

# Langlaufloipe Gnesau



## Zeichenerklärung - Legend - Legenda

	Kaffeehaus Gnesau - Lagen	ca. 4,0 km
	Kaffeehaus Gnesau - Camping Hobitsch	ca. 1,5 km
	Camping Hobitsch - Gasthaus Wander	ca. 4,0 km
	Gasthaus Wander - Golf-Restaurant	ca. 6,5 km
	Langlaufspur mit Höhenführung	
	Ski cross country with Höhenführung	
	Pista sci da fondo con chilometrotraggio	
	Gebirgsstelle	Danger spot
	Altenzonen	
	Hauptstraße/Bundesstraße	Main road/federal highway
	Roads principal	
	Nebensstraße - schmale Nebenstraße	Secondary road - narrow secondary road
	Strada secondaria - Strada secondaria stretta	
	Fahrbahn, Forstweg/Gilberweg	Forestry road
	Road, forest road/farm road (partially closed for automobiles)	
	Strada praticabile/forestale (total closed for traffic)	
	Fahrverbot	Motorized vehicle prohibition
	Diritto di transito	
	Gilberweg/Karreweg	Farm road/cart track
	Mulattiera (carrozzecca)	
	Fußweg - Steig	Footpath - Steep path
	Seniero - Traccia di sentiero	

## FIS Verhaltensregeln für Skilangläufer

- Rückwärtsnahme auf den anderen**  
Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Signalisation, Laufrichtung und -technik**  
Wahlsportarten und Signalisierungszeichen sind zu beachten. Auf Lagen ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- Wahl der Spur**  
Auf Cross- und Mehrfachspuren muss in der äußersten rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In Freer-Technik ist rechts zu laufen.
- Überholen**  
Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht ausweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er gefährlich ausweichen kann. Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- Stoßfänger**  
Beim Überholen, Überholenden sowie bei Begegnungen sind die Stoßecke eng am Körper zu führen.
- Abkennung der Geschwindigkeit an die Herablasser**  
Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefälle, seine Geschwindigkeit und sein Verhalten dem Eigenkönnen, den Geländebedingungen, den Wettersituationen und der Sichtweite anpassen. Er muss einen ausreichenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallenlassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern. („Notarzt“)
- Freihalten der Lagen**  
Wer stehen bleibt, muss die Spur verlassen!
- Ein gestürzter Langläufer hat die Spur möglichst rasch freizumachen.**
- Hilfestellung**  
Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet!
- Ausweispflicht**  
Jeder Ski- oder Snowboardfahrer ist verantwortlich und nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Person angeben.