

SICHER Langlaufen

Tipps und Hinweise für Ihre Sicherheit beim Langlaufen

Als Gesundheits- und Natursport bietet Langlaufen große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, Langlaufen sicherer, naturverträglich und konfliktfrei zu gestalten.

FIS- Verhaltensregeln

- **Rücksichtsvolles Miteinander**
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass niemand anderer gefährdet oder geschädigt wird.
- **Beachtung der Hinweisschilder**
Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind stets zu beachten. Auf den jeweiligen Loipen und Pisten ist in die angegebene Richtung und die entsprechende Technik zu laufen.
- **Rechtsfahrgebot auch auf der Loipe**
Bei Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Dies gilt auf den Pisten für freie Technik (Skating). Gruppen sind angehalten, in der rechten Spur hintereinander zu laufen.

- Langläufer achtsam überholen
Langläufer dürfen sowohl rechts als auch links überholt werden. Der vordere Läufer ist nicht aufgefordert auszuweichen, jedoch sollte er Platz schaffen, wenn dies gefahrlos möglich ist.
- Ausweichen und Vorrang geben
Bei Begegnungen muss jeder Läufer nach rechts ausweichen und abfahrenden Langläufern Vorrang geben.
- Stöcke am Körper führen
Stöcke sind beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen eng am Körper zu führen.
- Tempo passend einschätzen
Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällestrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte sowie der Sichtweite anpassen. Ausreichender Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer ist einzuhalten - notfalls muss man sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- Unfälle vermeiden
Wer stehen bleibt oder stürzt, tritt aus der Loipe/Piste bzw. macht diese möglichst rasch frei.
- Erste Hilfe leisten
Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- Datenangabe
Ob Zeuge, oder Unfallbeteiligter - jeder muss seine Daten im Falle eines Unfalles angeben.

Checkliste Ausrüstung

- Langlaufski
- Langlaufstöcke (Länge variiert je nach Langlaufstil)
- Langlaufschuhe
- Langlaufjacke- und/oder Weste (Atmungsaktiv mit Windstopper wäre ideal)
- Langlaufhose
- Funktionswäsche
- Langlaufhandschuhe
- Stirnband/Mütze

- Trinkflasche am Hüftgurt oder kleiner Rucksack und Energieriegel
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Handy



Die richtige Ausrüstung für die Loipe.

Schwierigkeitsklassifizierungen

Leichte Loipen (blau markiert)

Mittelschwierige Loipen (rot markiert)

Schwierige Loipen (schwarz markiert)

Langlauf- Leitsystem

Das Loipenleitsystem hilft bei der Orientierung entlang der Strecke. Bitte halten Sie sich an die ausgewiesenen Benutzungsarten!

Einteilung nach Benutzungsart

- **Loipe für Klassische Technik:** Loipe, die präpariert und im flachen Gelände sowie in Anstiegs- und Gefällstrecken, die in gerader Linie zu befahren sind, in jedem Fall gespurt wird, auf Gefällstrecken mit Richtungsänderung, jedoch nur auf jenen Streckenabschnitten, wo die Spur keine Gefahr für die Läufer darstellt. Mit Ausnahme von Anstiegs- und Gefällestrecken dürfen Loipen für Klassische Technik nur in Lauftechnik mit paralleler Skiführung benützt werden. Anmerkung: diese Loipe wird auch als „Skilanglaufloipe“ bezeichnet.
- **Loipe für Freie Technik:** Loipe, die präpariert wird. Anmerkung: Loipen für Freie Technik dürfen in jeder Lauftechnik benützt werden.