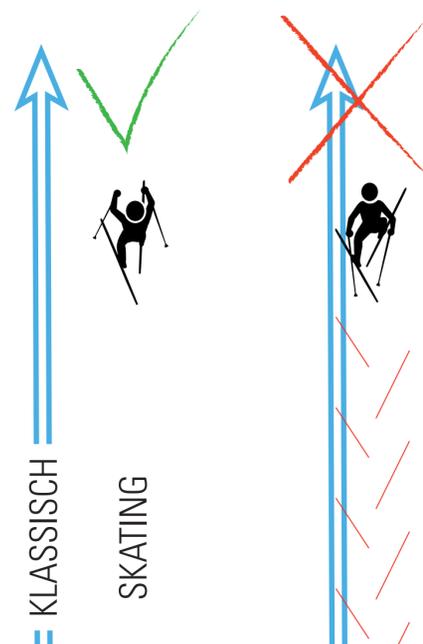


Verhaltensregeln auf der Loipe



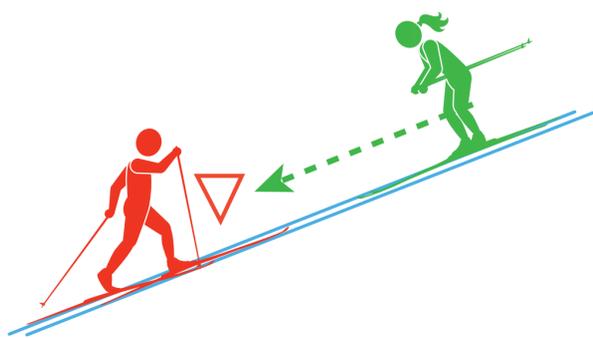
1. Signalisation | Laufrichtung | Lauftechnik

Markierungen und Signale sind zu beachten. Benutze je nach Laufstil die vorgesehene, präparierte Loipe.



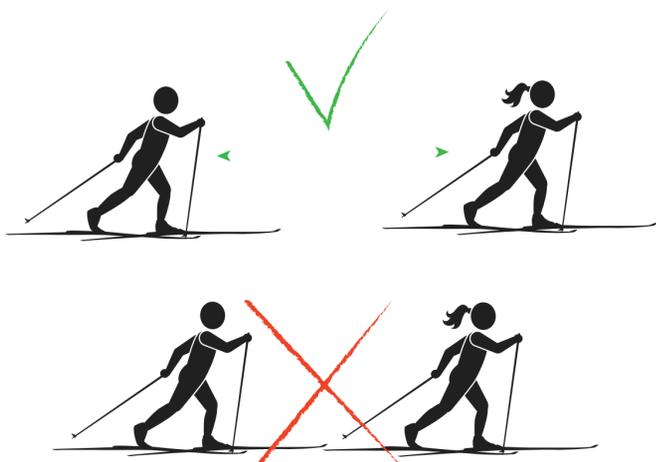
2. Wahl der Loipe | Überholen

Auf Mehrfachspuren wird in der rechten Spur gelaufen. Die vordere Person muss nicht ausweichen, das tut die Person, die von hinten kommt und schneller ist.



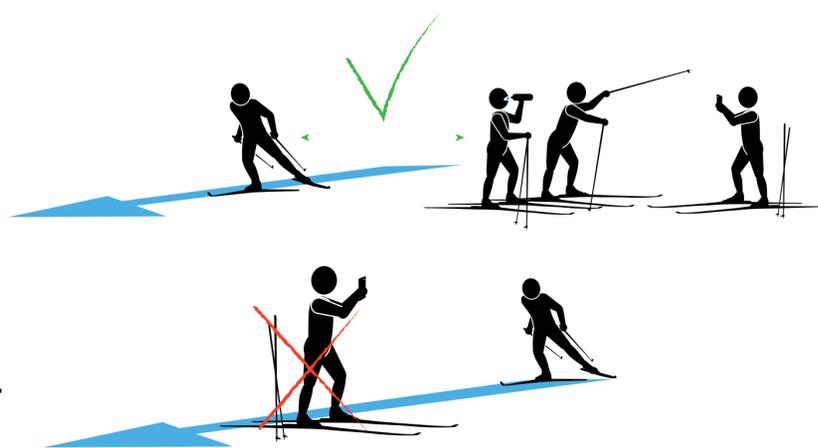
3. Gegenverkehr

Bei Begegnungen weicht jede Person nach rechts aus. Die abfahrende Person hat Vorrang.



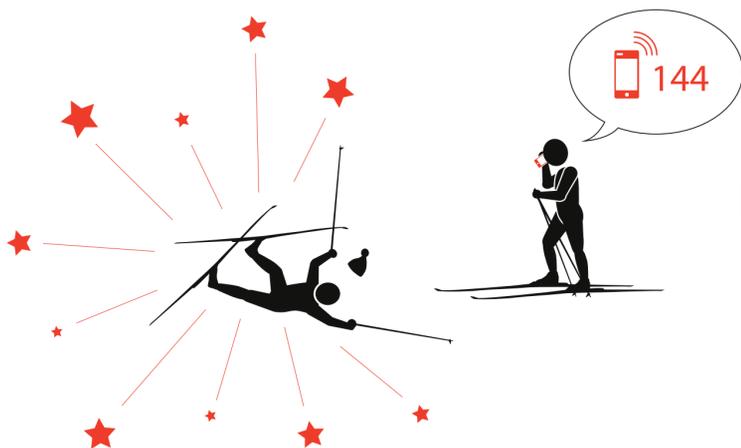
4. Anpassung der Geschwindigkeit

Passen deine Geschwindigkeit deinen Fähigkeiten und den Verhältnissen an. Halte einen Sicherheitsabstand zu der Person vor dir.



5. Freigabe der Loipe

Wenn du eine Pause machst, stehe an den Rand der Loipe. Nach einem Sturz bringe dich neben der Spur in Sicherheit.



6. Unfall – überlegt und schnell handeln

Hilfe leisten und die Nummer 144 wählen.