



	Gasthöfe Hotels Inns or hotels		Skating Skating trails
	Information Tourismsbüro Tourist Information Offices		Klassisch Classic trails
	Sport-Shops & Verleihe Sports stores & rental		leichte Loipe Easy trails
	Einstieg Starting points		mittel-schwere Loipe Medium difficult trails
	Langlaufloipe Cross-country trails		schwere Loipe Difficult trails
	Flutlicht Floodlit trails		Winterwanderweg Winter walking trails
	Rodelbahn Toboggan runs		



VERHALTENSREGELN FÜR LANGLÄUFER

- Rücksichtnahme auf die anderen:** Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik:** Markierungen und Signale (Hinweisungsschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- Wahl von Spur und Piste:** Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.
- Überholen:** Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht ausweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
- Gegenverkehr:** Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- Stoßführung:** Beim Überholen, überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöße eng am Körper zu führen.
- Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse:** Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällestrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallenlassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- Freihalten der Loipen und Pisten:** Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.
- Hilfeleistung:** Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Ausweisungspflicht:** Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

RULES OF CONDUCT FOR CROSS-COUNTRY SKIERS

- 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 proceed 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.
- Overtaking:** A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or right. A skier ahead is not obliged to give way to an overtaking skier, but should allow a faster skier to pass whenever this is possible.
- Encounter:** Cross-country skiers meeting while skiing opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.
- Poles:** 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 going downhill, shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility and to the traffic on the course. Every skier should keep a safe distance from the skiers ahead. As a last resort, an intentional fall should be used to avoid collision.
- 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.

