Seiser Alm

Die winterliche, schneebedeckte Seiser Alm ist ein wahres Paradies für Langläufer. Die fast endlos erscheinende Weite der leicht hügeligen, sonnenverwöhnten Landschaft, durchwachsen von kleinen Waldinseln und umrahmt von bizarrem Dolomitfels lohnt allemal, mit Langlaufskiern entdeckt zu werden. Den Liebhabern des Langlaufens stehen 80 km Loipen von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur Auswahl. Die Längen der Loipen variieren zwischen 1,4 Kilometern für Anfänger, bis hin zur „Jochloipe", die mit 15 Kilometern die längste Höhen-loipe der Seiser Alm ist. Alle Loipen sind doppelt gespurt und neben dem klassischen Stil auch für Skating präpariert. Ausgezeichnet ist auch die Beschilderung: Dank Übersichtskarten, die an allen wichtigen Punkten vorhanden sind, finden sich die Langläufer auf der größten Hochalm Europas bestens zurecht.

DOLOMITES Val Gardena

Eine 7,5 km-Loipe verbindet die Seiser Alm über Monte Pana mit Gröden, welches ebenfalls ein Eldorado für Langlauffans ist.
Angefangen von der Loipe im Langental (Wolkenstein) mit ihrer insgesamt 19 km langen Strecke vom Sportzentrum der Carabinieri bis ans Talende, bietet das Tal eine phantastische Kulisse für den Langläufer. Für jeden der keine Ausrüstung mit sich hat, findet man hier auch einen Skiverleih bzw. eine Langlaufschule vor. Auf 1636 m am verschneiten Monte Pana (St. Christina) ziehen sich im Langlaufzentrum fünf Schleifen mit 2,5 bis 7,5 km Loipenvergnügen durch das wellige Wald- und Wiesengelände. Von leicht, mittelschwer bis anspruchsvolle Pisten, für Skater oder Langläufer im klassischen Stil, hier in der kristallklaren Luft findet jeder etwas für sich.
Das renovierte Langlaufhäuschen im Langlaufzentrum Monte Pana erwartet Sie mit einer Reihe von Dienstleistungen, darunter Skiverleih, Umkleideraum, Schließfächer,Teeküche, WC sowie gemütlichem Wohnbereich mit Holzofen.

Alpe di Siusi

L'Alpe di Siusi, tutta imbiancata nella sua veste invernale, si propone come autentico paradiso per gli appassionati di sci da fondo. L'ampiezza apparentemente infinita di questo paesaggio assolato e lievemente collinare interrotto armonicamente da ameni boschetti e circondato dalle forme bizzarre delle rocce dolomitiche sembra nato apposta per essere scoperto sugli sci da fondo. A disposizione degli amanti dello sci da fondo, 80 km di piste perfettamente battute e tracciate per lo stile classico, nonché lisce e impeccabili per lo skating. Piste con una lunghezza minima di 1,4 km per i principianti e altre più estese come quella del "Giogo", che, con i suoi 15 km, è la più lunga pista da fondo in quota dell'Alpe di Siusi. Eccellente anche la segnaletica grazie ai grandi cartelli che, installati in tutti i punti principali, offrono una panoramica completa delle piste disponibili.

DOLOMITES Val Gardena

Una pista di 7,5 km collega l'Alpe di Siusi attraverso Monte Pana con la Val Gardena che è altresì un paradiso per gli appassionati dello sci di fondo.
La valle offre uno scenario fantastico, iniziando dalla pista di 19 km in Vallunga (Selva Val Gardena) che parte dal centro sportivo dei Carabinieri e giunge fino alla parte terminale della valle. Chi non ha l'occorrente con sè può noleggiarlo qui, dove si trova peraltro anche una scuola sci. Al Monte Pana (S. Cristina) nel Centro Fondo a 1636 m ci sono cinque serpentine da 2,5 a 7,5 km di pista che si inoltrano nel meraviglioso panorama della valle. Per principianti e progrediti, tecnica classica o skating, qui nell'aria montana ognuno trova quello che fa per sé.
La casetta presso il Centro fondo Monte Pana è stata ristrutturata e ora vi propone una serie di servizi, tra i quali il noleggio sci, lo spogliatoio, gli armadietti con serratura, una angolo cucina dove prepare il tè, un WC e una confortevole zona living cun stufa a legna per rilassarsi in compania.

Seiser Alm

The wintry, snow-covered Alpe di Siusi is a true paradise for cross-country ski enthusiasts. The seemingly endless wide open spaces, the gently rolling hills, the sunny dells, the forest, and the meadows – and everything against the magnificent backdrop of the towering Dolomites – invite you to explore them on cross-country skis. Cross-country ski enthusiasts can choose from 80 km of courses of different levels of difficulty and different lengths: from just 1.4 kilometers for beginners up to 15 kilometers. All of the cross-country ski courses have double lanes and are prepared for the classic style and for skating.

DOLOMITES Val Gardena

A 7.5 km trail links Alpe di Siusi through Monte Pana to Val Gardena which is a paradise for cross-country skiing fans, too. The valley offers a fantastic background, starting from the 19 km trail in Vallunga (Selva Val Gardena) that goes from the Carabinieri sports centre to the end of the valley. For those who don't have the equipment there are a ski-hire and a ski school. In the cross-country skiing centre on Monte Pana (S. Cristina) you find five circular trails from 2.5 to 7.5 km through the undulating landscape of woods and meadows at 1636 m. Here everyone finds something: easy or medium, skating or classic.
The little cross-country ski house at the Centro Fondo Monte Pana has been renovated and offers a range of services, including ski rental, changing room, lockers, a kitchenette whre to prepare tea, WC and a comfortable living area with wood stove for moments of relaxation.

Langlaufschulen/Scuole di sci da fondo/Cross-country ski schools

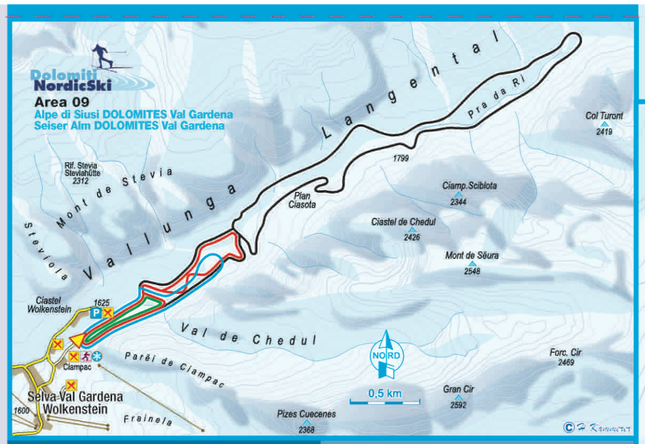
Skischule Seiser Alm/Scuola di sci/Ski school Alpe di Siusi
Compaccio/Compatsch - Alpe di Siusi/Seiser Alm
Tel. +39 0471 727 909 - **www.skischule-seiseralm.com**

Skischule Schlern 3000/Scuola di sci/Ski school Sciliar 3000
Compaccio/Compatsch 43/2 - Alpe di Siusi/Seiser Alm
Tel. +39 0471 704 279 - **www.skischule-schlern3000.com**

Skischule Wolkenstein/Scuola di sci/Ski school Selva Val Gardena
Str. Dantercëpies 4 - Str. Mëisules 178 -
Plan de Gralba - Selva Val Gardena/Wolkenstein
Tel. +39 0471 795 156 - **www.scuolasciselva.com**

Skischule St. Christina/Scuola di sci/Ski school S. Cristina
Iman Center - Plan da Tieja - Monte Pana
Tel. +39 0471 792 045 - **www.santacristinaski.com**

Skischule St. Ulrich/Scuola di sci/Ski school Ortisei
Str. Rezia 75/a - Str. Promeneda 1 - Seceda valley station -
Alpe di Siusi top station - Ortisei/St. Ulrich
Tel. +39 0471 796 153 - **www.scuola-sci.com**



Loipenübersicht Seiser Alm
Piste da fondo dell'Alpe di Siusi
Cross-country ski runs on the Seiser Alm

1. Compatsch/Compaccio – Ritsch – Compatsch/Compaccio → 5,4 km
2. Ritsch → 1,4 km
3. Übungsloipe/Pista di allenamento/Beginners run → 2,1 km
4. Verbindungsloipe zum Hotel Sonne/Pista di collegamento all'Hotel Sonne/Connecting run to the Hotel Sonne → 3,2 km
5. Möser → 5,5 km
6. Wolfsbühel/Col del Lupo → 8,9 km
7. Hartl → 12 km
8. Panorama → 11,3 km
9. Joch/Giogo → 15,4 km
10. Verbindungsloipe/Pista di collegamento/Connecting run Ritsch – Saltria – Ritsch → 4,2 km
11. Verbindungsloipe/Pista di collegamento/Connecting run Saltria – Monte Pana → 3,9 km
12. Saltria → 5,9 km
21. Panider Sattel kurz/Passo Pinei breve – short → 0,3 km
22. Panider Sattel lang/Passo Pinei lungo – long → 3,1 km

Loipenübersicht Monte Pana
Piste da fondo al Monte Pana
Cross-country ski runs at Monte Pana

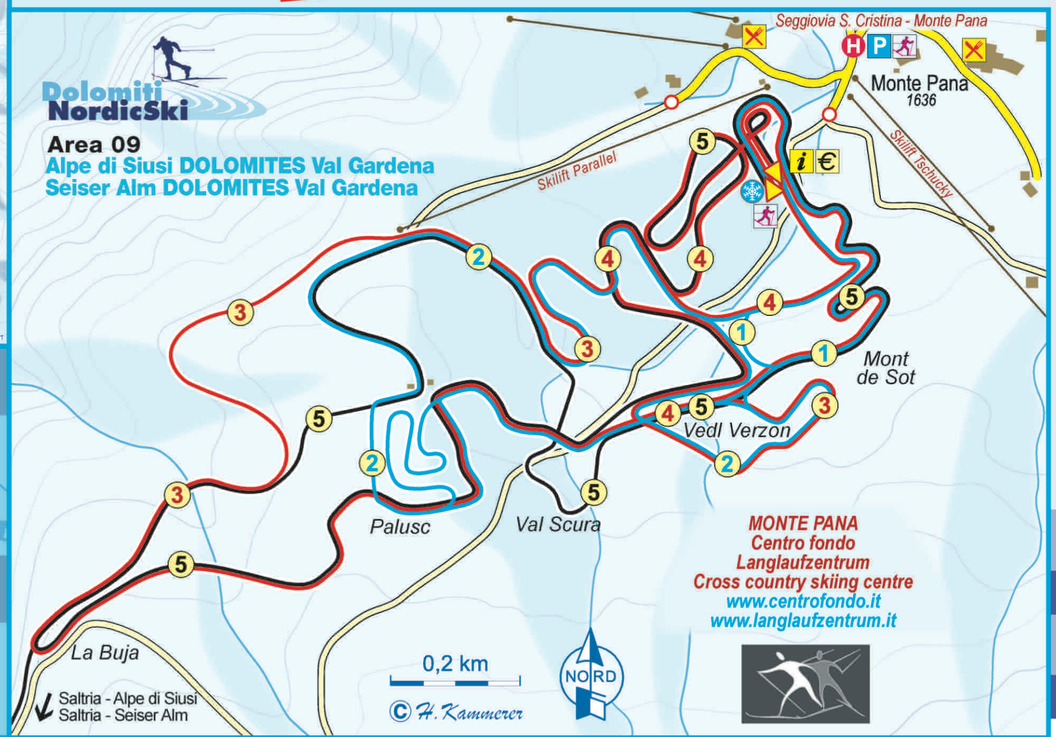
1. Mont Dessot → 2,5 km ↶ 93 m
2. Palusc → 5,2 km ↶ 155 m
3. La Buja → 6,7 km ↶ 195 m
4. Vedl Verzon → 3,3 km ↶ 118 m
5. Val Scura → 7,5 km ↶ 270 m

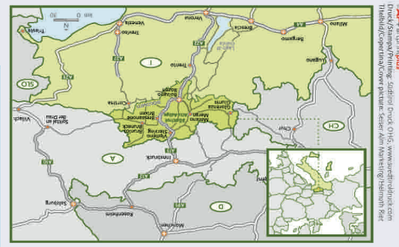
→ Länge/lunghezza/length
↶ Höhenunterschied/dislivello/difference in altitude

Loipenübersicht Langental
Piste da fondo Vallunga
Cross-country ski runs at Vallunga

Capela de Silvester: 1 km sehr leicht – molto facile – very easy
Boves: 3 km leicht – facile – easy
Eves: 5 km mittelschwer – medio alta – medium heavy
Pra da Ri: 10 km anspruchsvoll – impegnativa – challenging

Langlaufhäuschen mit Skischule und Skiverleih
Casetta presso il centro fondo con Scuola sci e noleggio sci
Cross-country ski house with skischool and ski rental





Alpe di Siusi-Seiser Alm Marketing
Tel. +39 0471 709 600 - Fax +39 0471 704 199
info@seiseralm.it
www.seiseralm.it

DOLOMITES Val Gardena
Tel. +39 0471 777 800 - Fax +39 0471 793 195
info@valgardena.it
www.valgardena.it

Dolomiti Nordicski

Europe's largest cross-country skiing area ... in the Dolomites

www.dolomitinordicski.com

DOLOMITI NORDICSKI AREAS

1.300 km Loipen / Piste / Tracks

Mitglieder des / Membri del / Members of the Dolomiti Nordicski

Area 01 Alta Badia — ca. 25 km

INFOLINE
San Cassiano: Tel. +39 0471 849 422
La Val: Tel. +39 0471 843 072
www.altabadia.org

Area 02 Antholzertal Valle Anterselva — ca. 60 km

INFOLINE
Tel. +39 0474 496 269 / +39 0474 492 390
www.antholzertal.com
www.biathlon-antholz.it

Area 03 Gsieser Tal-Welsberg-Taisten Val Casies-Monguelfo-Tesido — ca. 42 km

INFOLINE
Tel. +39 0474 978 436
www.gsieser-tal.com

Gsieser Tal Val Casies
Welsberg Monguelfo
Taisten Tesido

Area 04 3 Zinnen Dolomites — ca. 200 km

INFOLINE
Tel. +39 0474 913 156
www.drei-zinnen.info

Area 05 Osttirol — ca. 140 km

INFOLINE
Tel. +43 50 212 300
www.osttirol.com

Area 06 Comelico — ca. 53 km

INFOLINE
Tel. +39 0435 670 21
www.valcomelicodolomiti.it

Tel. +39 371 457 56 52
valcomelicostar@gmail.com

Area 07 Cortina d'Ampezzo — ca. 70 km

INFOLINE
Tel. +39 0436 869 086
www.cortina.dolomiti.org

Area 08 Tauferer Ahrntal Valli di Tures e Aurina — ca. 50 km

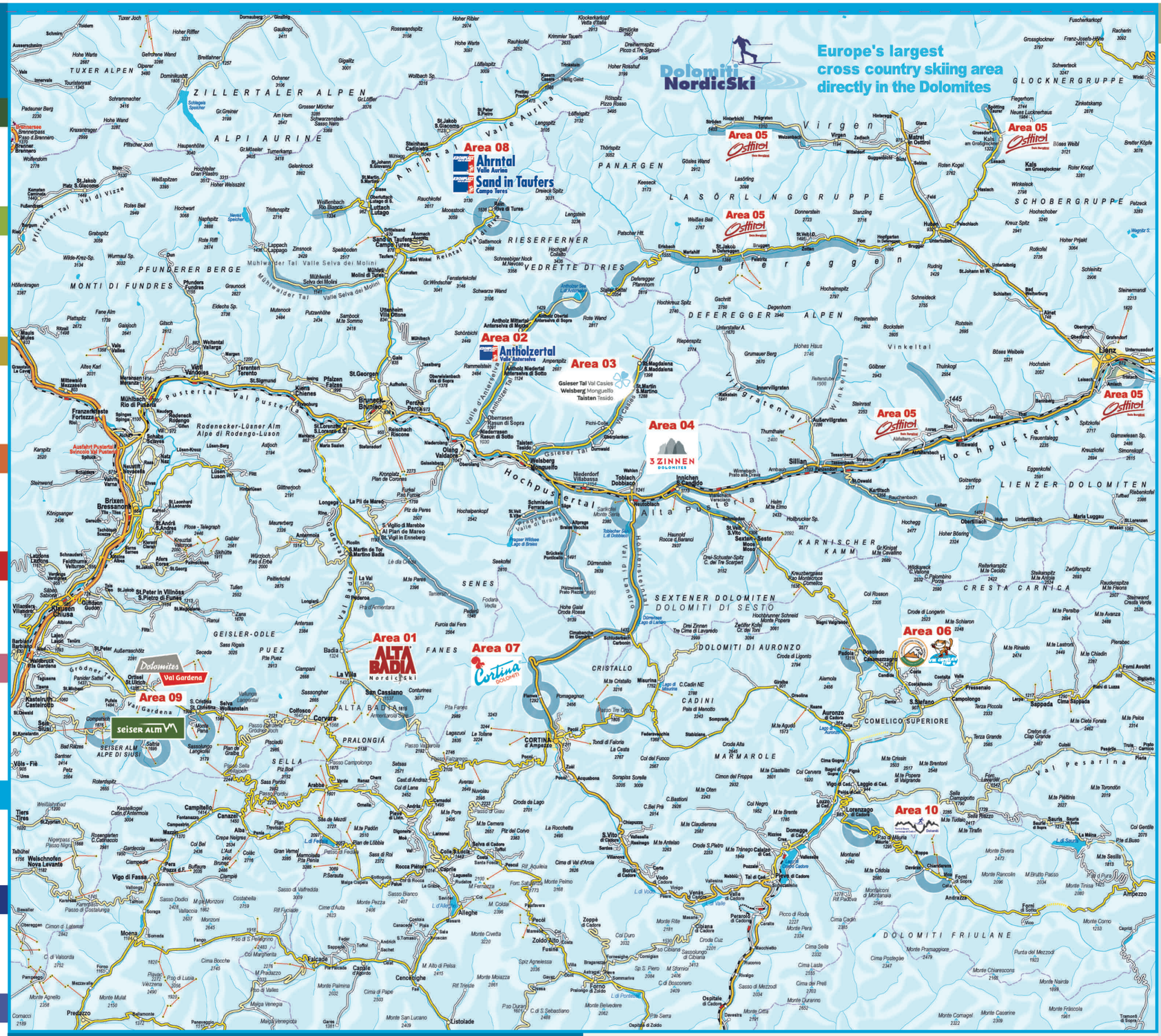
INFOLINE
Ahrntal / Valle Aurina: Tel. +39 0474 671 136
Sand in Taufers / Campo Tures: Tel. +39 0474 678 076
www.ahrntal.it - www.taufers.com

Area 09 Seiser Alm DOLOMITES Val Gardena Alpe di Siusi DOLOMITES Val Gardena — ca. 126 km

INFOLINE
Seiser Alm / Alpe di Siusi: Tel. +39 0471 709 600
Gröden / Val Gardena: Tel. +39 0471 777 800
www.seiseralm.it - www.valgardena.it
www.centrofondo.it

Area 10 Forni di Sopra Lorenzago di Cadore — ca. 18 km

INFOLINE
PromoTurismoFVG Forni di Sopra: Tel. +39 0433 886 767
Comune di Forni di Sopra: Tel. +39 0433 880 56
www.comune.fornidisopra.ud.it



Loipenmaut / Tariffe uso piste sci fondo / Toll of nordic ski

ZONAL / ZONA SINGOLA / SINGLE AREA

Tageskarte / Ticket giornaliero / Daily ticket € 7,00
Gültig für einen Tag, ausschließlich in der ausdrücklich gekennzeichneten Zone.
Questa tessera giornaliera è valida per una giornata intera unicamente nella relativa zona.
Valid for one day, only in the expressly marked zone.

Wochenkarte / Tessera settimanale / Weekly ticket € 35,00
Gültig für 7 Tage und Benützung des Loipennetzes in der gekennzeichneten Zone.
È valida per 7 giorni su tutte le piste da fondo nella zona indicata nella tessera.
Valid for 7 days and for the cross country tracks in the marked zone.

Saisonskarte / Tessera stagionale / Season ticket € 80,00
Gültig für die gesamte Saison und Benützung der im angegebenen Gebiet der Dolomiti Nordicski Zone.
È valida per tutta la stagione invernale esclusivamente nella zona indicata nella tessera.
Valid for the entire period of the season and for the indicated zone of the Dolomiti Nordicski area.

DOLOMITI NORDICSKI

Wochenkarte / Tessera settimanale / Weekly ticket € 40,00
Gültig für 7 Tage und Benützung aller Loipennetze des Dolomiti Nordicski.
È valida per 7 giorni su tutte le piste da fondo Dolomiti Nordicski.
Valid for 7 days and for the whole Dolomiti Nordicski area.

Saisonskarte / Tessera stagionale / Season ticket € 100,00
Gültig für die gesamte Saison und Benützung aller Loipennetze des Dolomiti Nordicski.
È valida per tutta la stagione invernale su tutte le piste da fondo Dolomiti Nordicski.
Valid for the entire period of the season and for the whole Dolomiti Nordicski area.

INFO DOLOMITI NORDICSKI

- Öffnung der Loipen ab Dezember.
- Präparierung der Loipen mit Kompaktschnee (min. 5 km).
- Optimale Loipenpräparierung für den klassischen und freien Stil.
- Kinder bis 14 Jahre frei, Gruppen: jedes 21. Ticket kostenlos.
- Pro Tag darf nur das jeweils gültige Tagesband getragen werden. Der Loipenkontrolleur ist befugt, ungültige Tageskarten (z.B. am Langlaufstock) zu entfernen.
- Keine Entschädigung bei Betriebseinschränkungen jedweder Art. Es wird nicht dafür gehaftet, dass alle Pisten befahrbar sind.
- Angaben ohne Gewähr. Das Komitee behält sich das Recht vor, bei Bedarf Änderungen vorzunehmen.

- Apertura delle piste da fondo a dicembre.
- Preparazione delle piste con neve artificiale (min. 5 km).
- Preparazione ottimale delle piste sia per lo stile skating che per quello classico.
- Bambini fino a 14 anni gratis, gruppi: ogni 21° ticket gratuito.
- Il fondista deve portare con sé solo il biglietto giornaliero attualmente valido. Il controllore è autorizzato a rimuovere i biglietti giornalieri non validi (p.e. dal bastone).
- Nessun rimborso in caso di interruzioni di servizio di qualsiasi natura. Non si presta alcuna garanzia che tutte le piste siano praticabili.
- Il comitato si riserva di apportare modifiche qualora indispensabili e consigliate.

- Trails open in December.
- Trails are prepared with artificial snow (min. 5 km).
- Optimal prepared trails, both for the classic style and for skating.
- Children under 14 years of age for free, groups: each 21st ticket for free.
- It is only allowed to wear the valid bracelet per day. The ticket controller is entitled to remove the invalid day ticket (e.g. from the ski stick).
- There will be no compensation in the event of service interruptions of any kind. We are unable to guarantee that all slopes will be accessible.
- All information is subject to change. The committee reserves the right to make changes if needed.

Dolomiti Nordicski
Dolomitenstraße 29 Via Dolomiti - I-39034 Toblach/Dobbiaco
Tel. +39 0474 972 132 - Fax +39 0474 972 730
www.dolomitinordicski.com - info@dolomitinordicski.com

Veranstaltungen / Eventi / Events

01.12.2019 Area 05	**Biathlon Austriacup**
14.–15.12.2019 Area 05	**Biathlon Alpencup**
18.–21.12.2019 Area 05	**IBU Cup Biathlon** www.biathlonworld.com
31.12.2019–01.01.2020 Area 04	**COOP FIS Tour de Ski** www.worldcup-dobbiaco.it
11.01.2020 Area 04	**44. Pustertaler Ski-Marathon** www.ski-marathon.com
12.01.2020 Area 03	**Gsieser Knödelmarathon** Maratona dei canederli della Val Casies Val Casies Valley dumpling marathon www.gsieser-tal.com
18.01.2020 Area 05	**Dolomitenlauf Classic Race** www.dolomitensport.at
19.01.2020 Area 05	**46. Dolomitenlauf** www.dolomitensport.at
01.–02.02.2020 Area 04 Area 07	**43. Volkslanglauf Toblach–Cortina** 43° Granfondo Int. Dobbiaco–Cortina 43rd Int. Cross Country Ski Race Dobbiaco–Cortina **01.02.2020 – 42 km classic** **02.02.2020 – 30 km skating** www.dobbiacocortina.org
07.02.2020 Area 09	**Südtirol Moonlight Classic Seiser Alm** Alto Adige Moonlight Classic Alpe di Siusi Moonlight Classic Seiser Alm / Alpe di Siusi www.moonlightclassic.info
12.–23.02.2020 Area 02	**IBU WORLD CHAMPIONSHIPS BIATHLON** www.biathlon-antholz.it | www.antholz2020.it info@biathlon-antholz.it
15.–16.02.2020 Area 03	**37. Int. Gsieser Tal Lauf** 37° Granfondo Int. Val Casies 37th Int. Cross Country Ski Race Val Casies – Valley www.valcasies.com

Dolomiti Nordicski Hospitality

Qualitätsleistungen der Dolomiti Nordicski Hotels
- Nähe zu den Loipen (300 m) oder Shuttle-Service
- „Dolomiti Nordicski"-Informationsecke
- Geeignete Ausstattung für Langläufer
- Sportgerechte Verpflegung, Energiepakete (Power-Snacks)
- Ticketverkauf im Hotel
- Spezialangebote für Langläufer

Criteri di qualità degli Hotel Dolomiti Nordicski
- Nelle vicinanze delle piste da fondo (300 m) oppure un servizio navetta
- "Dolomiti Nordicski" angolo informativo
- Dotato delle attrezzature utili per fondisti
- Pasti ricchi di carboidrati (menu per sportivi), e se possibile anche Power-snacks
- Vendita Ticket DNS in Hotel
- Offerte speciali per fondisti

Quality services of the Dolomiti Nordicski Hotels
- Near the tracks (300 m) or direct shuttle service
- "Dolomiti Nordicski" information point
- Equipment/facilities important for cross-country skiers
- Nutrition with low-carb dishes (sports menus) & energy packs (power snacks)
- Ticket sale in the hotel
- Special-offers for cross-country skiers

Sicherheitstipps / Regole di sicurezza / Rules of conduct

1. Verhalten Sie sich so, dass Sie keine anderen Langläufer in Gefahr bringen, vor allem wenn diese weniger Erfahrung haben.
2. Halten Sie die Absperrungen und Markierungen der Piste ein. Respektieren Sie die Fahrrichtung und Richtungsangaben, wo diese verpflichtend sind.
3. Bei Vorhandensein von mehreren Fahrspuren verwenden sie bitte die rechte Spur.
4. Das Überholen kann über eine freie Spur von rechts und von links erfolgen. Der überholende Langläufer hat keinen Anspruch auf Vorfahrt oder auf eine freie Spur (diese Regel gilt nur bei Wettkämpfen). Nehmen Sie deshalb auf den überholten Skifahrer Rücksicht. Trotzdem ist der überholte Langläufer angehalten, den Überholvorgang zu erleichtern, ohne Gefahren und Behinderungen zu verursachen.
5. Ruhepausen müssen außerhalb der Spuren und der Piste durchgeführt werden. Bei Stürzen geben Sie die Piste frei und verlassen Sie die Spur sobald wie möglich.
6. Passen sie ihre Geschwindigkeit und Ihr Verhalten Ihrem technischen Können, den Schnee- und Wetterbedingungen, den Sichtverhältnissen und dem Andrang auf der Piste an. Halten Sie stets den Sicherheitsabstand zum vor Ihnen fahrenden Langläufer ein.
7. Bei Kreuzungen in der Ebene gilt für beide Langläufer die Regel rechts vor links. Auf Hängen und Kreuzungen mit von oben kommenden Abfahrten haben immer die von oben kommenden Fahrer Vorfahrt (egal, ob diese von rechts oder links kommt).
8. Bei Unfällen, wo es möglich ist, immer Erste Hilfe leisten und im Notfall den Notruf 112 telefonisch informieren.
9. Der gut erzogene Langläufer hinterlässt nie seinen Müll auf der Piste und schädigt die Umwelt nicht. Die Loipe darf nicht durch Laufen ohne Skier oder Befahren mit Abfahrtsskiern, Schlitten oder anderen Mitteln beschädigt werden.
10. Bei organisierten Wettkämpfen auf den Loipen sind diese bis zum Ende des Wettkampfes freizuhalten und die Hinweise und Schilder zu befolgen.
11. Bei längeren und unbekannten Strecken beachten Sie bitte die Karten des DNS und kontrollieren Sie stets die eigene Ausrüstung und die eigene körperliche Verfassung.
12. Außerhalb der Öffnungszeiten ist das Befahren der Loipen verboten.
13. Die Langläufer werden hingewiesen, dass das Langlaufen körperlich und technisch sehr anspruchsvoll sein kann, deshalb warnen wir, dass das Befahren der Loipen auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt.

1. Comportarsi in modo tale da non mettere in pericolo altri fondisti e soprattutto coloro che sono meno preparati.
2. Rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Rispettare il senso di marcia e le indicazioni di direzione, ove obbligatoria.
3. Se la pista è battuta a più binari, utilizzare la pista di destra.
4. Nel caso di gruppi, procedere sempre in fila sulla pista di destra.
5. Il sorpasso può essere effettuato sia a destra che a sinistra su una traccia libera. Lo sciatore che supera non ha diritto di precedenza e libera corsia (regola solo agonistica), pertanto prestare attenzione allo sciatore che si sta sorpassando. Chi viene superato è comunque tenuto ad agevolare il sorpasso senza creare pericolo ed intralcio.
6. La sosta deve essere effettuata fuori dai binari e dalla pista. In caso di caduta, lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi fuori dalla traccia.
7. Adattare la velocità e il comportamento alle proprie capacità tecniche, alle condizioni della neve, alle condizioni atmosferiche, alla visibilità, all'affollamento sulla pista. Tenere sempre una distanza di sicurezza con lo sciatore che vi precede.
8. In caso di incrocio, entrambi gli sciatori devono osservare la regola della precedenza a destra: ovvero pista in piano. Sui pendii e in incroci provenienti da discese, ha sempre precedenza lo sciatore che proviene dalla discesa (sia a destra che sinistra essa sia).
9. In caso di incidente portare sempre soccorso ove possibile e segnalare telefonicamente al 112 in caso di urgenza.
10. 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, slitte o altri mezzi.
11. Se sul percorso è in svolgimento una competizione organizzata, lasciare libera la pista fino al termine della gara e seguire le indicazioni e i cartelli.
12. Nell' affrontare i percorsi più lunghi e le piste non conosciute consultare sempre le cartine del DNS e controllare sempre la propria attrezzatura e preparazione fisica.
13. Al di fuori degli orari d'apertura non è permesso usare le piste fondo.
14. Lo sciatore tenga conto che la pratica dello sci di fondo può essere un alto impegno fisico e tecnico, pertanto si tenga conto che la percorrenza delle piste è comunque a proprio rischio e pericolo.

1. Do not behave in a way that puts other cross-country skiers in danger, especially less experienced skiers.
2. Respect the piste markings and signs. Respect the direction of travel and direction signs, where mandatory.
3. If the piste is marked with more than one track, use the right piste. Groups should make their way in single file along the right piste.
4. On a clear track, other skiers may be passed to the right and left. An overtaking skier does not have right of way and free passage (competition rule only), so attention must be paid to the skier being overtaken. Skiers being overtaken must allow passage without creating danger and obstacles.
5. Breaks must be taken away from the tracks and the piste. In the event of a fall, leave the piste clear as soon as possible by moving off the track.
6. Adjust speed and behaviour to individual technical capacity, snow conditions, weather, visibility, the number of people on the piste. Always keep a safe distance from the skier in front.
7. At intersections, both skiers must observe the rule of giving way to the right on a level piste. On slopes and intersections on descents, the descending skier always has right of way (whether right or left).
8. In the event of an accident, perform first aid where possible and call 112 in an emergency.
9. The well-behaved skier never leaves rubbish on the piste and does not harm the environment. The track must not be spoiled by walking without skis, on downhill skis, sleds or other means.
10. If an organised competition is underway on the course, leave the piste clear until the end of the race and follow the signs and notices.
11. When tackling the longest routes and unknown pistes, always consult the DNS map and always check personal equipment and physical preparation.
12. Use of the cross-country pistes outside opening hours is not allowed.
13. Skiers should be aware that the practice of cross-country skiing can be a major physical and technical undertaking, therefore use of the pistes is entirely at the skier's own risk