

# FIS Loipenregeln

## 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 ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

## 3. Wahl der Spur

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Technik ist 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, Geschwindigkeiten und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweise anpassen. Es muss ein genügender Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer eingehalten werden. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

## 8. Freihalten der Loipe

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe. Ein gestürzter Langläufer hat die Spur 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.