



# Regeln für Ski Langlauf

## Inhalt

§1 Ausrichtung.....	2
§2 Aufsicht.....	2
§3 Sportgerät.....	2
§4 Wettkampf.....	2
§5 Verletzung .....	2



## §1 Ausrichtung

Der gastgebende Verein organisiert den reibungslosen technischen Ablauf der Veranstaltung:

- Startnummern
- Abgesteckte Laufstrecke

## §2 Aufsicht

Der Spuraufsicht ist Folge zu leisten. Sie untersteht dem Ausrichter.

## §3 Sportgerät

Zugelassen sind nur die DIN-Normen üblichen Langlaufskier und Langlaufstöcke, sowie Langlaufbindungen.

## §4 Wettkampf

- Am Wettkampftag darf keiner die Meisterschaftsloipe als Probelauf benutzen. Auch nicht zum üben. Tut dieses jemand, wird dieser disqualifiziert
- Bei der Meisterschaft ist nur Klassik erlaubt. Siitonenschritt ist verboten. Ausnahme ist am Berghang. Macht trotzdem jemand den Siitonenschritt, wird man disqualifiziert.
- Die Damen dürfen der Startnummernreihenfolge nach, als erste vor den Männern starten.
- Gestartet wird im 2-Minutentakt (Damen und Herren)
- Sind alle Damen gestartet, starten die Herren 5 Minuten nach der letzten gestarteten Dame.
- Wer unterwegs den Skilangläufer überholen möchte, ist verpflichtet seine Spur beim Überholen zu wechseln und wieder in die alte Spur zurückzufahren, wenn der Überholvorgang beendet ist.
- Wer die Meisterschaftsloipe verfehlt, abkürzt oder die Teilnehmer beim Überholen umwirft, wird disqualifiziert.
- Verfehlt einer der Teilnehmer die Meisterschaftsloipe, kann er sie noch nachholen, wo man die Loipe verlassen hat.
- Sieger ist, wer die schnellste Zeit fährt, wenn man durchs Ziel fährt.

## §5 Verletzung

Bei Verletzungen in den Wettkämpfen ist jeder für sich verantwortlich. Der Veranstalter ist davon enthoben.