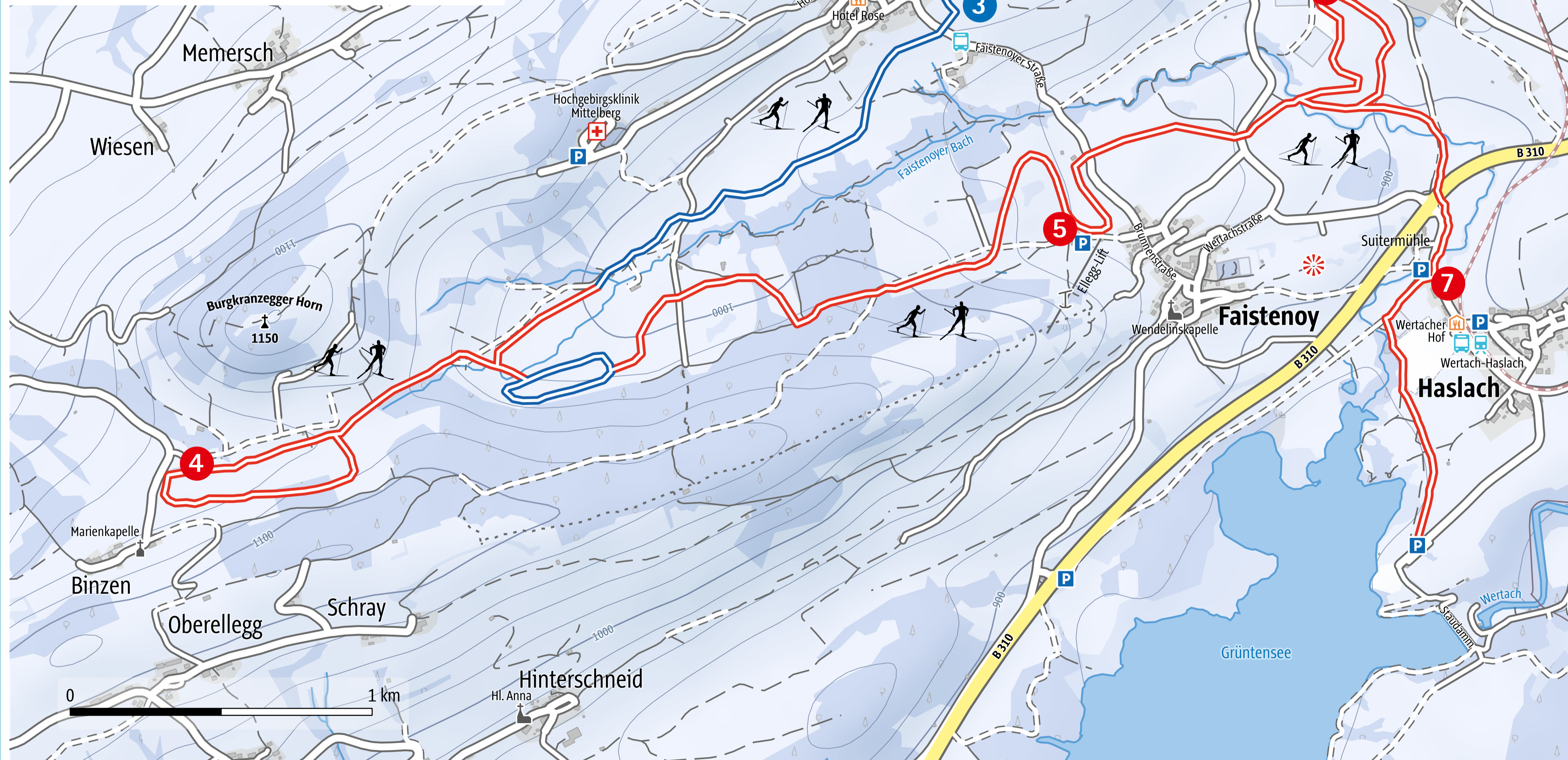


LOYPENWELT OY-MITTELBERG

Einstiegsempfehlungen

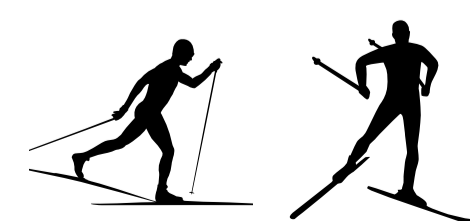
- 1 Schule Oy
- 2 Bürgerhaus Mittelberg
- 3 Hotel Die Mittelburg
- 4 Binzen
- 5 Skilift Faistenoy
- 6 Sportplatz Oy
- 7 Schützenheim Haslach
Anschluss
Loipe Nesselwang,
Grüntenseeloipe
- 8 Im Leer Petersthal
- 9 Feuerwehrhaus Petersthal
- 10 Caféstüble Holz



Was im Alpen gilt, gilt auch für den Langlauf. Nicht umsonst gibt es Markierungen und Hinweisschilder, die dem Langläufer signalisieren, wie er sich auf der Loipe zu verhalten hat. Bitte Vorgabe zu Laufrichtung und Laufstil beachten.

1. **Rücksichtnahme auf andere**
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. **Signale, 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**
Bei Überholvorgängen und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
7. **Anpassung der Geschwindigkeit**
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 fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
8. **Freihalten der Loipen**
Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe möglichst rasch freizumachen.
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.

Strecken



beide Varianten möglich



nur Skating möglich

Schwierigkeitsgrade



leicht



mittel