

Regole di comportamento del buon biker

Dare la precedenza agli escursionisti non motorizzati
Evitiamo che il nostro mezzo possa essere causa di disturbo per gli altri. Rallentiamo ed usiamo cautela nell'avvicinare e nel sorpassare altri escursionisti, facendo in modo che si accorgano della nostra presenza in anticipo.

Indossare sempre il casco
Anche nella pratica amatoriale di mtb il casco dovrebbe sempre essere usato. L'Altabadia va commissionata al tipo di terreno e all'esperienza di ciascuno.

Valutare le proprie capacità fisiche
L'escursionismo in mtb è una pratica sportiva impegnativa che richiede una buona preparazione fisica. Meta e velocità media devono essere stabilite in funzione dell'abilità personale, dell'equipaggiamento, del terreno, delle condizioni meteorologiche esistenti e di quelle previste.

Servirsi solo di un mezzo tecnicamente in ordine
La mtb va controllata periodicamente. Inoltre non dovrebbe mancare un impermeabile e un set di pronto soccorso.

Non viaggiare da soli
Meglio un viaggio da soli in zone isolate e se si devono coprire lunghe distanze. Inoltre è sempre opportuno comunicare la destinazione ed il programma di viaggio e rimanere sempre sui percorsi già tracciati.

Rispettare la natura
Un biker intelligente apprezza e rispetta la natura e gli animali. La quiete della natura e gli animali non vanno disturbati. Conserviamo i rifiuti per garantire un ambiente naturale pulito.

Metterci sulla via del ritorno in tempo
Con l'imbrunire si moltiplicano i pericoli. In caso di necessità marciare di una più formale.

Attenzione: a causa di possibili cambiamenti non si garantisce la percorribilità e sicurezza degli itinerari proposti. Non si assumono responsabilità per danni fisici o materiali.
Edito da: Consorzio Turistico Alta Badia. Autore: Igor Tavella, campione cross-country.

Verhaltensregeln des guten Bikers

Gewähren den Zufussgehenden immer den Vortritt
Vermieden wir das unser Fortbewegungsmittel andere stören könnte. Fussgänger haben immer den Vorrang. Es ist wichtig deshalb immer rücksichtsvoll und mit angemessener Geschwindigkeit zu fahren. Wenn man Wandern begreut, sollte man sich frühzeitig bemerkbar machen und auf schmalen Wegabschnitten ihnen den Vortritt lassen.

Helm tragen zur eigenen Sicherheit
Auch beim Tourenfahren sollte man den Helm aufsetzen, denn kluge Köpfe schützen sich. Die Geschwindigkeit muß immer dem Boden und der eigenen Erfahrung angepasst werden. "Fahre immer nur so schnell, dass du jederzeit anhalten kannst".

Eigene Fähigkeiten kritisch einschätzen
Immer Strecken auswählen die den persönlichen Fähigkeiten und Kenntnissen entsprechen, denn das Fahren mit dem Mtb erfordert eine gute körperliche Vorbereitung.

Nur technisch einwandfreie MtB verwenden
Bremsen, Schaltung, Ketten und Kabelaufzüge sollten vor jeder Tour sorgfältig überprüft werden, dies erspart unterwegs viel Ärger. Außerdem sollten nie eine Regenschutzbekleidung und ein Erste-Hilfe-Set fehlen.

Nicht alleine fahren
Besser nicht alleine fahren und immer auf markierten Pfaden und Wegen bleiben. Auch sollte man eine kurze Mitteilung an Angehörigen geben auf welcher Route man unterwegs ist.

Flora und Fauna schonen
Tiere und Pflanzen müssen respektiert und geschont werden. Besonders wichtig ist auch keine Abfälle zurückzulassen und keinen unnötigen Lärm und Bremsspuren zu hinterlassen.

Rechtzeitig umkehren
Bei Dämmerung und Nacht sollte man umkehren. Notfalls eine Stirnlampe mitnehmen.

Achtung: Alle Tourenschilde sind aufgrund möglicher Änderungen ohne jegliche Gewähr für Behaltbarkeit und Sicherheit. Es werden keinerlei Haftung für Verletzungen und/oder Sachschäden übernommen.
Herausgeber: Tourismusverband Alta Badia. Autor: Igor Tavella, Cross-Country-Champion.

Rules for good bikers

Respect trekkers right of way
Make known your approach well in advance. A friendly greeting or bell is considerate and works well; don't startle others. Show your respect when passing by slowing to a walking pace or even stopping.

Wear always the helmet
Also amateurs should wear the helmet.

Evaluate your own skills
The mountainbike-sport requires a good physical training. Your capacities and your experience should help you to choose the right track.

Control your bike
Inattention for even a second can cause problems. Obey all bicycle speed regulations and recommendations. Remember also to take a waterproof jacket and a first aid kit.

Do not ride alone
It is recommended to not ride alone: remain on the signalled tracks. It is also very important to inform the relatives about the route.

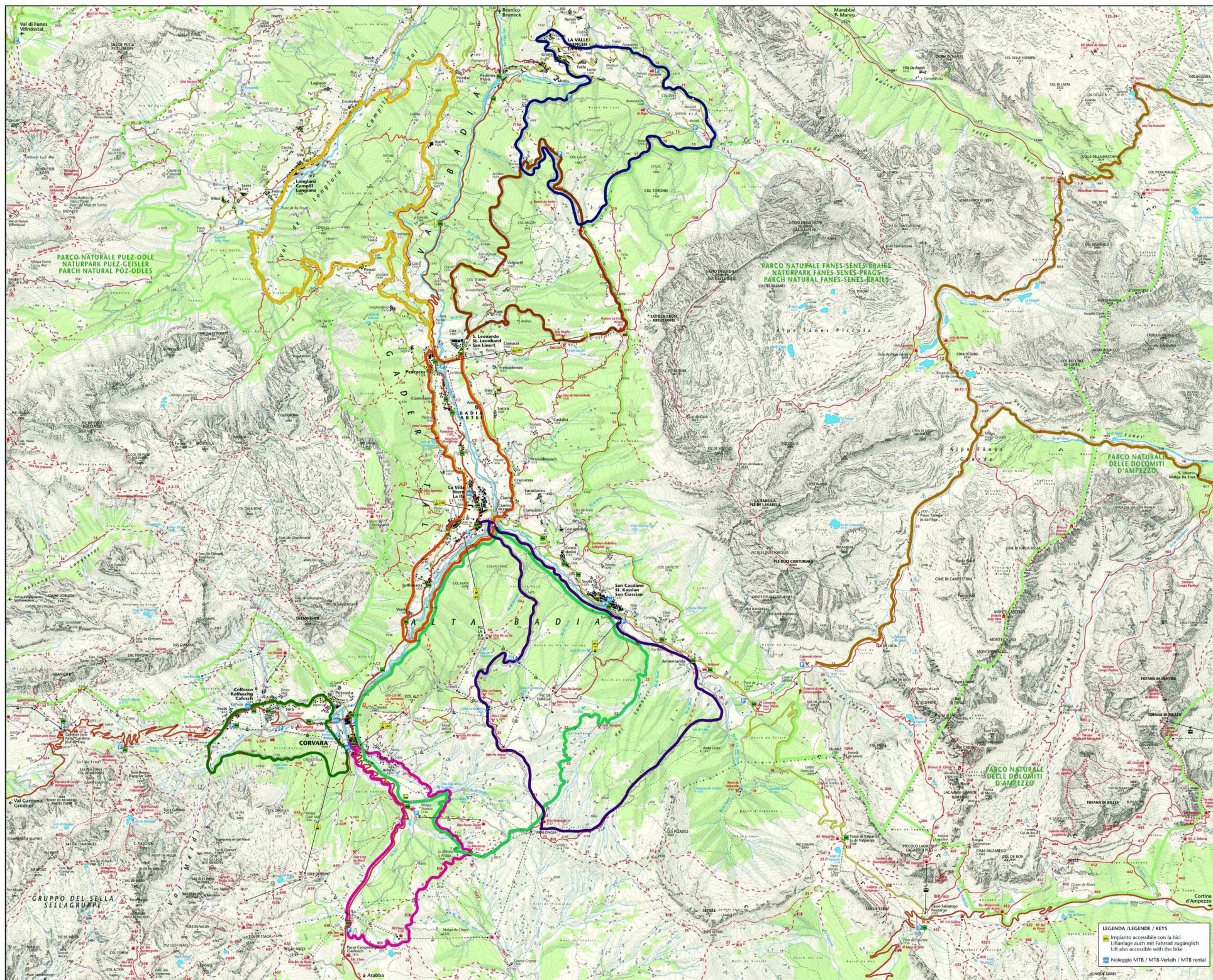
Respect the nature and the animals
The nature and the animals should not be disturbed. It is also important to keep the natural environment clean and tidy.

Make sure you leave plenty of time for the return trip
With the arrival of dusk, it is better to return. If needed, make sure you have a front light with you.

Attention: We are unable to guarantee that the described routes can be used or that they are safe to cycle along. We do not assume any responsibility for physical and/or material damage.
Edited by: Consorzio Turistico Alta Badia. Author: Igor Tavella, cross-country champion.

**ASSOCIAZIONI TURISTICHE ALTA BADIA
TOURISMUSVEREINE ALTA BADIA
TOURIST OFFICES ALTA BADIA**

1.9001 Corvara Tel. 0471 836176 Fax. 0471 836540 corvar@altabadia.org	1.9002 Cortina Tel. 0471 836141 Fax. 0471 836144 cortina@altabadia.org	1.9003 La Villa Tel. 0471 847077 Fax. 0471 847277 laVilla@altabadia.org	1.9004 San Cassiano Tel. 0471 836425 Fax. 0471 848048 sanCassiano@altabadia.org	1.9006 Pedraza Tel. 0471 839695 Fax. 0471 839573 pedraza@altabadia.org	1.9008 La Val Tel. 0471 845972 Fax. 0471 843277 laVal@altabadia.org
---	--	---	---	--	---



LEGENDA / LEGENDE / KEYS

- Impianto accessibile con la bici
Liftanlage auch mit Fahrrad zugänglich
- Noleggio MTB / MTB-Verleih / MTB rental