

### FIS-Regeln

#### Fußgänger dürfen die Loipe nicht betreten

1. Rückwärtsfahren auf andere: Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. Signalisation, Lenkrichtung und Lauffreie: Hier müssen und Signalis (Personen) und zu beachten. Auf Loipen und Plätzen ist in der angegebenen Richtung und Lauffreie zu laufen.
3. Wägen von Spaß und Platte: Auf Loipen- und Mehrfachloipen muss in der rechten Spur gefahren werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hinterherfahren. In trichterförmigen Loipen ist auf der Platte rechts zu laufen.
4. Querfahren: Überfahren werden darf nicht oder links, über andere Loipen braucht nicht zusammensteigen.
5. Laufen über abwechselnd, wenn er es gefährlich kann.
6. Gegenverkehr: Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Die abführende Langläufer hat Vorrang.
7. Streckführung: Beim Überholen, Überfahren werden und bei Begegnungen sind die Stöße eng am Körper zu führen.
8. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse: Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällestrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, dem Geländeverhältnissen, der Verkehrslage und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Skifahrer einhalten. Notfalls muss er sich hinten lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
9. Falschhalten der Loipen und Platten: Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Platte. Ein gestörter Langläufer hat die Loipe/Platte möglichst rasch frei zu machen.
10. Hilfestellung: Bei Unfällen ist jeder zur Hilfestellung verpflichtet.
11. Ausweispflicht: Jeder, ob Zeuge oder Beteiligten, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Person identifizieren.

### Cross-country skiing guidelines

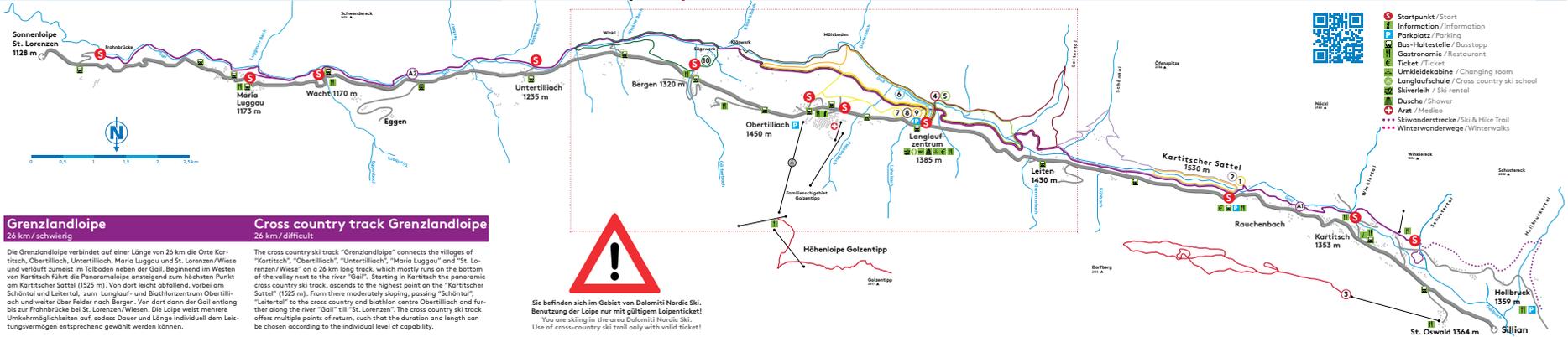
#### No pedestrians allowed on the tracks

1. Pay attention to other skiers: never overtake or harm others at any time, and behave accordingly.
2. Signs, direction and style of skiing: Skiers must respect the markings, signs and the style and direction of skiing along the tracks.
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 heavily skied, narrow tracks, skiers must keep to the right at all times.
4. Overtaking others: Skiers may overtake either on the left or right side. The skier in front does not need to move out of the way.
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. Signals: When overtaking or being overtaken, poles are to be held close to the body.
7. Adjoining slopes: Every skier must, especially on downhill tracks, adjust his speed to his skill, the surrounding conditions, their own and the right. 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. Kneeling tracks: Skiers must kneel to stop out of the slope. A skier who falls 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.

**Schwierigkeit / difficulty**

- **Norwegisch flach, Anstiege- und Gefällestrecken**  
maximal 10% Längeneigung - zusammengehörige kurze Teilstücke  
Höhen für, uphill and downhill sections with a maximum gradient of 10% - except for short sections
- **Norwegisch in welligen Gelände, Anstiege- und Gefällestrecken**  
maximal 20% Längeneigung - zusammengehörige kurze Teilstücke  
Höhen in undulating terrain, uphill and downhill sections with a maximum gradient of 20% - except for short sections
- **Anstiege- und Gefällestrecken**  
mehr als 20%  
Uphill and downhill sections more than 20%

**Alpiner Notruf / alpine emergency: 140**



### Grenzlandloipe 26 km / schwierig

Die Grenzlandloipe verbindet auf einer Länge von 26 km die Orte Kartitsch, Obertilliach, Untertilliach, Maria Luggau und St. Lorenzen/Wiesse und verläuft zumeist im Talboden neben der Gail. Beginnend im Westen von Kartitsch führt die Panorama-Loipe ansteigend zum höchsten Punkt am Kartitscher Sattel (1523 m). Von dort leicht abfallend, vorbei am Schönl und Leitertal, zum Langlauf- und Biathlonzentrum Obertilliach und weiter über Felder nach Bergen. Von dort dann der Gail entlang bis zur Frohbühne bei St. Lorenzen/Wiesse. Die Loipe weist mehrere Unannehmlichkeiten auf, sodass Dauer- und Länge individuell dem Leistungsvermögen entsprechend gewählt werden können.

### Cross country track Grenzlandloipe 26 km / difficult

The cross country ski track "Grenzlandloipe" connects the villages of "Kartitsch", "Obertilliach", "Untertilliach", "Maria Luggau" and "St. Lorenzen/Wiesse" on a 26 km long track, which mostly runs on the bottom of the valley next to the river "Gail". Starting in Kartitsch the panoramic cross country ski track, ascends to the highest point on the "Kartitscher Sattel" (1523 m). From there moderately sloping, passing "Schönl", "Leitertal" to the cross country and biathlon centre Obertilliach and further along the river "Gail" till "St. Lorenzen". The cross country ski track offers multiple points of return, such that the duration and length can be chosen according to the individual level of capability.

**Wichtig!**

Sie befinden sich im Gebiet von Dolomiti Nordic Ski. Benutzung der Loipe nur mit gültigem Loipeinticket! You are skiing in the area Dolomiti Nordic Ski. Use of cross-country ski trail only with valid ticket!

<b>Untertilliach-St. Lorenzen</b> 8,9 km / mittel medium	<b>Fiolrunde</b> 5,9 km / mittel medium	<b>Gailrunde</b> 7,0 km / leicht easy	<b>Dorfrunde</b> 7,8 km / mittel medium	<b>Aufwärrunde</b> 5,0 km / leicht easy	<b>Wettkampfloipen</b> 1,6 km / leicht easy	<b>Schwalberunde</b> 4,2 km / mittel medium	<b>Leitertalrunde</b> 8,4 km / mittel medium	<b>Schönlalrunde</b> 10 km / mittel medium	<b>Tannwiesenerunde</b> 7,8 km / schwierig difficult	<b>Kartitsch-Rauchenbach</b> 2,8 km / mittel medium	<b>Kartitsch-Rauchenbach</b> 3,6 km / schwierig difficult
--	---	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---

**Startpunkt / Start Information / Information**

- Parkplatz / Parking
- Bus-Haltestelle / Busstopp
- Gastronomie / Restaurant
- Ticket / Ticket
- Umkleekabine / Changing room
- Langlaufschule / Cross country ski school
- Skiverleih / Ski rental
- Dusche / Shower
- Arzt / Medical
- Skiwanderstrecke / Ski & Hike Trail
- Winterwanderwege / Winterwalks