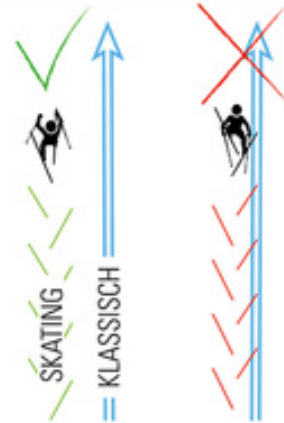


# Verhaltensregeln auf der Loipe



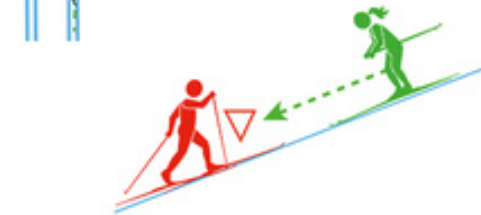
## 1. Signalisation | Laufrichtung | Lauftechnik

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



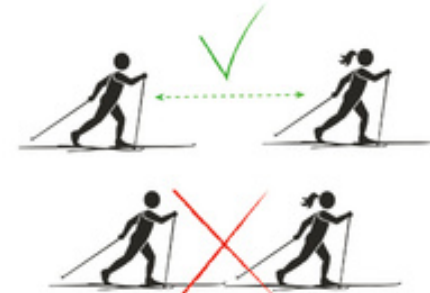
## 2. Wahl der Loipe | Überholen

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.



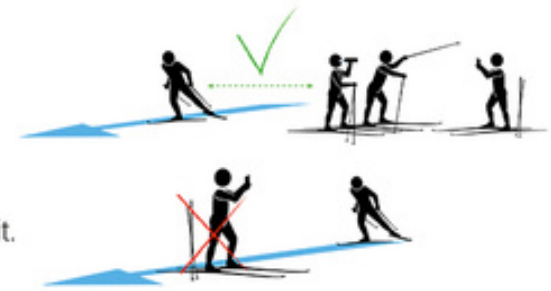
## 3. Geschwindigkeit | Gegenverkehr

Passen deine Geschwindigkeit deinen Fähigkeiten und den Verhältnissen an. Bei Begegnungen weicht jede Person nach rechts aus. Die abfahrende Person hat Vorrang.



## 4. Sicherheitsabstand

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.