



» MOUNTAIN BIKE

Decalogo per un uso corretto e rispettoso della mountain bike

Ten simple rules for using your mountain bike considerately and conscientiously

Zehn Faustregeln für korrektes und rücksichtsvolles Fahren mit dem Mountainbike

- 01** Dare la precedenza ai pedoni. Evitare percorsi molto frequentati da escursionisti o pedoni. Rallentare e passare con cautela quanti possono venire a trovarsi sul vostro percorso.
Give way to pedestrians. Avoid paths frequented by large number of hikers and pedestrians. Slow down and ride with caution whenever you encounter a pedestrian.
Fußgänger haben Vorrang. Von Wanderern oder Fußgängern stark besuchte Strecken sind zu vermeiden. Abbremsen und eventuelle Fußgänger auf der Strecke vorsichtig überholen.
- 02** Usare sempre la massima prudenza. Moderare la velocità, commisurandola al tipo di terreno, alla vostra esperienza di guida e allo stato del mezzo. Ricordatevi che la vostra sicurezza dipende solo da voi, dalla scelta del tracciato e dalla prudenza adottata.
Always ride with the utmost caution. Moderate your speed in accordance to the terrain, your experience and the state of your bike. Remember you are responsible for your own safety. Be careful and do not overestimate yourself.
Stets maximale Vorsicht walten lassen. Die Geschwindigkeit drosseln und dem Gelände, der Fahrerfahrung und dem Zustand des Fahrrads anpassen. Denken Sie daran, dass Ihre Sicherheit ganz allein von Ihnen abhängt, von der Auswahl der Strecke und von Ihrer Vorsicht.
- 03** Rispettare la natura. In presenza di animali al pascolo, rallentate la velocità ed evitate di spaventare il bestiame. Rimanete sui percorsi già tracciati per non recare danni alla vegetazione e al terreno. Evitate inutili frenate o derapate che sono causa di erosione e aumentano i rischi.
Respect nature. Slow down near grazing animals and take care not to frighten them. Stay on marked paths to prevent causing damage to the plants and soil. Do not skid or slide deliberately, as this may be dangerous to yourself and to others.
Die Natur schützen. Bei frei weidendem Vieh abbremsen und die Tiere nicht erschrecken. Immer auf den ausgeschilderten Wegen bleiben, um der Vegetation und dem Boden keine Schäden zuzufügen. Unnötiges und ruckartiges Bremsen vermeiden: diese Manöver sind Ursache für Erosionen und erhöhen die Unfallgefahr.
- 04** Rispettare le regole stradali e i divieti. Rispettate il codice stradale anche sulle strade forestali, osservando le indicazioni e i divieti della segnaletica. Evitare di percorrere itinerari non segnalati o non consentiti alle MTB.
Respect the highway code and obey restrictions. Respect the highway code, even on the forest roads, and obey the indications and restrictions given by road signs. Keep off unmarked paths and paths where MTBs are not permitted.
Die Straßenverkehrsregeln und Verbote beachten. Die Straßenverkehrsordnung auch auf Forststraßen beachten und die Hinweis- und Verbotsschilder befolgen. Nicht ausgeschilderte und nicht für MTB zugelassen Wege sind zu vermeiden.
- 05** Dotarsi di un adeguato equipaggiamento. Indossate abbigliamento adeguato all'escursione e valutate la necessità di alimenti e bevande.
Equip yourself with suitable gear. Wear clothing suitable for your excursion. Always take something to drink and, if necessary, food.

Geeignete Ausrüstung mitnehmen. Für den Ausflug geeignete Kleidung tragen und gegebenenfalls ausreichend Nahrungsmittel und Getränke mitführen.

- 06** Usare sempre il casco. Indossate il casco allacciandolo bene: può salvarvi la vita.
Always wear a helmet. Keep your helmet on and properly fastened at all times: it could save your life.
Immer einen Helm benutzen. Einen Helm benutzen und gut festmachen: der Helm kann Ihnen das Leben retten.
- 07** Utilizzare solo biciclette in perfette condizioni di funzionamento. Eseguite regolarmente controlli e manutenzione del mezzo. Portate con voi un kit di riparazione per la vostra MTB.
Only use bikes in perfect working condition. Perform checks and maintenance on your bike regularly. Carry a repair kit for your MTB.
Nur perfekt funktionstüchtige Fahrräder benutzen. Das Fahrrad regelmäßig kontrollieren und warten. Einen Reparatursatz für Ihr MTB mitführen.
- 08** Non sopravvalutare le proprie capacità. Valutate l'itinerario a seconda dei vostri limiti: evitate itinerari superiori alle vostre capacità. Prestate la massima attenzione alle condizioni meteorologiche che in montagna possono variare con estrema rapidità.
Do not overestimate your abilities. Choose an itinerary according to your limitations: avoid itineraries above your experience level. Always watch what weather is doing, as it can change very quickly in the mountains.
Die eigenen Fähigkeiten niemals überschätzen. Die Strecke nach Ihren eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten beurteilen: Strecken, die Ihr Können übersteigen, sind zu vermeiden. Die Wetterlage genau beobachten: Im Gebirge kann das Wetter nämlich sehr schnell umschlagen.
- 09** Comunicare la destinazione e il programma di viaggio. Non viaggiate da soli in zone isolate e se avete in mente di coprire lunghe distanze.
Inform someone of your destination and itinerary before setting off. Never travel alone in isolated areas or if you intend to cover long distances.
Ziel und Reiseplan bekannt geben. In abgelegenen Gebiet und auf langen Strecken niemals alleine reisen.
- 10** Rispettate la filosofia del cicloescursionismo. Lasciate le minori tracce possibili del vostro passaggio. Limitatevi a scattare fotografie, portando con voi solamente bei ricordi.
Respect the credo of the cyclist-excursionist. Leave as little evidence as possible of your passage. Take only photos and good memories away with you.
Die Philosophie für MTB-Trekking beachten. So wenig Spuren wie möglich hinterlassen. Beschränken Sie sich auf Fotografien und nehmen Sie nur schöne Erinnerungen mit.

