

## Loipenregeln

Die Stadt Sonthofen ist sehr bemüht, die Loipen in einem sportgerechten Zustand zu halten. Bitte bedenken Sie, dass uns die Flächen, über die unsere Loipen verlaufen, von den Grundstückseigentümern zur Verfügung gestellt werden. Um Schäden zu vermeiden, können die Loipen deshalb nur bei entsprechender Schneelage - ausschlaggebend ist nicht die Schneehöhe, sondern die Schneebeschaffenheit - präpariert werden. Nach Schneefällen können nicht alle Loipen sofort gespurt werden, da nur eine Maschine für alle Loipen zur Verfügung steht.

### **Bitte beachten Sie bei der Nutzung der Loipen auch folgende Regeln:**

- ▶ Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- ▶ Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.
- ▶ 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.
- ▶ Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.
- ▶ Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- ▶ Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.
- ▶ Jeder Langläufer muss Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen und genügend Sicherheitsabstand einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- ▶ Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe möglichst rasch freizumachen.
- ▶ Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.
- ▶ Bitte nehmen sie keine Hunde mit auf die Loipe.

## Loipenplan

- Kleine Runde Winkel**  
Länge: 0,9 km attraktive Trainingsrunde  
Höhenmeter: 5 m am Feuerwehrturm
- Große Runde Winkel**  
Länge: 3,4 km sonstiger Rundkurs zwischen Höhenmetern: 19 m Berglöcher und Winkel
- Obere Runde Beilenberg**  
Länge: 1,6 km sportliche Panoramarunde  
Höhenmeter: 27 m in taumelhafter Lage
- Untere kleine Runde Beilenberg**  
Länge: 1,1 km sportliche Trainings-  
Höhenmeter: 15 m und Genussrunde
- Sonnenloipe**  
Länge: 5 km wunderbare Panoramarunde  
Höhenmeter: 13 m mit Variationsmöglichkeiten
- Große Runde Altstädten**  
Länge: 1 km hervorragende Trainingsrunde  
Höhenmeter: 8 m im Süden von Altstädten
- Runde Hinang**  
Länge: 1,6 km ruhige schon gelagene Runde  
Höhenmeter: 17 m bei Hinang

## Infos & Kontakt

### **Tourist-Info Sonthofen**

Rathausplatz 1  
87527 Sonthofen  
Tel. (08321) 615-291  
tourist-info@sonthofen.de

oder

### **Stadt Sonthofen**

Sport/Veranstaltungen  
Rathausplatz 1  
87527 Sonthofen  
Tel. (08321) 615-227

[www.sonthofen.de](http://www.sonthofen.de)

