

# Langlaufloipen Außermtafon



<b>1</b>	<b>Schruns</b> Gantners Bündla	leicht/flach	1,3 km	Klassisch
<b>2</b>	<b>Schruns</b> Schrumer Feld	leicht/flach	2,9 km	Klassisch skating
<b>3</b>	<b>Tschagguns</b> Zellen	leicht/flach	3,6 km	Klassisch skating
<b>4</b>	<b>Tschagguns</b> Tschagguns Au	leicht/flach	2 km	Klassisch
<b>5</b>	<b>Schruns</b> Mühlbachrunde	leicht/flach	0,6 km	Klassisch
<b>6</b>	<b>Schruns</b> Gantschier	leicht/flach	2,5 km	Klassisch skating
<b>7</b>	<b>Bartholomäberg</b> Gantschierer Feld	leicht/flach	1 km	Klassisch
<b>8</b>	<b>Bartholomäberg</b> Innerböden	leicht/flach	0,7 km	Klassisch
<b>9</b>	<b>Bartholomäberg</b> Ilweg	leicht/flach	1 km	Klassisch
<b>10</b>	<b>Vandans</b> Schwimmbad	leicht/flach	0,75 km	Klassisch
<b>11</b>	<b>Bartholomäberg / St. Anton, Außerböden</b>	leicht/flach	2,2 km	Klassisch

## Loipenregeln

### Rücksichtnahme

Jeder Langläufer muß sich so verhalten, daß er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

### Laufrichtung

Hinweisschilder und Signale sind zu beachten, auf der Loipe ist in der angegebenen Richtung zu laufen.

### Spurwahl

Auf Doppel- oder Mehrfachspuren soll in der rechten Spur gelaufen werden (Überholmöglichkeit). Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen.

### Überholen

Überholt werden darf links oder rechts in einer freien Spur, oder außerhalb der Spuren. Der vordere Läufer braucht die Spur nicht freizugeben, sollte aber wenn gefahrlos möglich, die Spur freigeben.

### Gegenverkehr

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der Aufsteigende hat dem Abfahrenden die Spur freizugeben.

### Stockführung

Beim Überholen, Überholtwerden und sonstigen Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

### Anpassung der Geschwindigkeit

Jeder Langläufer muß seine Geschwindigkeit und sein Verhalten seinen Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Zum vorderen Läufer ist ein genügender Sicherheitsabstand einzuhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einem Zusammenstoß zu vermeiden.

### Freihalten der Loipe

Wer stehen bleibt, gibt die Spur frei. Ein gestürzter Läufer muß die Spur so rasch als möglich frei machen.

### Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

### Ausweispflicht

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

- Ihr Standort
- Langlaufloipe
- Loipenanschluss über Fußweg
- Bahnhof
- Bushaltestelle
- Parkplatz
- Tourismus-Information

