

# Sicher im Schnee mit der **Hexe Nix**



seiser ALM   
Südtirol

Dieses Buch gehört:



Sicher  
im Schnee  
mit der  
**Hexe Nix**

# INHALT

## **SICHER IM SCHNEE MIT DER HEXE NIX**

Schnee = Nix .....	4
Liftfahren, aber richtig .....	6
Achtung vor Einsatzfahrzeugen .....	13

## **ALPINES SKIFAHREN**

Skifahren lernen .....	14
Die FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder .....	19

## **SNOWBOARD UND FREESTYLE**

Snowboard und Freestyle lernen .....	25
Regeln für das Verhalten im King Laurin Snowpark .....	26

## **RODELN**

Die goldenen Regeln .....	31
---------------------------	----

## **LANGLAUF**

Langlaufen lernen .....	33
Die FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer .....	34

<b>DIE HEXEN-SKITOUR AUF DER SEISER ALM.....</b>	<b>37</b>
--	-----------

<b>WICHTIGE NUMMERN .....</b>	<b>40</b>
-------------------------------	-----------

# Liebe Kinder und Eltern, liebe Wintersportler auf der Seiser Alm!

Ich bin die Hexe „Nix“ und lebe nicht nur im Sommer, sondern natürlich auch im Winter auf der Seiser Alm. In den letzten Jahren hat sich im Winter viel verändert und die Menschen fahren immer schneller mit ihren Skiern, Rodeln und Snowboards.

Daher bin ich von meinem Besen gestiegen und habe alles ausprobiert: Skifahren, Snowboarden, Rodeln und Langlauf. Ich gebe euch hier meine besten Tipps, die ihr ernst nehmen und befolgen solltet, denn sonst kann es zu gefährlichen Situationen oder gar zu Unfällen kommen.

***Ich wünsche Euch viel Spaß und  
Winterfreude auf der Seiser Alm!***

**Eure Hexe „Nix“**



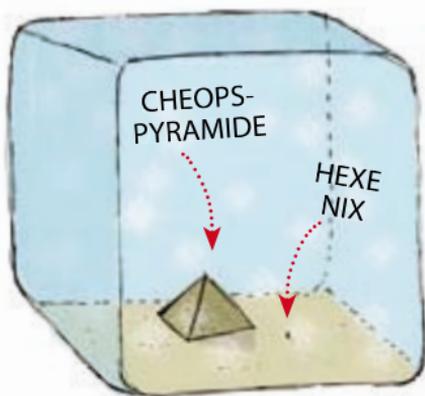
# Schnee = Nix

Ihr kennt alle das deutsche Wort „Schnee“. Es stammt wie das italienische Wort „neve“ und das lateinische „nix“ aus einer sehr uralten Sprachwurzel nämlich „na“, was soviel wie „Wasser“ bedeutet. Und „nix“ „neve“ bzw. „Schnee“ meint ein Wasser, das liegen bzw. kleben bleibt. Ist doch logisch, oder?



Wenn es im Winter regnet, friert das Wasser zu kleinen Eiskristallen. Auf ihrem Weg zur Erde wachsen die einzelnen Kristalle zusammen und es entstehen Schneeflocken. Auf der Seiser Alm fallen in einem

Winter 280.000.000 m<sup>3</sup> Naturschnee. Diese Zahl kann man sich natürlich nicht vorstellen. Würde man aber den ganzen Schnee in einen Würfel packen, dann hätte der eine Seitenlänge von 650



Metern. Da würde die berühmte Cheops-Pyramide ganz klein drinstecken und ich noch kleiner.

Wenn ihr Ski fahrt, habt ihr sicher auch schon mal eine Schneekanone gesehen. Wenn von der Natur aus mal weniger Schnee auf die Seiser Alm fällt, kann mit Schneekanonen Schnee gemacht werden. Schnee aus der Schneekanone besteht genau wie Naturschnee nur aus Wasser und Luft und ist daher kein „Kunstschnee“. Ich beschreibe euch jetzt wie das geht, denn es ist keine Hexerei.

Eine Schneekanone besteht aus einem kurzen Rohr, der so genannten Turbine (1). Am hinteren Ende hat die Turbine einen Ventilator. Vorne hat sie einen Ring mit Düsen. Aus diesen Düsen (2)



kommt ganz feiner Wasserdampf – also Wasser in winzig kleinen Tröpfchen.

Aus anderen Öffnungen, den so genannten Nucleatoren, kommt eine Mischung aus Wasser und Luft. Diese Mischung bildet den Schneekern. Die winzigen Tröpfchen aus den Düsen kleben daran fest. Der Ventilator schleudert die kleinen Wassertröpfchen weit in die Luft. Bis sie auf dem Boden landen, sind sie gefroren und zu Schnee geworden. Wichtig ist natürlich, dass es draußen ganz kalt ist, sonst kann das Wasser nicht frieren.

## Liftfahren, aber richtig

Um Unfälle zu vermeiden muss ich beim Ein- und Aussteigen der Liftanlage besonders vorsichtig sein.

Für alle Lifte gilt: Bevor ihr überhaupt zu ihnen kommt, müsst ihr vorher einen Skipass haben. Den gibt es in den Skipassbüros. Dort könnt ihr verschiedene Skipässe kaufen, entweder für einen Tag oder für eine Woche oder die gesamte Wintersaison. Der

Skipass hat einen elektronischen Chip und wird am Lesegerät des Drehkreuzes gelesen. Da dieses Lesegerät immer auf der linken Seite des Drehkreuzes ist, müsst ihr den Skipass am besten an eurem linken Arm tragen. Die meisten Skianzüge haben dort auch eine eigene Skipasstasche. Wenn ich nun zum Lift komme, dann fahre ich vorsichtig zu einem Drehkreuz und SIMSALABIM ABRAKADABRA SESAM ÖFFNE DICH, fahre ich durch.



## Schlepplifte Ich mache das so:

- > An der Talstation fahre ich zuerst durchs Drehkreuz und dann vorsichtig bis zur Stelle, wo man den Bügel entgegennimmt! Wenn keiner der „Seiser Alm Liftboys“ da ist und mir den Bügel reicht, dann nehme ich mir den Bügel selbst und klemme ihn zwischen die Beine. Das kenne ich ja

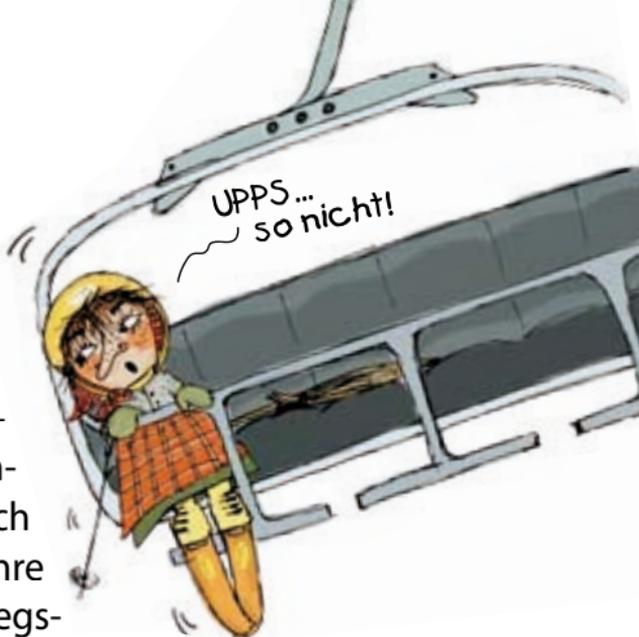
von meinem Besen. Ich muss nur aufpassen, dass der Teller des Bügels hinten richtig sitzt. Ach, ist das kompliziert zu erklären. Ihr versteht aber was ich meine? Ist doch logisch, oder?

> Dann zieht mich der Lift zur Bergstation. Wichtig ist, dass ich locker stehe und keine Kurven fahre, sondern auf der Auffahrtsspur bleibe. Einmal (um ehrlich zu sein waren es zweimal) bin ich gestürzt. Das war nicht schlimm, aber wichtig ist, dass ihr in einem solchen Fall sehr schnell die Auffahrtsspur verlasst.

> Am Ausstieg angekommen, hebe ich den Teller des Bügels von hinten wieder nach vorne und lasse ihn einfach los. Ich selbst fahre dann auf die Piste, während der Bügel zur Drehwinde gezogen wird. Bei all dem habe ich mir angewöhnt, in einer Hand die Ski-stöcke zu halten und mit der anderen den Bügel.



# Sessellifte Ich mache das so:



- > An der Talstation fahre ich zuerst durchs Drehkreuz, reihe mich dann ein und fahre bis zur Einstiegschranke. Wenn diese aufmacht, rücke ich zügig und dennoch vorsichtig zum markierten Einstiegsplatz vor. Dort angekommen schaue ich rückwärts, um die Anfahrt des Sessels zu verfolgen. Wenn er dann kommt, setze ich mich hin. Falls ein Vierer- oder Sechserstuhl nur ein oder zwei Passagiere zählt, setze ich mich in die Mitte, da schief hängende Sessel den Ausstieg erschweren, vor allem für Kinder.
- > Dann schließe ich den Sicherheitsbügel. Da die meisten Lifte auf der Seiser Alm am Sicherheitsbügel noch einen besonderen Schutz für Kinder

haben, müssen die Erwachsenen etwas aufpassen, dass sie sich beim Schließen der Bügel nicht an den Oberschenkeln klemmen. Unmittelbar vor dem Ausstieg an der Bergstation öffne ich den Sicherheitsbügel wieder, hebe mich am Ausstiegspunkt ab und gleite in Richtung Piste.

- > Einige Sessellifte auf der Seiser Alm haben noch einen Wetterschutz, auch „Bubble“ genannt. Den muss man separat vom Sicherheitsbügel schließen. Meistens machen das die Erwachsenen, denn die Schlaufen zum Schließen sind recht weit oben. Der Wetterschutz ist praktisch, wenn es Wind gibt oder schneit. Da sitzt man dann im Trockenen! Ist doch logisch, oder?

## Kabinenbahnen

### Ich mache das so:

- > An der Talstation gehe ich zuerst durchs Drehkreuz und dann zum Einstiegsbereich der Kabinen. Nach Betreten der geöffneten Kabine achte ich darauf, dass keine Gegenstände, Taschen

oder Skischuhe den automatischen Schließvorgang der Türen beeinträchtigen.

- > An der Bergstation angekommen, verlasse ich die Kabine nach der automatischen Öffnung der Türen.

- > Beim Telemix Puf-latsch gibt es noch eine Besonderheit. Dieser Lift hat neben den Sesseln für die Skifahrer auch Kabinen. Dort können Skifahrer, Wanderer, Rodler und Eltern mit Kinderwagen einsteigen. Man muss an der Talstation nur auf die rechte Seite gehen, dort durchs Drehkreuz und dann ganz normal in die Kabine einsteigen. An der Bergstation angekommen, schwenken die Sessel nach links zur Piste



hin. Die Kabinen fahren etwas weiter und man kann dann dort aussteigen, wo es zur Skipiste, zur Rodelbahn und zu den Wanderwegen geht.

## Zauberteppich Ich mache das so:

- > Den Zauberteppich gibt es wirklich, kein Witz! Er fliegt ganz dicht über dem Boden und ihr könnt auf ihm stehen. Es handelt sich um ein Förderband, auf das ihr vorsichtig mit den Skiern aufsteigt und von dem ihr euch dann stillstehend bis zum Ende des Bandes transportieren lasst.

- > Bitte passt beim Auffahren und Abfahren vom Zauberteppich besonders gut auf. Mir ist es einmal passiert, dass ich auf dem Zauberteppich umgefallen bin. Das war aber nicht schlimm, ich musste nur die Beine hochnehmen und mich vom Band wegrollen.



> Auf der Seiser Alm gibt es vor allem beim Übungshang Compatsch und bei den Skischulen solche Zauberteppiche. Du findest sie auch als Zugang zum Florian-Lift und zum Laurin-Lift.

## ACHTUNG vor Einsatz- fahrzeugen

Es kann vorkommen, dass Einsatzfahrzeuge für die Rettung, den Pistendienst oder für technische Einsätze bei Aufstiegsanlagen die Piste befahren. Bitte haltet ausreichend Abstand um einen Zusammenstoß zu vermeiden.



Bei Hubschrauberlandungen auf Pisten zur Bergung von Verletzten müsst ihr sehr viel Abstand halten, da der durch die Landung verursachte Wind, durch even-

tuell herumfliegende lose Gegenstände eine große Gefahr darstellen kann. Bei der Landung von Hexen müsst ihr weniger aufpassen, da wir ja keinen Propeller am Besen haben.

## Alpines Skifahren

### Skifahren lernen

Als ich auf der Seiser Alm das Skifahren gelernt habe, war das ohne jede Hexerei. Zuerst war ich auf den Übungshängen der „roten“ und „blauen“ Skischule. Dann bin ich die breiten Pisten im westlichen Gebiet der Seiser Alm gefahren und danach überall. Schließlich war ich so gut, dass ich mich in Gröden auf die berühmte „Sas Long“ gewagt habe und Weltmeisterin in der Hexen-Abfahrt wurde!

Wusstet ihr übrigens, dass das deutsche Wort „Ski“ im 19. Jahrhundert vom norwegischen Wort *ski* „Scheit“ (gespaltenes Holz) oder „Schneesuh“ entlehnt wurde? Ein Ski ist also nichts anderes als ein Stück Holz, das man in der Mitte durchgeschnitten



hat. Und das kannten schon die Menschen in früheren Zeiten. Der „Mann aus dem Eis“ (auch „Ötzi“ genannt) konnte auch Skifahren. Ich habe ihn am 12. Dezember vor 4500 Jahren mal beim „Tschon-Stoan“ auf der Seiser Alm Skifahren sehen.

Schaut euch mal die 4000 Jahre alte, in Stein gemeißelte Abbildung eines Skifahrers auf der norwegischen Halbinsel Rødøy an! Ist das logisch?



Um all das zu erreichen, musste ich drei „Leistungsstufen“ schaffen:



## Leistungsstufe Bronze

In der Leistungsstufe Bronze habe ich die notwendigen technischen Voraussetzungen für ein sicheres Fahren im Gelände mit leichter Neigung erlangt. Ich erlernte so den Schneeflug und durfte auf blauen Pisten fahren.

## Leistungsstufe Silber

In der Leistungsstufe Silber lernte ich den Parallelschwung, und eine kontinuierlich genauere Skiführung, um zuversichtlich Bögen zu fahren. Die Wahl des Geländes wur-



de ganz langsam von leichter bis mittlerer Hangneigung gesteigert. Ich durfte auf einer roten Piste fahren.



## Leistungsstufe Gold

In der Leistungsstufe Gold lernte ich die Techniken für elegant geschwungene Bögen mit gleichzeitiger Geschwindigkeitskontrolle, auch auf sehr steilem Gelände. Die Skilehrer nennen das „Carving“!

**PS: Ich muss euch noch was Wichtiges sagen, aber ihr dürft es niemandem verraten! Als ich zum ersten Mal auf der blauen Piste fuhr, war ich enttäuscht, denn die Piste war gar nicht blau, sondern schneeweiß. Auch die rote Piste war weiß und die schwarze war ganz und gar nicht schwarz, sondern auch weiß.**

Irgendwann habe ich voller Neugierde einen Ski-lehrer gefragt, warum die Pisten alle weiß sind, aber blau, rot und schwarz genannt werden. Er sagte mir, dass die Schwierigkeitsgrade auf Pisten wie folgt festgelegt sind:



**leicht (blau markiert):** Die Skipiste hat nicht mehr als 25 % Längs- und Quergefälle, mit Ausnahme kurzer Teilstücke im offenen Gelände. Bei entsprechender Breite wird sie auch scherzhaft „Ski-autobahn“ genannt.



**mittel (rot markiert):** Die Skipiste hat nicht mehr als 40 % Längs- und Quergefälle, mit Ausnahme kurzer Teilstücke im offenen Gelände.



**schwer (schwarz markiert):** Die Skipiste hat mehr als 40 % Längs- und Quergefälle.



## Die FIS-verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder

Die **Fédération Internationale de Ski** (abgekürzt FIS) ist der internationale Ski-Verband und wurde 1924 in Frankreich gegründet.

Die Abkürzung **FIS** wird in allen Sprachen benutzt. Die **FIS** hat Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder aufgestellt, die ich euch nun erklären werde. Lest sie laut vor, merkt sie euch gut und denkt mal über meine Fragen und Anregungen nach. Am besten ihr schreibt euch die Antworten auf!

## **1. Rücksichtnahme auf die anderen Pistenteilnehmer:**

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

*Ist wohl logisch, oder wollt ihr, dass euch jemand auf der Piste oder auch beim Einstieg in den Lift verletzt?*

## **2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise:**

Auf Sicht fahren! Geschwindigkeit und Fahrweise müssen dem individuellen Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte angepasst werden.

*Ist wohl logisch, oder? Im Nebel kann ich auch nicht fliegen, da sehe ich ja „nix“. Was aber bedeutet „Verkehrsdichte“? Habt ihr eine Idee?*

## **3. Wahl der Fahrspur:**

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor

ihm Fahrende nicht gefährdet.

*Ist wohl auch logisch, oder? Wer vorne fährt, der schaut ja auch nach vorne, weil er hinten keine Augen hat. Deshalb ist der Hintere der nach vorne Fahrende und muss schauen, dass er richtig fährt. Hm? Das hat die FIS vermutlich besser erklärt als ich jetzt?!*



#### **4. Überholen:**

Überholt werden darf von oben, von rechts oder von links – aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skisportler für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

*Ist wohl logisch, oder habt ihr schon mal versucht, von unten zu überholen, also den Berg hinauf zu fahren? Und wenn man halt nicht überholen kann, dann muss man auf die Bremse treten.*

## 5. Ein, an- und hangaufwärts fahren:

Wird in eine Abfahrt eingefahren, nach einem Halt wieder an- oder hangaufwärts geschwungen beziehungsweise gefahren, muss man sich nach oben und unten vergewissern, dass dies ohne Gefahr für sich und andere getan werden kann.

*Ist wohl logisch, oder geht ihr ohne zu schauen über die Straße? Die Piste ist ja auch eine Straße, nur ohne Ampeln, Zebrastreifen oder Verkehrspolizisten.*



## 6. Anhalten:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Nach Stürzen ist eine solche Stelle so schnell wie möglich wieder freizumachen.



*Ist wohl logisch, oder haltet ihr einfach mitten auf der Straße und macht ein Picknick?*

## 7. Aufstieg und Abstieg:

Skifahrer oder Snowboarder, die aufsteigen oder zu Fuß absteigen, müssen den Rand der Piste benutzen.

*Ist wohl logisch, oder? Im Straßenverkehr gibt es einen „Bürgersteig“, auf der Piste muss man sich diesen am Rand vorstellen und vorsichtig dort gehen.*

## 8. Beachten der Zeichen:

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierungen und Beschilderungen beachten.

*Ist wohl logisch, oder? Auf der Seiser Alm gibt es nämlich noch viele andere Lebewesen, vor allem Tiere, die abseits der Piste in Ruhe gelassen werden sollen. Schaut daher, nicht jenseits der Pisten zu fahren und beachtet die Markierungen und Beschilderungen.*



## 9. Hilfeleistung:

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet. Wenn ihr als Kind selber nicht aktiv helfen könnt bzw. dürft, dann versucht entweder durch Telefonieren die Landesnotrufzentrale 118 zu erreichen oder durch Hilferufe Menschen zu finden, die dem Verletzten helfen.

*Ist wohl logisch, oder wollt ihr, dass andere an euch vorbeifahren, wenn ihr ein Problem habt.*

## 10. Ausweispflicht:

Jeder Wintersportler, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

*Ist wohl logisch, oder? Das machen nicht nur die Menschen so, sondern auch wir Hexen!*

## Snowboard und Freestyle

### Snowboard und Freestyle lernen

Das erste Snowboard der modernen Zeit wurde um 1900 von einem Österreicher namens Toni Lenhardt erfunden. Doch wir Hexen haben schon früher einfach eine Stadl-Tür genommen, uns draufgestellt und sind die Hänge runtergefahren. „Freestyle“ ist englisch und bedeutet „freier Stil“. Daraus ist bei den Snowboardern und den Skifahrern eine besondere Sportart entstanden, bei der man durch Fahren und Springen ganz verrückte Sachen machen

kann. Wer auf der Seiser Alm diese Sportart erlernen will, der sollte sich bei einer der beiden Skischulen beraten lassen und erst mal einen Schnupperkurs machen. Wer schon besser ist, kann im King Laurin Snowpark mit spezialisierten Skilehrern seine Technik verbessern.

## Regeln für das Verhalten im King Laurin Snowpark

Auf der Seiser Alm haben wir den King Laurin Snowpark. Der König Laurin war ein Zwergenkönig, der vor langer Zeit durch den Ritter Dietrich von Bern besiegt wurde. Dabei verzauberte er sein Königreich, zu dem auch die Seiser Alm gehörte. Er schläft in den Bergen und wir alle warten, dass er wieder erwacht.

Vor einigen Jahren wurde auf der Laurinpiste ein Snowpark gebaut. Im oberen Teil gibt es leichte Sprünge und Rampen und da konnte ich auch zum ersten Mal mit dem Snowboard üben. Ihr könnt dies aber auch mit den Skiern machen. Weiter unten auf der Laurinpiste gibt es dann die riesigen Rampen,

auf denen man Super-Sprünge machen kann. Heute gehört der King Laurin Snowpark zu den Besten in Europa.

Die Strukturen variieren je nach Schwierigkeitsgrad und ändern sich je nach den Schnee- und Wetterbedingungen, Gebrauch, Fräsung und Tageszeit. Zur besseren Orientierung sind die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Strukturen wie die Pisten gekennzeichnet: „Easy“ (blau), „Intermediate“ (rot) und „Difficult“ (schwarz). Ich rate euch dringend, nur jene Strukturen zu befahren, die wirklich euren

eigenen Fähigkeiten entsprechen.

Im Snowpark besteht Helmpflicht für alle. Die FIS Regeln für Skifahrer und Snowboarder gelten auch hier und



müssen gemeinsam mit den folgenden Verhaltensregeln unbedingt beachtet werden:

1. Die Benützung des Snowparks erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Es besteht Helmpflicht! Die Anlage ist nur für geübte Wintersportler mit geeignetem Sportgerät gedacht.

2. Die Anweisungen des Personals (Parkmitarbeiter und „Seiser Alm Liftboys“) müssen respektiert und gesperrte Abschnitte dürfen nicht befahren werden.

3. Es ist wichtig, vor der Anfahrt die einzelnen Abschnitte zu besichtigen.

4. Ich empfehle euch, zuerst die einfachen Strukturen zu benutzen.

5. Die Anfahrtsgeschwindigkeit sollte den jeweiligen Bedingungen (u.a. Schneeverhältnisse, Witterung), aber vor allem dem eigenen Können angepasst sein. Wartet bis der vorherige Fahrer den Landebereich eines Sprunges verlassen hat.



6. Der Aufenthalt im unmittelbaren Bereich der Strukturen, an unübersichtlichen Stellen und vor allem im Landebereich ist lebensgefährlich und daher strengstens verboten. Im Falle eines Sturzes müsst ihr den Landebereich sofort verlassen!

7. Im Falle eines Unfalles muss das betroffene Park-element deutlich sichtbar mit Snowboards, Ski-stöcken, gekreuzten Skiern oder Slalomstangen abgesperrt werden. Dann muss unverzüglich den Verletzten Erste Hilfe geleistet werden und die „Seiser Alm Liftboys“ müssen informiert werden.

8. Bei Instandhaltungs- oder Erweiterungsarbeiten sind einzelne Abschnitte des Snowparks gesperrt. Es ist strengstens verboten die entsprechenden

Absperrungen zu ignorieren, um einen Zusammenstoß mit den Arbeitsmaschinen zu vermeiden.

9. Respekt und Fairness gegenüber anderen Parkbenutzern wird vorausgesetzt.

10. Bitte keine Abfälle hinterlassen.

## Rodeln

Auf der Seiser Alm gibt es sechs Rodelbahnen, nämlich: Spitzbühl, Puflatsch, Panorama, Molignon, Zallinger und Icaro-Monte Piz. In Völs gibt es noch die Rodelbahn auf der Tuff Alm. Beim Rodeln wird man „durchge-rüttelt“, daher kommt auch das Wort. Beim Schlitten „schlittert“ man. Das alles ist aber nicht ganz so einfach wie es aussieht. Auf jeden Fall habe ich euch hier die „Goldenen Regeln“ des Rodelns einmal aufgeschrieben.



# Die goldenen Regeln

## **1. Aufstieg und Abfahrt:**

Als Rodler fahre ich mit der Bergbahn hoch oder steige zu Fuß abseits der Rodelbahn auf dem Wanderweg auf. Auf den Skipisten darf ich nicht rodeln.

## **2. Rücksichtnahme auf die anderen Rodler:**

Als Rodler verhalte ich mich so, dass ich keinen anderen gefährde oder schädige.

## **3. Beherrschung der Geschwindigkeit:**

Ich passe meine Geschwindigkeit und meine Fahrweise meinem Können und den Schnee- und Witterungsverhältnissen an. Der Sicherheitsabstand zum nächsten Rodler muss mindestens 8 Meter betragen.

## **4. Kreuzungen:**

Kreuzungen zwischen Rodelbahn und Pisten sowie Wanderwegen sind mit Hinweisschildern gekennzeichnet. Dort ist besondere Vorsicht geboten, um

einen Zusammenstoß zwischen Rodlern und Fußgängern/Skifahrern zu vermeiden. Also langsam fahren und aufmerksam schauen.

### **5. Überholen:**

Ich überhole nur an übersichtlichen Stellen und mit angemessener Geschwindigkeit.

### **6. Anhalten:**

An engen oder unübersichtlichen Stellen ist es verboten, ohne Not anzuhalten. Wenn ich stürze muss ich so schnell wie möglich die Rodelbahn wieder freimachen.

### **7. Sitzposition:**

Ich rodle niemals bäuchlings mit dem Kopf voraus.

### **8. Ausrüstung:**

Vorgeschrieben ist geeignetes, festes Schuhwerk. Wenn ich mich vor der Abfahrt aufwärme, beuge ich Verletzungen vor.

### **9. Beachten der Zeichen:**

Ich beachte die Markierungen und Hinweisschilder.

**10. Hilfeleistung:**  
Ich bin bei Unfällen zur Hilfeleistung verpflichtet. Wenn ich als Kind selber nicht aktiv helfen kann bzw. darf, dann versuche ich entweder durch Telefonieren die Landesnotrufzentrale 118 zu erreichen oder durch Hilferufe Menschen zu finden, die dem Verletzten helfen.



## Langlauf

### Langlaufen lernen

In der Ferienregion Seiser Alm gibt es 80 km Loipen. Wer Langlaufen lernen möchte, der hat im Nordic Ski Center auf der Seiser Alm eine perfekte Service-Station, die sich in unmittelbarer Nähe der beiden Skischulen befindet. Hier können Anfänger und Profis richtig loslegen und sich auch für das berühmte Vollmond-Rennen „Seiser Alm Moonlight Classic“ vorbereiten.



## Die FIS-verhaltensregeln für Skilangläufer

### 1. Rücksichtnahme auf die anderen:

Als Langläufer verhalte ich mich so, dass ich keinen anderen gefährde oder schädige.

### 2. Beschilderung, Laufrichtung und Lauftechnik:

Ich beachte Absperrungen und Hinweisschilder. Auf Loipen und Pisten laufe ich in der angegebenen Richtung und Lauftechnik.

### 3. Wahl von Spur und Piste:

Bei Doppel- und Mehrfachspuren laufe ich in der

rechten Spur. Langläufer in Gruppen laufen in der rechten Spur hintereinander. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.

#### **4. Überholen:**

Ich darf rechts oder links überholen. Der vordere Langläufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

#### **5. Gegenverkehr:**

Bei Begegnungen mit anderen Langläufern hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.

#### **6. Stockführung:**

Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen führe ich die Stöcke eng am Körper.

#### **7. Anpassung der Geschwindigkeit an die Verhältnisse:**

Ich passe - vor allem auf Gefällestrecken – meine Geschwindigkeit und mein Fahrverhalten meinem Können, den Geländeverhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite an. Ich halte genügend

Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer. Notfalls lass ich mich fallen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

## **8. Freihalten der Loipen und Pisten:**

Wenn ich stehen bleibe, trete ich aus der Loipe/ Piste. Wenn ich stürze, versuche ich so schnell wie möglich die Loipe/Piste frei zu machen.

## **9. Hilfeleistung:**

Ich bin bei Unfällen zur Hilfeleistung verpflichtet. Wenn ich als Kind selber nicht aktiv helfen kann bzw. darf, dann versuche ich entweder durch Telefonieren die Landesnotrufzentrale 118 zu erreichen oder durch Hilferufe Menschen zu finden, die dem Verletzten helfen.

## **10. Ausweispflicht:**

Jeder Wintersportler, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.



# Die Hexen-Skitour auf der Seiser Alm

Die Hexentour auf der Seiser Alm ist ein Spaß Tipp für Jung und Alt; Einstiege in die aufregende Tour gibt es von den beiden Umlaufbahnen Seis – Seiser Alm und St. Ulrich – Seiser Alm. Auf dem Weg zu den sieben Stationen begegnest du dem King Laurin Snowpark, verschiedenen Funparks für Kinder und Jugendliche, dem Euro-Park, Selftimer-Anlagen, Speedtraps, sowie zahlreichen Einkehrmöglichkeiten.

Und natürlich kommen auch die berühmten Hexenbänke vor, auf denen sich die Schlernhexen ausruhen und Wolken zusammenbrauen. Gegen Unwetter gibt's zum Glück ein Zaubermittel: Man nehme Schnee soweit das Auge reicht, füge Sonnenschein hinzu, garniere das Elixier mit Ferienstimmung pur und kröne den Trank mit Hüttenzauber!

***Das ist keine Hexerei,  
sondern Urlaub auf der Seiser Alm!***

CIRSPITZEN  
GRUPPO DEL CIR  
2.592 m

SELLAGRUPPE  
GRUPPO DEL SELLA  
3.152 m

LANGKOFEL  
SASSO LUNGO  
3.181 m

PL  
SAS





# Die Hexen- Skitour

## 1. Spitzbühl-Bergstation:

Der Schlern...  
der Tummelplatz der Hexen

## 2. Panorama-Bergstation:

Der Kochler Hons...  
die Sage um den Tschonstoan

## 3. Goldknopf-Bergstation:

Der Hexenflug vom  
Schlern zum Plattkofel

## 4. Florian-Bergstation:

Die Butterhexen... die  
Hexnbuggl auf der Seiser Alm

## 5. Monte Piz-Bergstation:

Die Haselhexe

## 6. Mezdi-Piste:

Das Reich der Hexen...  
und die Begegnung  
mit den Hexen

## 7. Pufplatsch-Bergstation:

Auch Hexen müssen ruhen...  
die Hexenbänke

# Wichtige Telefonnummern

Landesnotrufzentrale: **118**

## Skischulen

DIE „ROTE“ SKISCHULE

Skischule Seiser Alm

**+39 0471 727 909**

DIE „BLAUE“ SKISCHULE

Skischule Schlern 3000

**+39 0471 704 279**

## Weitere Infos:

SEISER ALM MARKETING

**+39 0471 709 600**

**[www.seiseralm.it](http://www.seiseralm.it)**



## IMPRESSUM:

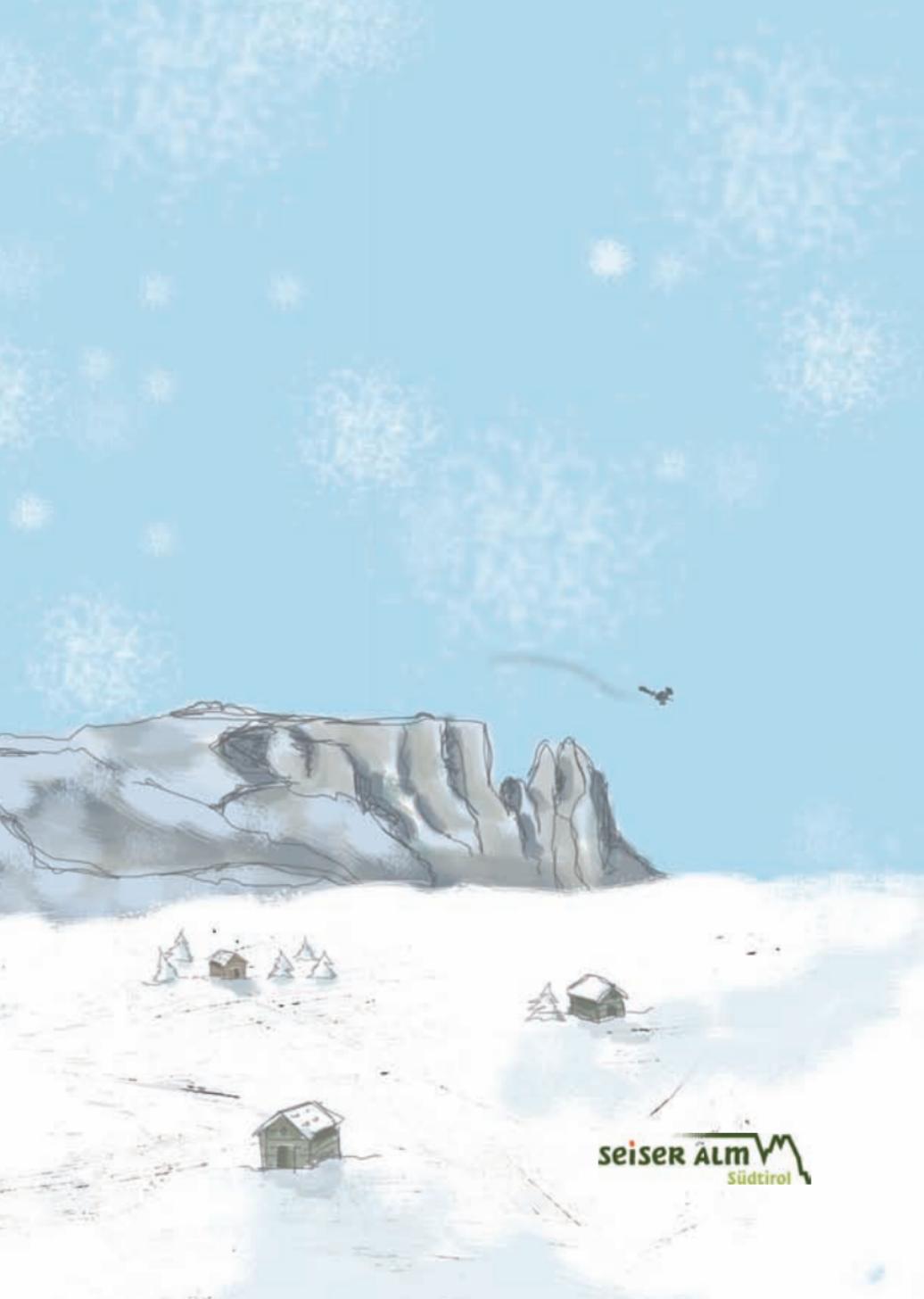
Erste Auflage November 2011

SAM im Auftrag der

Liftunternehmer der Seiser Alm

Illustration & Graphik: © SAM/Evi Gasser





**seiser ALM**   
Südtirol