

COLORE FARBE COLOR				
PISTA LOIPE SLOPE	CORVARA	CORVARA BOREST COLFOSCO	CASCATE WASSERFÄLLE WATERFALLS PISCIADÙ	COLFOSCO CASCATE WASSERFÄLLE WATERFALLS PISCIADÙ
DIFFICOLTÀ SCHWIERIGKEIT DIFFICULTY	FACILE LEICHT EASY	FACILE LEICHT EASY	MEDIO MITTEL MEDIUM	DIFFICILE SCHWER DIFFICULT
LUNGHEZZA LÄNGE LENGTH	3.500 M	4.000 M	5.000 M	1.000 M

REGOLE DI COMPORTAMENTO

1. Rispetto degli altri:

Ogni fondista deve comportarsi in modo tale da non mettere in pericolo altri sciatori

2. Rispetto segnaletica:

Il fondista deve rispettare la palinatura e la segnaletica. Sulle tracce deve seguire il senso di marcia e la direzione indicata.

3. Sorpasso:

Il sorpasso è consentito a destra o a sinistra sulla traccia libera o al di fuori delle tracce.

4. Bastoncini:

Tenere sempre i bastoncini accostati al corpo per evitare difficoltà nelle manovre e non correre rischi d'incidenti.

5. Sosta:

La sosta deve essere effettuata fuori dai binari.

6. Soccorso:

In caso d'infortunio in pista: In caso di incidenti portare sempre soccorso. Numero del soccorso: 118

7. Rispetto dell'ambiente e delle piste:

Il fondista educato non abbandona mai rifiuti sulla pista e non danneggia l'ambiente. La traccia non deve essere rovinata, camminando senza sci, con sci da discesa, con slitte ed altri mezzi.

LOIPENREGELN

1. Rücksichtnahme auf die Anderen:

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2. Markierung und Laufrichtung:

Markierungen und Signale sind zu beachten; auf Loipen ist in der angegebenen Richtung zu laufen.

3. Überholen:

Überholt werden darf rechts oder links in einer freien Spur oder außerhalb der Spuren.

4. Stockführung:

Beim Überholen oder Überholt werden und bei der Begegnung mit anderen Langläufern sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

5. Freihalten der Loipe:

Wer stehen bleibt tritt aus der Spur. Ein gestürzter Langläufer hat die Spur möglichst rasch freizumachen.

6. Hilfeleistung:

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet. Telefon Bergrettung: 118

7. Beachtung der Umwelt und der Loipen:

Abfälle oder Gegenstände dürfen nicht auf der Loipe zurückgelassen werden. Die Spur darf nicht beschädigt werden.

RULES

1. Consideration for others:

Each cross-country-skier must behave in such a way that he does not endanger or injure others.

2. Signalling and direction of travel:

Markings and signals should be noted and followed. On the course the skier is obliged to ski in the direction indicated.

3. Overtaking:

Overtake on the right or the left in a free groove or on the outside of the grooves.

4. Pole guidance:

When overtaking, and with oncoming traffic, the poles are to be held close to the body.

5. Keep the course free:

When you have come to a stop, please step away from the groove.

6. Assistance:

In accidents everyone is obligated to lend assistance. In case of emergencies call 118.

7. Respecting the environment and cross-country trails:

Leaving waste items behind is prohibited on the trail. The track must not be damaged.

CORVARA - COLFOSCO

**ALTA
BADIA**
Dolomites · Italy

DOLOMITI
UNESCO WORLD
NATURAL HERITAGE

FONDO
LANGLAUF
CROSS COUNTRY SKIING



Colfosco 1.645 m
Str. Pecèi, 2 | T. +39030 Colfosco
Tel. 0471 836145 | Fax 0471 836744
colfosco@altabadia.org

Corvara 1.568 m
Str. Col'Alt, 36 | T. +39033 Corvara
Tel. 0471 836176 | Fax 0471 836540
corvara@altabadia.org

**ALTA
BADIA**
Dolomites · Italy

südtirol

www.altabadia.org



Planac



Utia Crep de Mont
1959 m

2200 m

Val de Mesd'

CORVARA
1568 m

Crep de Sela



COLFOSCO
1645 m



Utia Mesoles

Sassongher
2665 m

Utia Col Pradat
2038 m

Utia Edelweiß
1832 m

