



	Gasthöfe / Hotels		Staatliche
	Information		Klassische
	Wanderwegen		Trail
	Sporthotels / Wellness		Klassische
	Einseitig		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe
	Langlauf		Schwere Läufe



VERHALTENSGESAMMELN FÜR LANGLAUFER

- Rücksichtnahme auf die anderen: Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik: Markierungen und Signale (Hilfsschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- Wahl von Spur und Piste: Auf Doppel- und Mehrspurloipen muss in der rechten Spur gefahren werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Landtechnik ist auf der Piste rechts zu fahren.
- Überholen: Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht ausweichen. Er sollte aber anhalten, wenn er eingeholt kann.
- Gegengerichter: Bei Begegnungen hat jeder sein rechts auszuweichen. Der abblende Langläufer hat Vorrang.
- Störfeldreinigung: Beim Überholen, überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
- Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse: Jeder Langläufer muss vor allem auf Gefälle, Strecken, Geschwindigkeit und Verhalten seiner Kollegen, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Schneehöhe anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vordere Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallenlassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- Freihalten der Loipen und Pisten: Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestörter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.
- Hilflosigkeit: Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Ausweispflicht: Jeder, ob Zunge oder Breieller, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalia angeben.
- Respect for others: A cross-country skier must ski in such a manner that he does not endanger or prejudice others.
- Respect for signs, direction and running style: Trail marking signs must be respected on any trail marked with an indicated direction. A skier shall keep to the right only in that indicated direction and ski in the indicated running style.
- Choice of trails and tracks: On cross-country trails with more than one packed track, a skier should choose the right-hand track. Skiers in groups must keep in the right track behind each other. With free running style, skiers shall keep to their right-hand-side of the trail.
- Overhauling: A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or right. A skier should not be obliged to give way to an overtaking skier, but should allow a faster skier to pass wherever this is possible.
- Encounter: Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.
- Pauses: A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.
- Control of speed: A cross-country skier, and especially giving downhill, shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility and to the traffic on the course. Every skier shall keep a safe distance from the skier ahead. As a last resort, an intentional fall should be used to avoid collision.
- Keeping trails and tracks clear: A skier who stops must leave the trail. In case of a fall he shall clear the trail without delay.
- Accident: In case of an accident, everyone should render assistance.
- Identification: Everybody at an accident, whether witnesses, responsible parties or not, must establish their identity.

