

**1. Rispetto degli altri:** Ogni fondista deve comportarsi in modo tale da non mettere in pericolo altri sciatori

**2. Rispetto segnalata:** Il fondista deve rispettare la palinatura e la segnalata. 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 rischiosi incidenti.

**5. Sosta:** La sosta deve essere effettuata fuori dal binario.

**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.

**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. Hilfestellung:** 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.

**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.

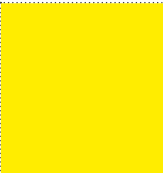

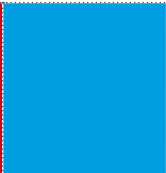
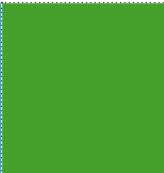
**6. Assistance:** In accidents everyone is obligated to lend assistance. In case of emergencies call 118.

**7. Respecting the environment and cross-country trails:** Leaving waste items behind is prohibited on the trail. The track must not be damaged.

**REGOLE DI COMPORTAMENTO**

**LOIPENREGELN**

**RULES**

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

SARTORIUNDTHALER®



**Corvara 1.568 m**  
Str. Col. Alt., 38 | I-39033 Corvara  
Tel. 0471 8336176 | Fax 0471 836540  
corvarad@altabadi.org

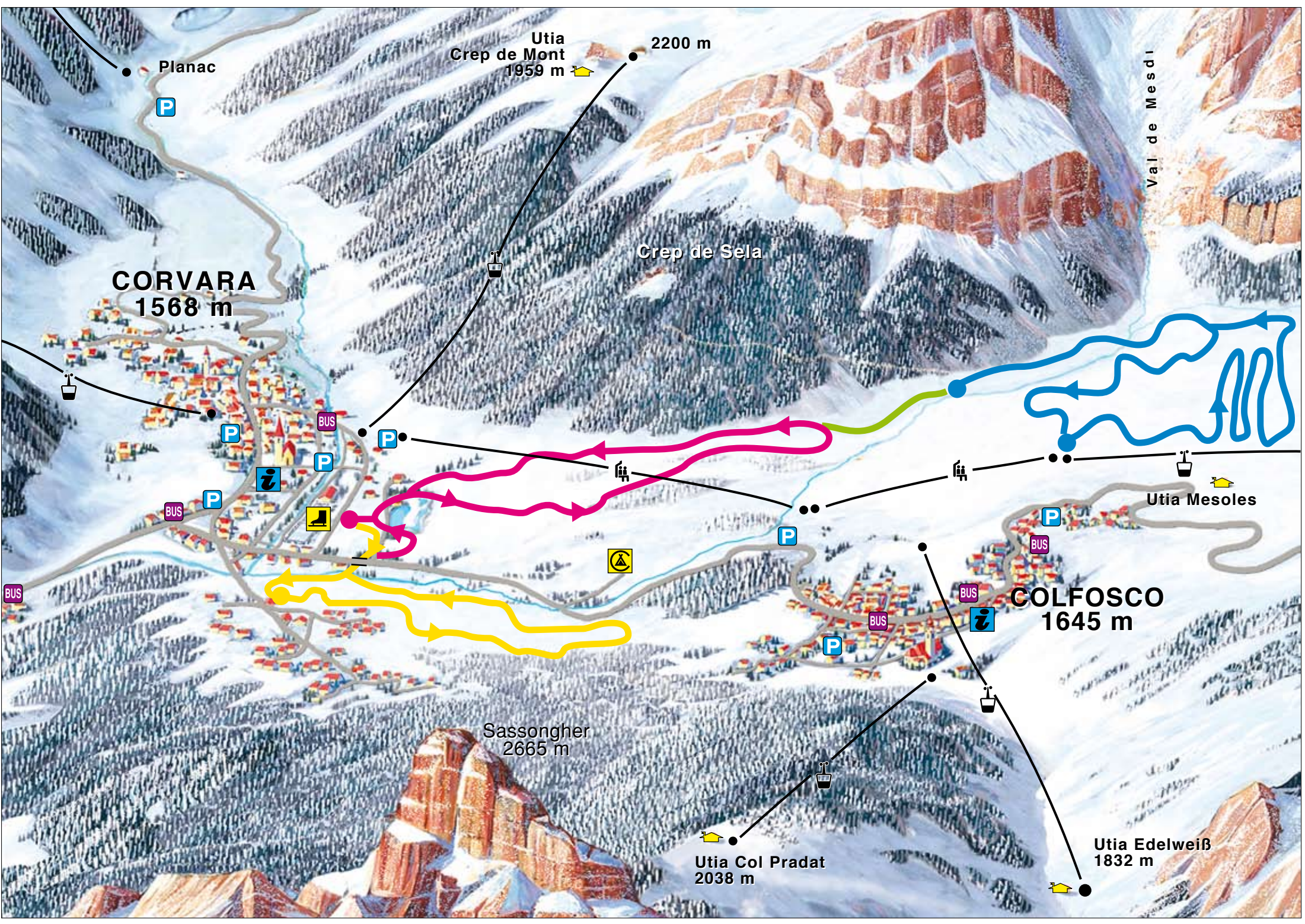
**Colfosco 1.645 m**  
Str. Pesci, 21 | I-39030 Colfosco  
Tel. 0471 836145 | Fax 0471 836744  
colfosco@altabadi.org

**FONDO  
LANGLAUF  
CROSS COUNTRY SKIING**

CORVARA - COLFOSCO







Planac



Utia Crep de Mont  
1959 m



2200 m

Crep de Sela

Vai de Mesdi

**CORVARA**  
1568 m



Utia Mesoles



**COLFOSCO**  
1645 m



Sassongher  
2665 m

Utia Col Pradat  
2038 m



Utia Edelweiß  
1832 m

