

# Verhaltensregeln für Langläufer

## 1. Rücksichtnahme auf die anderen

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

## 2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

## 3. 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.

## 4. Überholen

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

## 5. Gegenverkehr

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.

## 6. Stockführung

Beim Überholen, Überholt werden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

## 7. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallenlassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

## 8. 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.

## 9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

## 10. Ausweispflicht

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.