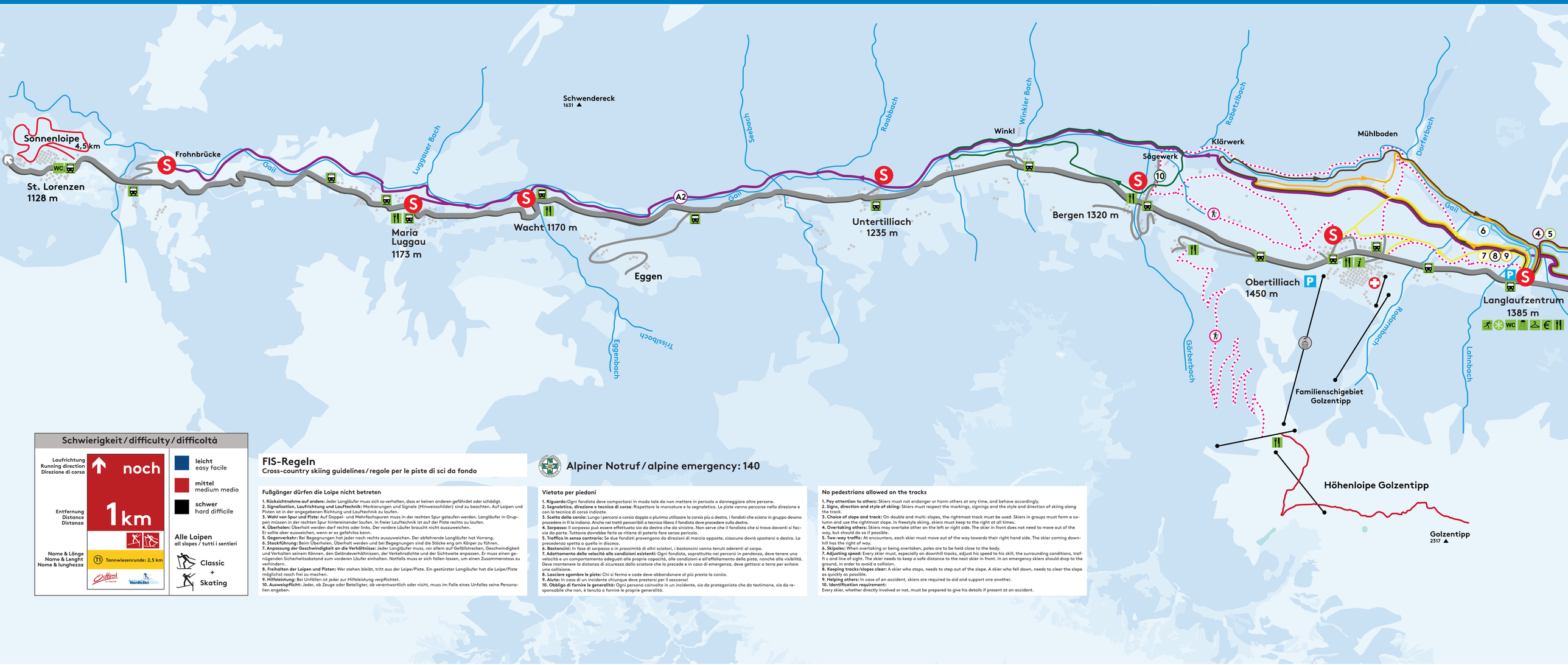
Langlaufregion Lesachtal - Grenzlandloipe



Schwierigkeit / difficulty / difficoltà

Laufrichtung / Running direction / Direzione di corsa: noch 1 km

Entfernung / Distance / Distanza

Name & Länge / Name & Lenght / Nome & lunghezza: T1 Tannwiesenrunde: 2,5 km

- leicht / easy facile
- mittel / medium medio
- schwer / hard difficile

Alle Loipen / all slopes / tutti i sentieri: Classic + Skating

FIS-Regeln

Cross-country skiing guidelines / regole per le piste di sci da fondo

Fußgänger dürfen die Loipe nicht betreten

1. Rücksichtnahme auf andere: 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 und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
3. Wahl von Spur und Piste: Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste 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, Überhalt 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, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoss zu verhindern.
8. Freihalten der Loipen und Pisten: Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch frei zu machen.
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.

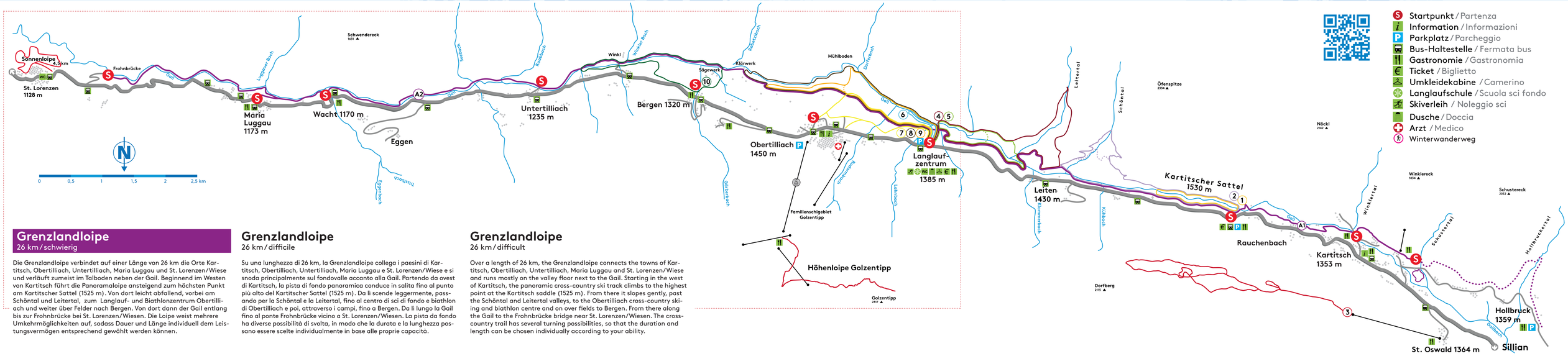
Alpiner Notruf / alpine emergency: 140

Vietato per piedoni

1. Riguardo: Ogni fondista deve comportarsi in modo tale da non mettere in pericolo o danneggiare altre persone.
2. Segnaletica, direzione e tecnica di corsa: Rispettare le marcature e la segnaletica. Le piste vanno percorse nella direzione e con la tecnica di corsa indicate.
3. Scelta della corsia: Lungo i percorsi a corsia doppia o plurima utilizzare la corsia più a destra, i fondisti che sciano in gruppo devono procedere in fila indiana. Anche nei tratti percorribili a tecnica libera il fondista deve procedere sulla destra.
4. Sorpasso: Il sorpasso può essere effettuato sia da destra che da sinistra. Non serve che il fondista che si trova davanti si faccia da parte. Tuttavia dovrebbe farlo se ritiene di poterlo fare senza pericolo.
5. Traffico in senso contrario: Se due fondisti provengono da direzioni di marcia opposte, ciascuno dovrà spostarsi a destra. La precedenza spetta a quello in discesa.
6. Bastoncini: In fase di sorpasso e in prossimità di altri sciatori, i bastoncini vanno tenuti aderenti al corpo.
7. Adattamento della velocità alle condizioni esistenti: Ogni fondista, soprattutto nei percorsi in pendenza, deve tenere una velocità e un comportamento adeguati alle proprie capacità, alle condizioni e all'affollamento della pista, nonché alla visibilità. Deve mantenere la distanza di sicurezza dallo sciatore che lo precede e in caso di emergenza, deve gettarsi a terra per evitare una collisione.
8. Lasciare sgombre le piste: Chi si ferma e cade deve abbandonare al più presto la corsia.
9. Aiuto: In caso di un incidente chiunque deve prestarsi per il soccorso!
10. Obbligo di fornire le generalità: Ogni persona coinvolta in un incidente, sia da protagonista che da testimone, sia da responsabile che non, è tenuta a fornire le proprie generalità.

No pedestrians allowed on the tracks

1. Pay attention to others: Skiers must not endanger or harm others at any time, and behave accordingly.
2. Signs, direction and style of skiing: Skiers must respect the markings, signings and the style and direction of skiing along the track.
3. Choice of slope and track: On double and multi-slopes, the rightmost track must be used. Skiers in groups must form a column and use the rightmost slope. In freestyle skiing, skiers must keep to the right at all times.
4. Overtaking others: Skiers may overtake other on the left or right side. The skier in front does not need to move out of the way, but should do so if possible.
5. Two-way traffic: At encounters, each skier must move out of the way towards their right hand side. The skier coming downhill has the right of way.
6. Skipoles: When overtaking or being overtaken, poles are to be held close to the body.
7. Adjusting speed: Every skier must, especially on downhill tracks, adjust his speed to his skill, the surrounding conditions, traffic and line of sight. The skier needs to keep a safe distance to the next skier in front. In an emergency skiers should drop to the ground, in order to avoid a collision.
8. Keeping tracks/slopes clear: A skier who stops, needs to step out of the slope. A skier who fell down, needs to clear the slope as quickly as possible.
9. Helping others: In case of an accident, skiers are required to aid and support one another.
10. Identification requirement:
Every skier, whether directly involved or not, must be prepared to give his details if present at an accident.



- Startpunkt / Partenza
- Information / Informazioni
- Parkplatz / Parcheggio
- Bus-Haltestelle / Fermata bus
- Gastronomie / Gastronomia
- Ticket / Biglietto
- Umkleidekabine / Camerino
- Langlaufschule / Scuola sci fondo
- Skiverleih / Noleggio sci
- Dusche / Doccia
- Arzt / Medico
- Winterwanderweg

Grenzlandloipe

26 km / schwierig

Die Grenzlandloipe verbindet auf einer Länge von 26 km die Orte Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau und St. Lorenzen/Wiese und verläuft zumeist im Talboden neben der Gail. Beginnend im Westen von Kartitsch führt die Panoramaloipe ansteigend zum höchsten Punkt am Kartitscher Sattel (1525 m). Von dort leicht abfallend, vorbei am Schöntal und Leitertal, zum Langlauf- und Biathlonzentrum Obertilliach und weiter über Felder nach Bergen. Von dort dann der Gail entlang bis zur Frohnbrücke bei St. Lorenzen/Wiesen. Die Loipe weist mehrere Umkehrmöglichkeiten auf, sodass Dauer und Länge individuell dem Leistungsvermögen entsprechend gewählt werden können.

Grenzlandloipe

26 km / difficile

Su una lunghezza di 26 km, la Grenzlandloipe collega i paesini di Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau e St. Lorenzen/Wiese e si snoda principalmente sul fondovalle accanto alla Gail. Partendo da ovest di Kartitsch, la pista di fondo panoramica conduce in salita fino al punto più alto del Kartitscher Sattel (1525 m). Da lì scende leggermente, passando per la Schöntal e la Leitertal, fino al centro di sci di fondo e biathlon di Obertilliach e poi, attraverso i campi, fino a Bergen. Da lì lungo la Gail fino al ponte Frohnbrücke vicino a St. Lorenzen/Wiesen. La pista da fondo ha diverse possibilità di svolta, in modo che la durata e la lunghezza possano essere scelte individualmente in base alle proprie capacità.

Grenzlandloipe

26 km / difficult

Over a length of 26 km, the Grenzlandloipe connects the towns of Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau and St. Lorenzen/Wiese and runs mostly on the valley floor next to the Gail. Starting in the west of Kartitsch, the panoramic cross-country ski track climbs to the highest point at the Kartitsch saddle (1525 m). From there it slopes gently, past the Schöntal and Leitertal valleys, to the Obertilliach cross-country skiing and biathlon centre and on over fields to Bergen. From there along the Gail to the Frohnbrücke bridge near St. Lorenzen/Wiesen. The cross-country trail has several turning possibilities, so that the duration and length can be chosen individually according to your ability.

Untertilliach-St. Lorenzen A2	Untertilliach Runde 10	Fiolrunde 9	Gailrunde 8	Dorfrunde 7	Aufwärmrunde 6	Langlauf- & Biathlonzentrum	Schwalenrunde 5	Leitertalrunde 4	Dorfbergrunde 3	Schöntalrunde 2	Tannwiesenrunde 1	Kartitsch-Rauchenbach A1
8,9 km / mittel medio / medium	5,9 km / mittel medio / medium	7,0 km / leicht facile / easy	7,8 km / mittel medio / medium	5,0 km / leicht facile / easy	1,6 km / leicht facile / easy	Wettkampfloipen	4,2 km / mittel medio / medium	8,4 km / mittel medio / medium	10 km / mittel medio / medium	7,8 km / schwierig difficile / difficult	2,8 km / mittel medio / medium	3,6 km / schwierig difficile / difficult