

LEGENDE LEGENDA KEY

Langlaufloipen - Piste da fondo - Cross country skiing tracks

- Start/Ziel sehr leicht
- leicht
- mittel
- schwierig
- Nachtloipe

start/arrivo molto facile

- molto facile
- easy
- medium
- difficult
- light

PUSTERALER SKI-MARATHON

VOLKSLAUF TOBLACH-CORTINA

GRAN FONDO DOBBIACO-CORTINA

TRACK TOLERANCE

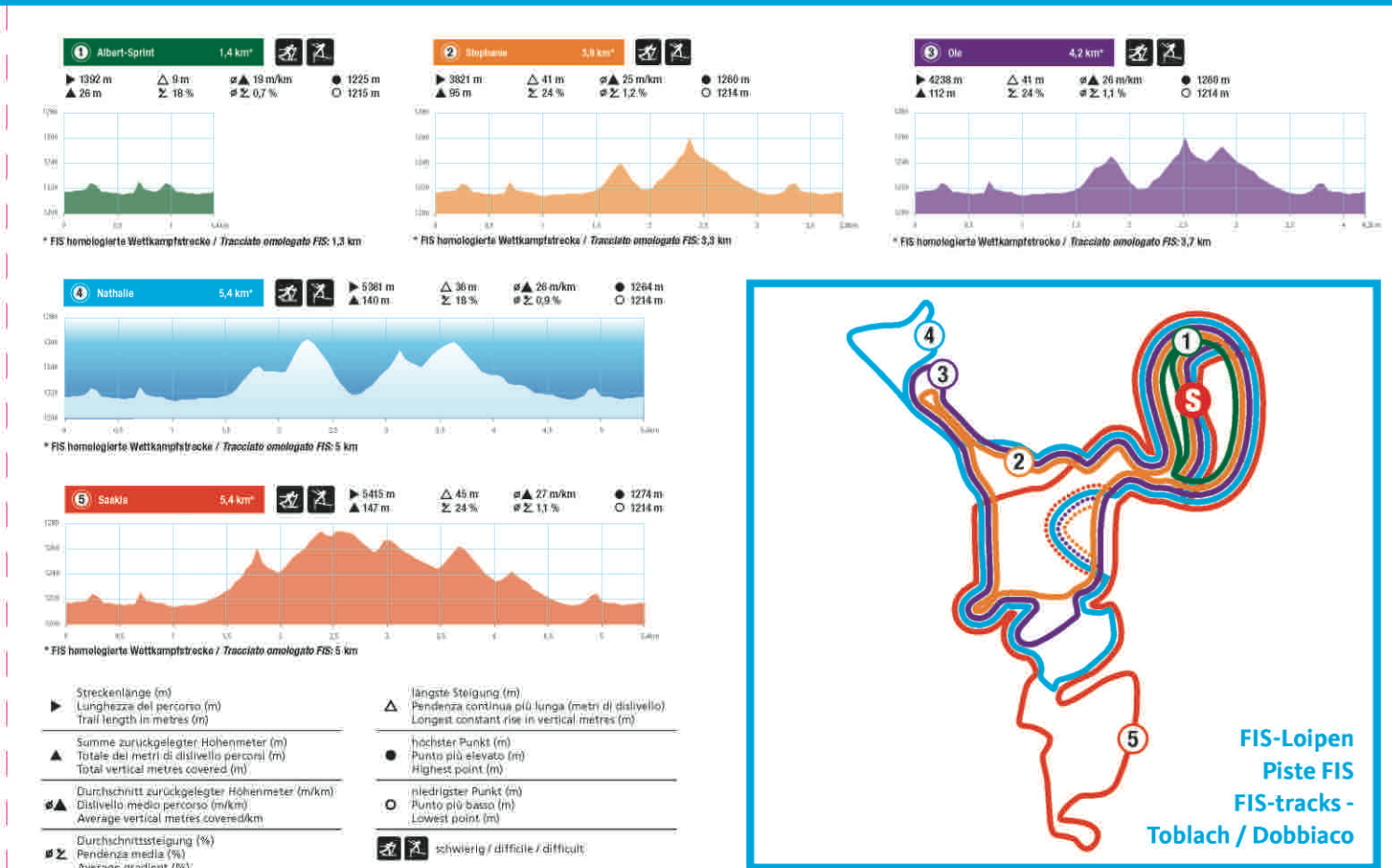
Diesen Weg benutzen Langläufer und Fußgänger gemeinsam. LANGLAUFER HABEN VORRANG! Fußgänger bitte am Rand gehen!

Questo sentiero è per i fondisti e i pedoni. I FONDISTI HANNO LA PRECEDENZA! I pedoni devono stare sul bordo!

Both cross-country skiers and pedestrians use this track. CROSS-COUNTRY SKIERS HAVE PRIORITY! Pedestrians are to keep to the side of the track!

NORDIC ARENA

Höhenprofile der FIS-Loipen Toblach/Profili di dislivello dei tracciati FIS Dobbiaco/FIS-tracks altitude profiles Dobbiaco



200 Kilometer Loipen mit Schneegarantie

Langlaufen in der Langlaufregion Nr. 1 in Italien! Top Langlaufdestination mit 200 km Loipen, Schneegarantie und hoher Servicequalität. Im Winter sind die Dolomitenregion Drei Zinnen ein Paradies für Langläufer - von romantischen Skiwanderungen durch malerische Dolomiten Täler bis zu anspruchsvollen Weltcup-Loipen und legendären Volkslangläufern. Loipen wie etwa im romantischen Fischleintal unweit der berühmten Drei Zinnen oder auf der eindrucksvollen Hochebene der Platzwiese auf gut 2000 m Höhe, auf der Tour de Ski Strecke im Höhenortental von Toblach nach Cortina, vorbei am legendären Drei Zinnen Blick, durch das Dolomiten UNESCO Welterbe mit spektakulären Dolomitenpanoramen sind unvergessliche Erlebnisse. Weiters gibt es rund um die Langlaufarena Nordic Arena in Toblach großartige Trainingsmöglichkeiten für Nationalmannschaften auf den neuerrichteten homologierten FIS-Loipen, Austragungsorte weltbekannter Veranstaltungen im Langlauf wie dem Weltcup „Tour de Ski“ und zwei berühmter Volkslangläufe, dem Pusteraler Ski-Marathon und dem Volkslanglauf Toblach - Cortina. Die Dolomitenregion Drei Zinnen bietet nordisches Wintererlebnis für jeden Geschmack und ist somit das Herzstück von Europas größtem Langlaufkarussell - Dolomiti Nordicski.

200 km di piste con neve garantita

Area n. 1 d'Italia per lo sci di fondo! Destinazione top per lo sci di fondo con 200 km di piste, neve garantita e servizio di alta qualità. In inverno la zona delle Tre Cime delle Dolomiti è un paradiso per tutti gli appassionati del fondo - dalle romantiche escursioni sugli sci fra le suggestive valli dolomitiche agli avvincenti anelli delle gare di Coppa del Mondo fino alle leggendarie maratone di fondo. E la varietà è infinita: dalle piste della romantissima Val Fissladina, poco lontana dalle famose Tre Cime, agli incredibili tracciati dell'altopiano di Prato Piazza situato a ben 2000 metri di altitudine, lungo il tour del percorso sciistico nella Val di Landro da Dobbiaco a Cortina, passando la impressionante vista sulle Tre Cime, attraverso le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO con le suggestive cime dolomitiche: un'esperienza unica e indimenticabile. Inoltre, ci sono generose opportunità di allenamento per le squadre nazionali intorno al Centro sci di fondo Nordic Arena a Dobbiaco sulle nuove piste da fondo FIS omologate. Sede di importanti manifestazioni nordiche come ad esempio la Coppa del Mondo "Tour de Ski" e due importanti corse popolari, Pusteraler Ski-Marathon e Granfondo Int. Dobbiaco - Cortina. La zona delle Tre Cime nelle Dolomiti è terra di sci nordico, per tutti i gusti e per ogni ordine e grado di difficoltà e non a caso, cuore pulsante del più grande circuito di sci di fondo, il Dolomiti Nordicski.

200 km slopes with snow guaranty

Italy's number one cross country skiing destination! Top-destination for cross-country skiing with 200 km of trails, snow guaranty and high quality of service. In winter the holiday region Three Peaks in the Dolomites is a paradise for cross-country-skiers - from romantic ski tours through picturesque Dolomite valleys to challenging world cup-level slopes and legendary cross-country tracks. Slopes located e.g. in the romantic Val Fissladina, not far from the famous Three Peaks, or on the impressive Prato Piazza high-altitude plain (2000 meters above sea level) on the run of the ski slope through the Landro Valley from Dobbiaco to Cortina, passing the legendary view of the Three Peaks, through the Dolomites UNESCO World Heritage with its spectacular summits of the Dolomites guarantee you an unforgettable experience. Furthermore, there are generous training opportunities for national teams around the Centre for cross-country skiing Nordic Arena at Dobbiaco on the new homologated FIS Nordic tracks. Venue of leading nordic sport events such as the Worldcup "Tour de Ski" and two famous cross-country running events such as the Pusteraler Ski-Marathon and the Int. Cross Country Ski Race Dobbiaco-Cortina. The holiday region Three Peaks in the Dolomites offers nordic winter fun for everyone and every level of difficulty and is thus the heart of Europe's largest cross-country ski carousel, the Dolomiti Nordicski.

HOLIDAYPASS

Berechtig in der Winterseason 2019/20 zur unbegrenzten Nutzung der Skibusse im Pustertal und aller öffentlichen Verkehrsmittel (inklusive der regionalen Bahn) in **tutto l'Alto Adige e fino a Cortina** (ausgenommen Cortina Express). Sie erhalten den Fahrausweis kostenlos bei Ihrem Gastgeber, sofern dieser Mitglied im örtlichen Tourismusverein ist.

Consente nella stagione invernale 2019/20 di viaggiare senza alcun limite sugli skibus di tutta la Val Pusterla e su tutti gli altri mezzi di trasporto pubblico (compresi i treni regionali) in **tutto l'Alto Adige e fino a Cortina** (eccetto Cortina Express). Riceverai il biglietto gratuitamente dal tuo albergatore se è membro dell'associazione turistica locale.

Allows unlimited use of all ski buses in the Pustertal/Pustertal valley as well as of all means of public transportation (including regional trains) throughout South Tyrol and to Cortina (except Cortina Express) in winter season 2019/20. As a member of the local tourism association, your host will provide you with complimentary tickets.

NORDIC ARENA

Langlaufzentrum in Toblach mit perfekter Infrastruktur (Langlaufschule & -verleih, Umkleidekabine, Duschen, Gastronomie usw.).
Tägliche Nachtloipe von 18:00 bis 20:00 Uhr.
Centro sci di fondo a Dobbiaco con l'infrastruttura perfetta (scuola sci e noleggio, spogliatoi, docce, gastronomia ecc.).
Tracciato illuminato ogni giorno dalle ore 18 alle ore 20.
Center for cross-country skiing in Dobbiaco/Toblach with perfect infrastructure (ski school & rental, changing rooms, showers, restaurant, etc.).
Every day illuminated trail from 6 pm until 8 pm.

www.nordicarena-toblach.it

HINWEISE

- Keine offiziellen Hundeloipen.
- Wanderverbot auf Langlaufloipen.
- Bei dieser Monografie handelt es sich um eine Übersichtskarte.
- Der Erwerb des detaillierten Folders „Langlaufparadies Dolomiti“ ist in jedem Tourismusverein möglich.

LANGLAUF-SCHULEN | SCUOLE SCI FONDO | CROSS-COUNTRY SKI SCHOOLS

Ski- & Snowboardschule Sextener Dolomiten / scuola sci & snowboard Dolomiti di Sesto	Tel. +39 0474 710 375 Fax +39 0474 712 484	info@skischool.it www.skischool.it
Skischule Innichen-Haunold Scuola Sci San Candido-Baranci	Tel. +39 0474 934 934 Tel. +39 329 450 6190	info@scuolasciscancandido.com www.scuolasciscancandido.com
Langlaufskischule / Scuola Sci Fondo Azzurra	Tel. +39 0474 972 970	info@azzurra-ski.com www.azzurra-ski.com
Langlauflehrerin / Maestra Sci Fondo Lanz Iris	Tel. +39 348 321 210	info@lanz-active.com www.lanz-active.com

LANGLAUFVERLEIH | NOLEGGIO SCI FONDO | CROSS-COUNTRY SKI RENTAL

Sport Alpe Holzer	Tel. +39 0474 710 376	wschoenegger@virgilio.it
Sport Mode Kingler	Tel. +39 0474 710 433	sportmodekingler@rolmail.net www.sportkingler.com
Rent and Go Sexten-Moos Rent and Go Sesto-Mosso	Tel. +39 0474 710 319	sixten@rentandgo.it
Ski- & Snowboardschule Sextener Dolomiten / scuola sci & snowboard Dolomiti di Sesto	Tel. +39 0474 710 257	skirental@skischool.it www.skischool.it
Papin Sport	Tel. +39 0474 914 271	ski@papinsport.com www.papin.it
Trojer Martin	Tel. +39 0474 912 482	info@trojer.info www.trojer.info
Italo Sport	Tel. +39 0474 972 185	info@italosport.com www.italosport.com
Lanz Active	Tel. +39 340 697 2873	info@lanz-active.com www.lanz-active.com
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	info@papinsport.com www.papinsport.com
Skiverleih Luis	Tel. +39 0474 749 054	info@scuola-ski-schule.com www.scuola-ski-schule.com

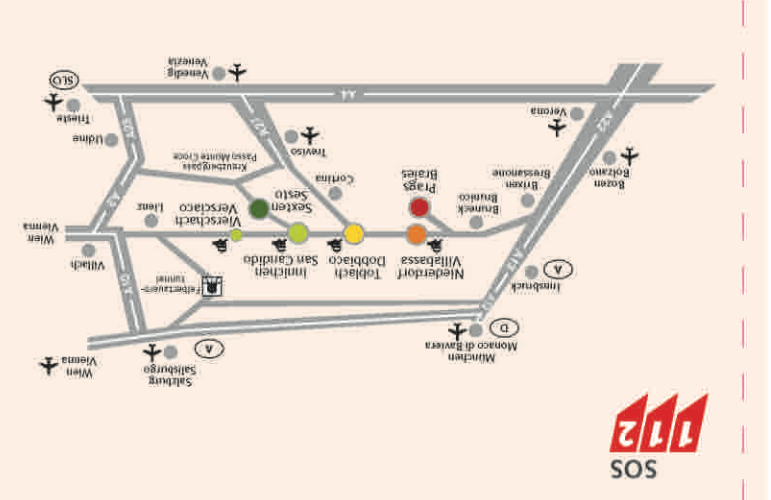
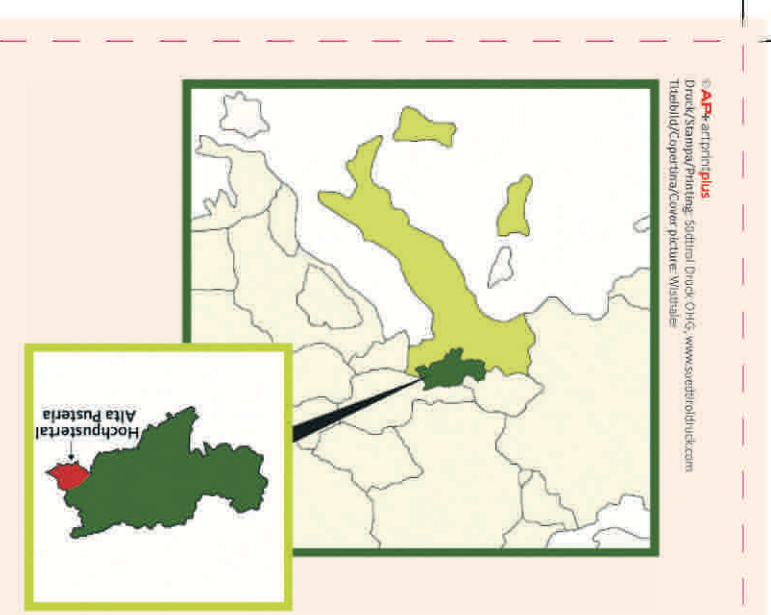
☐ Sexten/Sesto ☐ Innichen/San Candido ☐ Toblach/Dobbiaco ☐ Prager Tal/Valle di Braies

INDICAZIONI

- Canini non ammessi sulle piste di fondo.
- Divieto di passaggio sulle piste da sci di fondo.
- La presente pianta è una mappa generale.
- Il folder "L'avventura dello sci da fondo" più dettagliato può essere acquistato presso le associazioni turistiche.

INFORMATION

- No official dog trails.
- No hiking on cross-country skiing trails.
- This sketch map gives a general outline of the area.
- The detailed folder "The adventure of cross-country skiing" is available at the tourism association offices.



3 ZINNEN

www.drei-zinnen.info
Tel. +39 0474 972 132

Holiday region 3 Zinnen in the Dolomites
Zona delle 3 Cime nelle Dolomiti
Dolomitenregion 3 Zinnen



04

3 Zinnen Dolomites

2019/20



Loipenplan | Piste fondo | Cross country tracks

Dolomiti Nordicski

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

3 ZINNEN

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

INFORMAZIONE
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

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



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

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



Area 04 3 Zinnen Dolomites ca. 200 km

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



Area 05 Osttirol ca. 140 km

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



Area 06 Comelico ca. 53 km

INFORMAZIONE
Tel. +39 0435 670 21
www.valcomelicodolomiti.it
Tel. +39 371 457 562
valcomelicostar@gmail.com



Area 07 Cortina d'Ampezzo ca. 70 km

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



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

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



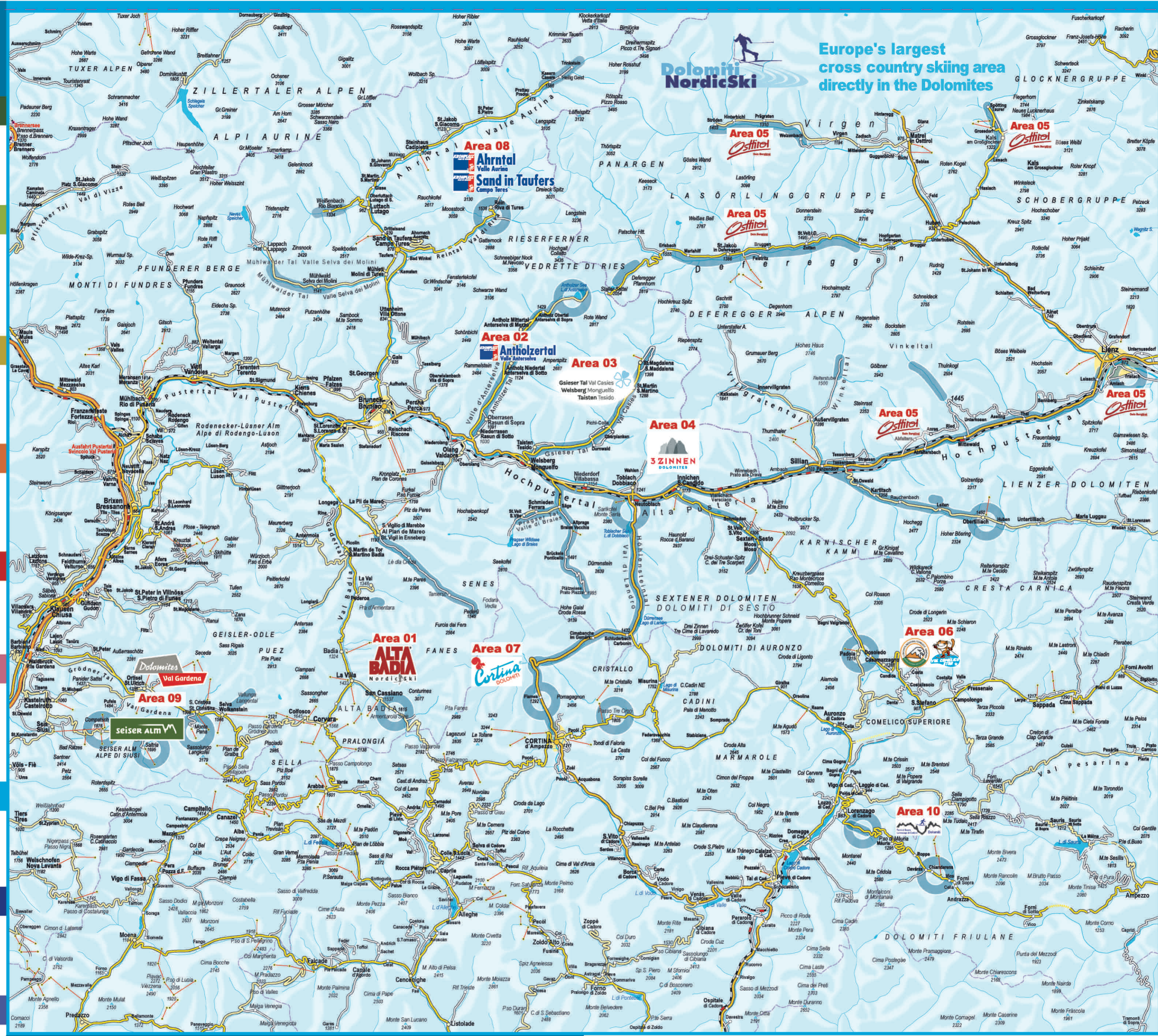
Area 09 Seiser Alm DOLOMITES Val Gardena Alpe di Siusi DOLOMITES Val Gardena ca. 126 km

INFORMAZIONE
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.centrofondi.it



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

INFORMAZIONE
PromoTurismoFVG Forni di Sopra: Tel. +39 0433 886 767
Comune di Forni di Sopra: Tel. +39 0433 880 567
www.comune.fornidisopra.ud.it



Europe's largest cross country skiing area directly in the Dolomites

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

ZONAL / ZONA SINGOLA / SINGLE AREA	DOLOMITI NORDICSKI
Tageskarte / Ticket giornaliero / Daily ticket € 8,00 Gölb 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 € 40,00 Gültig für 7 Tage und Benutzung 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.
Wochenkarte / Tessera settimanale / Weekly ticket € 35,00 Gültig für 7 Tage und Benutzung 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 € 100,00 Gültig für die gesamte Saison und Benutzung aller Loipennetze des Dolomiti Nordicski. 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.
Saisonskarte / Tessera stagionale / Season ticket € 80,00 Gültig für die gesamte Saison und Benutzung der im angegebene 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.	

INFO DOLOMITI NORDICSKI

- Öffnung der Loipen ab Dezember.
- Präparierung der Loipen mit Kompakt Schnee (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 Tagesland genutzt werden.
- Der Loipenkontrollant hat befugte, ungelte Tagekarten (z.B. am Langlaufstock) zu entfernen.
- Keine Entschädigung bei Betriebsstörungen 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 classico 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 o 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 impraticabili e consiglia.

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 are free; groups each 21 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.

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 Nordklettermarathon Maratona dei canederelli della Val Casies Val Casies Valley dumpling marathon www.gsieser-tal.com
- 18.01.2020 **Area 05** Dolomitenlauf Classic Race www.dolomitenlauf.it
- 19.01.2020 **Area 05** 46. Dolomitenlauf www.dolomitenlauf.it
- 01.-02.02.2020 **Area 04** **Area 07** 43. Volkslanglauf Toblach-Cortina 43rd Grandfondo 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** Südtiroler 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 37th Grandfondo 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 (500 m) oder Shuttle-Service
 - "Dolomiti Nordicski" Informationstische
 - 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 (500 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 (500 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

Sicherheitsregeln / Regole di sicurezza / Rules of conduct

- Verhalten Sie sich so, dass Sie keine anderen Langläufer in Gefahr bringen, vor allem wenn diese weniger Erfahrung haben.
- Halten Sie die Absperrungen und Markierungen der Piste ein. Respektieren Sie die Fahrtrichtung und Richtungsangaben, wo diese verpflichtend sind.
- Bei Vorhandensein von mehreren Fahrspuren verwenden Sie bitte die rechte Spur. Das Überholen kann über eine freie Spur von rechts und von links erfolgen. Der überholende Langläufer hat keinen Anspruch auf Vorrang oder auf eine freie Spur (diese Regel gilt nur bei Wettkämpfen).
- Nehmen Sie deshalb auf den überholten Skifahrer Rücksicht. Trotzdem ist der überholende Langläufer angehalten, den Überholvorgang zu erleichtern, indem er sich zurückzieht und den Andrang der Piste an. Ruhigstellen müssen außerhalb der Pisten und der Piste durchgeführt werden.
- Bei Stürzen geben Sie die Piste frei und verlassen Sie die Spur sobald wie möglich.
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit und Ihr Verhalten Ihren technischen Können, dem Schnee- und Wetterbedingungen, der Sichtverhältnissen und dem Andrang der Piste an. Halten Sie stets den Sicherheitsabstand zum vor Ihnen fahrenden Langläufer ein.
- 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 Langläufer Vorrang (egal, ob dieser von rechts oder links kommt).
- Bei Unfällen, wo es möglich ist, immer Erste Hilfe leisten und in Notfall den Notruf 112 telefonisch informieren.
- Der gut erzogene Langläufer hinterlässt nie seinen Müll auf der Piste und schädigt die Umwelt nicht. Die Lüge darf nicht durch Laufen ohne Skier oder Befahren mit Abfahrtskijern, Schlitten oder anderen Mitteln beschleunigt werden.
- Bei organisierten Wettkämpfen auf den Loipen sind diese bis zum Ende des Wettkampfs freizuhalten und die Hinweise und Schilder zu befolgen.
- Bei längeren und unbekannteren Strecken beachten Sie bitte die Karten des DNS und kontrollieren Sie stets die eigene Ausrüstung und die eigene körperliche Verfassung.
- Außerhalb der Öffnungszeiten ist das Befahren der Loipen verboten.
- Die Langläufer werden hingewiesen, dass das Befahren der Loipen bei unzureichender Sichtverhältnisse, das das Befahren der Loipen auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt.
- Compartisci in modo tale da non mettere in pericolo altri fondisti e soprattutto coloro che sono meno preparati.
- Respettare la delimitazione della pista e la segnaletica.
- Respettare il senso di marcia e le indicazioni di direzione, ove obbligatoria.
- Se la pista è battuta a più binari, utilizzare la pista di destra.
- Nel caso di gruppi, procedere sempre in fila sulla pista di destra.
- 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 corsa (regola solo agonistica), pertanto prestare attenzione allo sciatore che si sta sorpassando. Chi è stato sorpassato è comunque tenuto ad agevolare il sorpasso senza creare pericolo ed intralci.
- La sosta deve essere effettuata fuori dai binari e alla pista.
- In caso di caduta, lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi fuori dalla traccia. 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.
- In caso di incrocio, entrambi gli sciatori devono osservare la regola della precedenza a destra o pista in piano. Sul pendio e incroci provenienti da discesa, ha sempre precedenza lo sciatore che proviene dalla discesa (sia a destra che sinistra essa sia).
- In caso di incidente portare sempre soccorso ove possibile e segnalare telefonicamente al 112 in caso di urgenza.
- I fondisti 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.
- 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.
- 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.
- Al di fuori degli orari d'apertura non è permesso usare le piste fondo.
- Lo sciatore tenga conto che la pratica dello sci di fondo può essere un atto improprio fisico e tecnico, pertanto si tenga conto che la pericolosità delle piste è comunque a proprio rischio e pericolo.

Do not behave in a way that puts other cross-country skiers in danger,

- especially less experienced skiers.
- Respect the piste markings and signs. Respect the direction of travel and direction signs, where mandatory.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- In 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).
- In the event of an accident, perform first aid where possible and call 112 in an emergency.
- 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.
- 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.
- When tackling the longest routes and unknown pistes, always consult the DNS map and always check personal equipment and physical preparation.
- Use of the cross-country pistes outside opening hours is not allowed.
- 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.



Dolomitenstraße 29 Via Dolomiti 1-39034 Toblach/Dobbiaco
Tel. +39 0474 972 132 - Fax +39 0474 972 730
www.dolomitinordicski.com - info@dolomitinordicski.com