



## FIS-Verhaltensregeln für Ski-Langläufer

1. **Rücksichtnahme auf die anderen:** Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. **Signalsituation, Laufrichtung und Lauftechnik:** Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. In 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 Begegnung hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
6. **Stockführung:** Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
7. **Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse:** Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällestrecken, Geschwindigkeiten und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss genügend Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
8. **Freiheit der Loipen:** Wer steht bleib, 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.