°C, kein Nebel auf der Stockwiese! wunderbare Bedingungen, sehr gute Loipe, schöne Blicke u.a. Frankenblick an der Triniushütte; Sportfreund Lind aus Mengersgereuth-Hämmern getroffen, 7 x Vasalauf, kennt Wilfried sehr gut, typischer Saxoniaskiclub-Typ
17.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	Eisenbergrunde (1,5x) und Finsterbergrunde (1x) Variante: über Eisenberg gelaufen	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	14,9		ca. 40 cm Schnee, -7,0 °C, Parkplatz Suhler Straße voll, aber wenig Leute auf der Loipe, sehr gute Spur, wie in Skandinavien mit den tiefverschnitten Bäumen, mit Antje, Ingrid und Norbert
23.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Rimbachbrunnenhütte	Loipe Ringbergrunde auf der anderen Seite vom Parkplatz- Wegscheide-Loipe Adlersberg-Adlersberg-Stutenhaus-Loipe Oberes Vessertal-Wegscheide-Ringbergrunde auf der anderen Straßenseite	Parkplatz Rimbachbrunnenhütte	19,8		ca. 35 cm Schnee, -1°C, die Schneeverhältnisse waren nach einem kurzen Wärmeeinbruch immer noch sehr gut, es hatte etwas Neuschnee über Nacht gegeben, Glühwein und Heiße Schokolade to go auf dem Adlersberg, landschaftlich sehr schönes Vessertal, relativ viel bergauf und bergab; mit Antje & Wolfram
24.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Wettkampfloipe 5 km, aber wir haben uns verfahren, vermutlich war nicht gespurt und wir sind der Spur gefolgt, Breitensportloipe, Pirschhaus, Wendeschleife, zurück bis Start Wettkampfloipen, untere Loipe bis Suhler Hütte (Glühwein togo)-Loipe um den Schneekopf-Rennsteig über Beerberg	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	21,4		ca. 45 cm Schnee, -3°C, sehr gute Verhältnisse auch wenn nicht frisch gespurt und trotz leichtem Schneefall, Glühwein und Heiße Schokolade to go an der Suhler Hütte mit Ingrid und Norbert

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
31.01.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Rimbachbrunnenhütte	Loipe Ringbergrunde auf der anderen Seite vom Parkplatz-Wegscheide-Loipe Adlersberg-Adlersberg-Stutenhaus-Loipe Oberes Vessertal-Wegscheide-Ringbergrunde auf der anderen Straßenseite	Parkplatz Rimbachbrunnenhütte	19,6		Wiederholung der Tour vom 23.01.2021; ca. 50 cm Schnee, -3°C, die Schneeverhältnisse waren nach einem kurzen Wärmeeinbruch in der Woche immer noch passabel, da im Vergleich zum letzten Wochenende kein oder fast kein Neuschnee gekommen war, war es sehr hart und die Skatinigspur war blöcklig, so dass es holprig war; Glühwein, Heiße Schokolade + Bier (CW) to go auf dem Adlersberg, mit Antje & Andrea+Carsten
06.02.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Güldene Brücke	Wettkampfloipe 5 km, aber wir haben uns verfahren, vermutlich war nicht gespurt und wir sind der Spur gefolgt, Breitensportloipe, Pirschhaus, Wendeschleife, zurück bis Start Wettkampfloipen, untere Loipe bis Suhler Hütte (Glühwein togo)-Loipe um den Schneekopf-Rennsteig über Beerberg	Parkplatz Güldene Brücke	27,8		ca. 50 cm Schnee, -3°C, in der Woche Regen, Wärme, aber ca. 5 cm Neuschnee in der Nacht und damit gute Verhältnisse auch wenn nicht frisch gespurt und trotz ganztägigem leichten Schneefall, Glühwein und Heiße Schokolade to go und Bratwurst + Knacker an der Suhler Hütte, mit Rita
07.02.2021	Thüringer Wald	Grenzdler	Wachsenrasenloipe und Gustav-Freitag-Loipe	Grenzdler	25,7		ca. 60 cm Schnee, -3°C, gespurte Loipe im Neuschnee, Nebel; sehr winterliche Straßenverhältnisse, kurzer Eisregen Jena/Cospeda
13.02.2021	Thüringer Wald	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	Große Runde: Grenzdler-Wachsenrasen-Gustav-Freytagstein-Schutzhütte Karin (Verpflegungspause)-Runde um den Finsterbachkopf-Grenzdler-Weilchenbrunnen-Stein 16-Rondell-Sommerwiese-Schneekopf-Hüttwenweg-Sommerwiese-Rondell-Stein 16	Oberhof-Nord-Parkplatz an Schule	51	<b>Zeit: 8:01:47 h - virtueller Jizerska Padesatka</b>	optimale Bedingungen: -8°C, griffiger Schnee, Toploipe und Kaiserwetter; mit Wolfram, das soll unser virtueller Lauf sein, Verpflegungspausen Schutzhütte Karin und Hütte an der Sommerwiese, Trinkpause Sommerwiese; Zusammenfassung: <b>GENIAL!</b>
14.02.2021	Jena	zu Hause	Friedensberg-Forstweg-Forsthaus-Kahles Höhe-Schottplatz-Häckel-Denkmal-zurück	zu Hause	13		strahlender Sonnenschein, Minusgrade, Pulverschnee, ca. 40 cm, keine Loipen aber wunderschöne Panoramen
20.02.2021	Thüringer Wald	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	Eisenbergrunde (1x) und Finsterbergrunde (1x), Gipfel Finsterberg, Liftbaude Eisenberg (Kaffee und Heiße Schokolade)	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	20		strahlender Sonnenschein, +4°C; Loipen noch sehr gut, Schnee sulzig, teilweiser schmutziger Schnee, mit Ute, Wolfram, Ingrid, Norbert
21.03.2021	Thüringer Wald	Parkplatz Sommerwiese	sogenannter Hüttenweg (Teil der Runde um den Schneekopf)-Göldene Brücke-Loipe um den Brand-Schmücke-Beerberg-2-km-Runde der Wettkampfloipe an der Suhler Ausspanne	Parkplatz Sommerwiese	21,3		wechselhaftes Wetter mit Wolken, Sonne und leichtem Schneefall, -1°C bis +1°C, nach Neuschnee der letzten Tage noch einmal sehr gute Bedingungen, sehr gute Loipen; wir haben bei unserem letzte Lauf der Saison das erste Mal unsere Wachsski verwendet, damit hatten wir zwar schnelle Abfahrten aber ansonsten mit dem typischen "Problemen" zu tun: entweder schlechter Abdruck oder pappendem Schnee, aber die meiste Zeit lief es schon gut, Saisonfinale mit Wolfram

Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
					403,0	Summe 20/21	Fortsetzung aus der Startzeile 2020/2021: bis zum 24. Januar immer mal wieder Schneefall und konstant Temperaturen unter Null im Thüringer Wald, dann 2 kleinere Wärmeeinbrüche, danach aber immer wieder Neuschnee bis zu den Wochenenden, das bescherte uns gute Wintersportbedingungen, die wir als Langläufer trotz Corona gut genutzt haben, 07.02. Schnee mit Saharasand, 08.02. 40 cm Schnee in Jena bis 15.02., dann Wärmeeinbruch, 21.02. Fröhling in Jena: Wanderung Winterlinge und nur noch eingeschränkte Bedingungen im Thüringer Wald; ab 15. März verbessern sich die Bedingungen im Thüringer Wald noch einmal, so dass Wolfram und ich es am 21. März noch einmal genießen; in Leutasch und im Oberengadin herrschen bis weit in den März rein noch wunderbare Bedingungen
Weihn. 2021							<b>Oberengadin:</b> PCR-Test am 25.12. 09.15 Uhr (!), viel Touble, aber letztlich glücklich in die Schweiz gefahren, das seit 03.12. Hochrisikogebiet war, hier liegen ca. 40 cm Schnee, im Oberengadin hatte es bereits am 04. November den frühesten Wintereinbruch seit Wetteraufzeichnung gegeben, seit dem halten sich Neuschnee und Verdunstung etwa die Waage, Seen sind zugefroren, bei Anreise waren sie spiegelblank, aber in der Nacht vom 27. zum 28. Dezember hat es ca. 5 cm geschneit und dann hatten wir einen Wärmeeinbruch und sogar etwas Regen, so dass die Eisoberfläche uneben wurde, aber man konnte geradeso mit den Skiern drauf fahren; <b>Leutasch:</b> im Prinzip den ganzen Winter über gute Bedingungen, perfekte Bedingungen noch zum Ganghofer-Lauf am 05./06. März; 11. März fast alle Loipen geöffnet
28.12.2021	Oberengadin/Schweiz	Sils Residenza Lagrev	Surlej-St. Moritz und zurück	Sils Residenza Lagrev	23,7		sonnig, leichte Minusgrade, gute Loipe, das schöne alte Langlaufzentrum in St. Moritz gab es nicht mehr, wo wir in der Garderobe immer Pause gemacht haben, dafür gab es häßliche Garderoben im neuen Hallenbad (Betonbau) ohne Licht; Antje, Ute, Wolfram, Ingrid, Norbert, Claus (Hiltrud hat Sils erkundet)
29.12.2021	Oberengadin/Schweiz	Sils Residenza Lagrev	Silser See-Isola-Loipe Uferweg-Maloja-über See-Isola-über See	Sils Residenza Lagrev	19,6		zunächst noch kein Bebel, leichte Plusgrade, Einkehr Restaurant Isola, ab ca. 13 Uhr beginnt es zu schneien, Antje, Ute, Wolfram, Ingrid, Norbert, Claus (Hiltrud hatte separates Programm) in der Nacht Regen, am 30.12. wandern wir das Fextal hinauf, unter ist der Schnee sulzig, oben ist er fester

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
31.12.2021	Oberengadin/Schweiz	Pontresina Parkplatz Nähe Einstieg Rosegtal	Val Roseg	Pontresina Parkplatz Nähe Einstieg Rosegtal	19,2		zunächst fast bis zum Gasthaus Roseg liegt die Loipe im Schatten, kalt, leichte Minusgrade, ab Gasthaus und auch auf Rückweg voll sonnig, Picknick am Talschluss, Antje, Ute, Wolfram, Ingrid, Norbert; Claus und Hiltrud separates Programm
01.01.2022	Oberengadin/Schweiz	St. Moritz Bad	Stazer Alp-Pontresina-Samedan (Marathonloipe)	Bahnhof S-chanf	26,6		sonnig, Minusgrade, super Loipen; Wolfram, Antje und ich; alle anderen fahren mit dem Berninaexpress, der allerdings wegen Corona nicht nach Tirano fährt
02.01.2022	Oberengadin/Schweiz	Punt Muragl	Pontresina-Stazer Alp	St. Moritz Bad	9		16-17 Uhr, traumhafte Lichtverhältnisse Alpenglühen, rötlich angestrahlte Wolkenformationen, super Loipe, Ute, Wolfram, ich; vorher waren wir auf dem Muottas Muragl (Auffahrt mit Standseilbahn) spazieren, außerdem noch Antje, Hiltrud und Claus
03.01.2022	Oberengadin/Schweiz	Busstation Abzweig Morterasch	Bahnhof Morteratsch- Gletscherloipe- Morteratschgletscher-Bahnhof Morteratsch-Pontresina	Celerina	20,5		Direktfahrt mit dem Bus von Sils zum Abzweig Morteratsch, leichte Minusgrade, gute Verhältnisse, schöner Gletschermund (wenn auch nicht ganz so schön wie 2006 :-)), Antje, Ute, Wolfram und ich; Hiltrud und Claus wandern von Morteratsch zum Gletscher und wieder zurück, Rückfahrt mit der Bahn
04.01.2022	Oberengadin/Schweiz	Pontresina, Post (Bus)	Bever-Gasthaus Spinas	Bever, Bhf.	19,6		heute ist das Oberengadin zweigeteilt, bis St. Moritz/Celerina wolkig, ab hier aufgelockerte Bewölkung und Sonne, gute Bedingungen, Antje, Wolfram, ich; Ute hat noch Schmerz vom Sturz gestern, Hiltrud wandert nach Surlej, Claus war beim Arzt, aber alles war in Ordnung
05.01.2022	Oberengadin/Schweiz	Sils Residenza Lagrev	Silser See-Basegliarunde- Residenza Lagrev-Burg Silvapiana-Residenza Lagrev- Silser-See	Sils Residenza Lagrev	20,2		kalter Wind, Loipe gut, stellenweise etwas zugeweht und damit stumpf, Antje, ich
06.01.2022	Oberengadin/Schweiz	Sils Residenza Lagrev	Silser See-Basegliarunde- Residenza Lagrev-Burg Silvapiana-Pontresina-Samedan Flugplatz; Abend: Straßenquerung zwischen Busstopp Seglias und Lagrev bis zum Grand Cafe und zurück	Bever, Bhf. bzw. am Abend Residenza Lagrev	34,7		Kaiserwetter, Minusgrade, Mittagsrast JH Pontresina Umkleideraum
09.01.2022 (Biathlon an diesem WE)	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	untere Loipe bis Suhler Hütte- Loipe um den Schneekopf- Rennsteig über Beerberg	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	15,5		ca.30 cm Schnee, -0°C, starker Schneefall, stumpfe Loipe Einkehr Suhler Hütte: Erbsensuppe + Würstchen, Bier; Auto am Parkplatz war total eingeschneit, Antje und ich
15.01.2022	Thüringer Wald	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	Stein 16-Grenzdler-Gustav- Freitag-Stein-Wachsenrasen- Bergwachthütte Neuhöfer Wiesen Wachsenrasen-Gustav-Freitag- Stein-Grenzdler-unterhalb Rennsteig auf Loipe "Große Runde"	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	26		-1 bis 0 °C, ca. 30 bis 40 ca. Schnee, relativ gute Bedingungen, stellenweise etwas vereist, Einkehr Bergwachthütte ohne Gudrun, lustige Leute aus Suhlf getroffen; mit Holger, Gudrun wandert
23.01.2022	Thüringer Wald	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	Stein 16-Veilchenbrunnen-Loipe um den gebrannten Stein-Große Acht-Knüllfeld und zurück	Oberhof-Nord- Parkplatz an Schule	24		-1 bis 0 °C, ca. 30 bis 40 ca. Schnee, relativ gute Bedingungen, unter 800 m teilweise nass, fast überall gute Loipe, Einkehr Ausflugsstätte Knüllfeld, gespenstische Leere, wir waren die einzigen Gäste
05.02.2022	Thüringer Wald	Parkplatz bei der Triniusbaude	Skiwanderweg Rennsteig- Bergstation Lift-Fehrenbachrunde Parkplatz Masserberg-Loipe Freidrichshöhe-zurück-Eisfelder- Ausspanne-Turm auf dem Eselsberg-Parkplatz Masserberg- Skiwanderweg Rennsteig	Parkplatz bei der Triniusbaude	27,7		ca. 50 cm Schnee, - 1°C, harte Loipe, teilweise eisig, schnelle Spur, stellenweise Bruchholz in der Loipe, Picknickpause Eisfelder Ausspanne, Einkehr Triniusbaude: Soljanka, Kuchen, Bier, Kaffee, Heidelbeerschnaps, mit Antje

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
06.02.2022	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Wettkampfrunden 5 km, untere Loipe bis Suhler Hütte-Loipe um den Schneekopf-Rennsteig über Beerberg-Wettkampfrunde 1km	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	19,2		ca.50 cm Schnee, -1 - 0°C, starker Schneefall und böiger Wind, Ski läuft trotzdem gut, Einkehr Suhler Hütte zu viert: Linsensuppe + Würstchen, Knacker, Bier, Heidelbeerschnaps; Auto am Parkplatz war eingeschneit, mit Holger und Gudrun
12.02.2022	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Isergebirgsmagistrale bis km 9 auf den Kamm (ca. 1.000 m) und zurück	Bedrichov	11		Es war wieder eine Punktlandung mit dem Wetter, relativ viel Schnee 10 Tage vorher und am Vorabend, in der Nacht von Freitag zu Sonnabend hat ist die Temperatur unter den Nullpunkt gegangen, ca.50 cm Schnee, morgens - 6°C, ganztägig Minus, in der Sonne leicht sulziger Schnee, Klisterbedingungen: Schnee als Eismehl, weil feucht am Vorabend und dann schneller Frost; hatte aber mit dem Profiklister von Swix keinen guten Abdruck
	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	Zeit: 5:10:06 h (Antje: 25km, 2:41:14)	<b>Isergebirgslauf</b> 'Bedingungen etwa wie am Vortag, ich bin mit Fellski (breit) gelaufen nach den gestrigen Erfahrungen mit Klister
19.02.2022	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Loipe ca. 2 km in Richtung Pirschhaus, weil hier am wenigsten Dreck lag	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	4		in der Woche hatte es ein wenig geregnet und in der Nacht froh der Schnee, so dass alles komplett verharrscht war, hinzu kam, dass durch den Sturm der letzten Tage viele Nadeln und Äste auf der Loipe lagen, nach 2 km hatte ich die Nase voll uns kehrte um
19.02.2022	Thüringer Wald	Skihalle	Skihalle Oberhof	Skihalle	8		als ich in Oberhof bei Sport Luck Wachs kaufte, war Andreas Luck persönlich am Stand, er erkundigte sich, wie die Bedingungen sind heute, er empfahl mir dann doch einfach noch ein Stündchen in die Skihalle zu gehen, wenn ich schpn einmal da wäre, was ich tat
26.02.2022	Sälen/Schweden	Loipeneinstieg Älvsparet	Älvsparet	Parkplatz Loipeneinstieg Älvsparet	14,2		Minusgrade, Loipe wie geschnitten, der Fellski läuft super
27.02.2022	Sälen/Schweden	Vasaloppstarten Sälen	Vasaloppet Jubiläumsjahrgang 100 Jahre Vasalauf 1922 - 2022	Mora	91	Zeit: 11:22 h (Antje: 11:22)	<b>Öppet Spar</b> 'morgens noch Frost, im Laufe des Tages bis +5°C, damit auf der zweiten Hälfte eisige Spuren, und bergauf ziemlich glatt, ansonsten waren es mit Sonnenschein und blauem Himmel wunderbare Bedingungen, ich bin mit Wachsski gelaufen, der 50% sehr gut funktioniert hat
28.02.2022	Sälen/Schweden	Loipeneinstieg Bergsparet/Myrsparet	Bergsparet/Myrsparet	Loipeneinstieg Bergsparet/Myrsparet	19		nachmittags, weil wir vormittags Iglu bauen, sehr gute Bedingungen, Top-Spur
01.03.2022	Sälen/Schweden	Parken am Straßenrand hinter dem Högfjällshotell in Ri. Tandadalen	Zubringer zur Kalvenrunde über Lindalens Fäbod (Waffelhütte)	Parken am Straßenrand hinter dem Högfjällshotell in Ri. Tandadalen	19,4		sonnig und frostig, Superbedingungen, Einkehr in Waffelhütte (Lindalens Fäbod)
02.03.2022	Sälen/Schweden	Parkplatz nahe Högfjällshotell	Hemfjällsstugan	Parkplatz nahe Högfjällshotell	16,3		sonnig und frostig, Superbedingungen, Einkehr in Hemfjällsstugan mit Fjäll-Plzner aus Sälen :-)
03.03.2022	Sälen/Schweden	unsere Hütte in Sälkfjällstangen (westlich Lindvallen)	rote Loipe vom Högfjällshotell-Abzweig-Kryssled-Hütte Kvillkojan- Hütten Valbrändan-Hütte Nya Mornäsättern-Mellanfjällsstugan-Hemfjällsstugan	unsere Hütte in Sälkfjällstangen (westlich Lindvallen)	30,8		sonnig und frostig, Superbedingungen, Einkehr in Hemfjällsstugan

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
04.03.2022	Sälen/Schweden	Oxberg	Stafettvasan	Hökberg	9		sonnig und frostig, Superbedingungen, Einkehr mit Monika, Jörg und Wolfram (Helmut als Startläufer kommt nicht nach Sälen) in Kina & Thai Restaurant (Fußgängerzone Mora) Teilnehmer 1: Helmut Korschak, 2: Jörg Kaiser, 3: Wolfram, 4: ich, 5: Monika Kaiser
					578,2	Summe 21/22	Thüringen: bereits Anfang Dezember hatte es etwas geschneit, so dass Ingrid und Norbert laufen waren, wir hatten keine Zeit an diesem WE (12.12.), nach Wärmeeinbruch am 28./29.12. war der Schnee wieder weg, ab 05.01.22 wird es wieder Winter, durchgehend bis 15.02., dannach weiter beobachten, am Fellberg und am Scheekopf auch am WE 12./13. März noch Skifahren möglich
<b>Weihn. 2022</b>							
28.12.2022	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	A1, C1	Seefeld	17		leichte Minusgrade, Kunstschnee, Runden gelaufen, Abfahrten auf C1 sehr hart bzw. vereist, iimer sonniger werdend
30.12.2022	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	A1, C2	Seefeld	15		2 Std. Skilanglaufkurs, leichte Minusgrade, Kunstschnee, Runden gelaufen, Abfahrten auf C1 sehr hart bzw. vereist, Kaiserwetter
31.12.2022	Olympiaregion Seefeld	Weidach	A5 Bad, 3,5 km-Runde	Weidach	13		Runden auf Schnee vom letzten Jahr, Kaiserwetter, Jane und Dirk getroffen
02.01.2023	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	2 x C1 (7,5 km); 2 x A1 (3 km)	Seefeld	21		leichte Minusgrade, Kunstschnee, Runden gelaufen, Abfahrten auf C1 sehr hart bzw. vereist, Kaiserwetter
03.01.2023	Olympiaregion Seefeld	Weidach	A5 Bad, 3,5 km-Runde	Weidach	15		Plusgrade, Mittags sulzig, am Nachmittag Regen
06.01.2023	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	A1, C1	Seefeld	26		leichte Minusgrade, Kunstschnee, Runden gelaufen, Abfahrten auf C1 sehr hart bzw. vereist, Kaiserwetter; mit Hiltrud und Claus, Claus testet seine gestern ausgeliehenen neuen Fellski mit Erfolg und kauft sie
29.01.2023	Thüringer Wald	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	Wettkampfrunden 5 km, untere Loipe bis Suhler Hütte-Loipe um den Schneekopf-Rennsteig über Beerberg	Parkplatz an der Suhler Ausspanne	19		Märchenwinterwald, verschneite Bäume, ca. -6 °C, sehr gute Loipe
05.02.2023	Thüringer Wald	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße (Kreuzwege)	Eisenbergrunde (2x) und Finsterbergrunde (2x)	Parkplatz an der L1140 Suhler Straße	25		ca. 30 cm Schnee, -3,0 °C, gute Loipe, Parkplatz Suhler Straße voll, aber, aber als wir komme fährt gerade jemand weg; mit Antje, Ines und Claus
11.02.2023	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Rozmezi (1.000m) Wegweiserschild auf dem Kamm und zurück	Bedrichov	17		-1°C, gute Loipe
12.02.2023	Isergebirge/Tschechien	Bedrichov	Jizerka	Bedrichov	50	Zeit: 6:00:28 h (Antje: 25km, 2:54:33)	Isergebirgslauf in der Nacht hatte es geregnet und wir hatten dauerhaft Plusgrade 2°C, sehr schlechte Loipe, schwere Bedingungen
04.03.2023	Olympiaregion Seefeld	Puitbach, Bushalt	Lochlehn, Gasthof Mühle, A9	Puitbach, Bushalt	14		+ 3 °C, halbwegs gute Loipe zwihschen Puitbach und Gasthof Mühle; Einkehr im Gasthof Brücke

## Übersicht Skilanglaufaktivitäten

Datum	Gebiet/Land	Startort	Zwischenstationen	Zielort	km	Summen Zeiten	Bemerkungen Wetter
					232,0	Summe 22/23	<p><u>Thüringen:</u> um den 15.12.22 herum konnte man mal für 3 Tage Skilaufen in höheren Lagen, Weihnachten war wieder alles weg, Schneefälle dann ab 16.01.23, Skilaufen ab 20.01.23 möglich; am 18.02.23 war wieder alles vorbei</p> <p><u>Leutasch:</u> etwas bis Mitte Dezember war es kalt und auch schon ein wenig an Schnee da, Ines, die zu dieser Zeit einen Langlaufkurs dort hatte sagte: Es wurde auch Kunstschnee nachgeholfen; Weihnachten ca. 50 l Regen und Wärme, alles weg, Jahreswechsel: ca. 10 km in Seefeld A1 und C1, Leutasch: ca. 4 km; 22. Januar: die flachen Wiesenrunden in Leutasch sind offen und C1, A1; viele andere aber noch nicht 14. Februar: 22/37 Loipen geöffnet, ca. 20 - 30 cm Schnee 21. Februar: 9/27 Loipen geöffnet, A1, A4, C1, B3 (Seefeld), A6, A7, A8, A9, A10 (Leutasch); ca. 6 cm Schnee Anfang März: Nur noch Loipe in Unterleutasch</p> <p><u>Oberengadin:</u> Weihnachten: nicht verfolgt, lt. Rückblick Wetteronline ca. 10 bis 20 cm Schnee, Weihnachten auch warm 22. Januar: 140 von 260 km offen 14. Februar: 168 von 260 km offen 21. Februar: 164 von 260 km offen, ca. 35 cm Schnee</p>
07.12.2023	Thüringer Wald	Grenzdler	bis kurz vor den Neuhöfer Wiesen	Grenzdler	18		sehr gute Bedingungen, -3°C und 40 cm Schnee
<b>Weihn. 2022</b>							
28.12.2023	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5-B4-C10-A4-C8-B3-A3-C2-kurz vor Seefeld-C2-B3-C8-A4-C10-B4-A5	Obern	23		gute Loipen, leichter Frost, Einkehr Muggenmoosalm
29.12.2023	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5-A6-A7-A9-A14-Bärenwirt-A14-A9-A7-C9	Klamm	29		gute Loipen, leichter Frost, Einkehr Muggenmoosalm
30.12.2023	Olympiaregion Seefeld	Obern	A4-B4-C10--A4-C8-B3-A3-B3-C11-C8-A4-C10-A5	Obern	22		gute Loipen, leichter Frost, Einkehr Wildmoosalm
02.01.2024	Olympiaregion Seefeld	Seefeld	A1-B1-Seewaldalm-kurzes Stück auf ungespurter B13, Umkehr-B1-C1-C2-A3-B3-C11-Lottenseehütte-C11-C8-A4-C10-B4-A5-A6-A7	Weidach, Abzweig zu Holgers FeWo	27		nach dem Neuschnee von Silvester sind die Loipen schön griffig, Einkehr Lottenseehütte
04.01.2024	Olympiaregion Seefeld	Alpenbad	C9-A6-A5-B4-C10-A4-Muggenmoosalm-A4-C10-B4-A5-B7-A5-A6	Alpenbad	28		gute Loipen, Einkehr Muggenmoosalm
05.01.2024	Olympiaregion Seefeld	Obern	A5-C7-A5-A6-C9-Jausenalm am Lärchenhang -C9-A7-A6-A5-B4-A5	Obern	35		nach leichtem Regen in der Nacht und Plusgraden sind die Loipen teilweise etwas sulzig
11.03.2024	Geilo/Norwegen	Hütte, Budalen	Budalsrunden-Vestreim Fjellstugu-Budalsrunden	Hütte, Budalen	28		Frost, gute Loipe, 1 m Schnee, morgens Nebel, im Lauf des tages wird es sonnig
12.03.2025	Geilo/Norwegen	Dagaliasen, Straße Nr. 40	Glitreberg-Legudekkan-RödeKorsHyta-Glitreberg-Hallingsdalsloipe Sör-Kikut	Parkplatz Kikut Fjellsue	28		Harddandervidda, Kaiserwetter, Frost, gute Loipe, traumhaft schön
13.03.2026	Geilo/Norwegen	Hütte, Budalen	Budalsrunden-Vestreim Fjellstugu (Variante zum 11.03.)	Hütte, Budalen	21		leichter Schneesturm teilweise, klingt ab im Laufe der Tour

