

REGOLE DI COMPORTAMENTO PER MOUNTAINBIKER



- 1. Siamo ospiti nella natura**
 - > Usa solo strade o sentieri segnati
 - > Rispetta i divieti di passaggio locali
 - > Non attraversare campi a prati
- 2. Pedoni ed escursionisti hanno la precedenza**
 - > Avvisa della tua presenza con anticipo
 - > Adegua la tua velocità alle diverse situazioni
- 3. Non lasciare tracce**
 - > Evita brusche frenate e partenze (erosione del suolo)
 - > Non percorrere i sentieri dopo forti piogge (erosione del suolo)
 - > Non lasciare rifiuti
- 4. Rispetta flora e fauna**
 - > Evita aree protette e zone di tutela paesaggistica (paludi, biotopi, ecc.)
 - > Chiudi i cancelli per il pascolo
 - > Evita rumori inutili
 - > Non spaventare animali da pascolo e selvatici

- 5. Per la tua sicurezza**
 - > Pianifica le tue escursioni in anticipo
 - > Controlla la tua attrezzatura
 - > Usa sempre casco e guanti
 - > Non oltrepassare i tuoi limiti

Elaborato da:
Bike Competence Center
In collaborazione con:
Associazione Guide Mountainbike Alto Adige

MOUNTAIN BIKERS BEHAVIOUR RULES



- 1. Remember you are a guest of nature**
 - > Ride only on marked dirt roads and trails
 - > Respect "no entry" and private property signs
 - > Do not cross fields and pastures
- 2. Pedestrians and hikers always have right of way**
 - > Signal your coming in advance
 - > Moderate your speed depending on the different situation
- 3. Do not leave traces of your passage**
 - > Avoid braking sharply and restarting (excessive soil erosion)
 - > Avoid riding on the trails after pouring rains (excessive soil erosion)
 - > Do not leave rubbish
- 4. Respect the local flora and fauna**
 - > Avoid riding in protected areas and nature parks (such as swamps or fragile ecosystems)
 - > Always close the pasture gates after your passage
 - > Avoid excessive and disturbing noises
 - > Do not scare the cattle and the wildlife
- 5. For your own safety**
 - > Plan your tours in advance
 - > Check that your equipment is fit and in good conditions
 - > Always use helmet and bike gloves
 - > Do not overestimate your technical and physical possibilities

Written by:
Bike Competence Center
In cooperation with:
Associazione Guide Mountainbike Alto Adige

VERHALTENSREGELN FÜR MOUNTAINBIKER



- 1. Wir sind Gäste der Natur**
 - > Fahre auf markierten Wegen und Pfaden
 - > Respektiere lokale Fahrverbote
 - > Fahre nicht querfeldein
- 2. Fußgänger und Wanderer haben „Vorfahrt“**
 - > Kündige deine Vorbeifahrt an
 - > Passe deine Geschwindigkeit der Situation an
- 3. Hinterlasse keine Spuren**
 - > Meide Anfahr- und Bremspuren (Bodenerosion)
 - > Meide „Trails“ nach Regenfällen (Bodenerosion)
 - > Nimm deine Abfälle mit
- 4. Schütze Flora und Fauna**
 - > Meide Sonderschutzgebiete und sonstige schützenswerte Flächen (Moore, Biotopie usw.)
 - > Schließe die Weidezäune
 - > Vermeide Lärm
 - > Nehme Rücksicht auf Weide- und Wildtiere
- 5. Zu Deiner Sicherheit**
 - > Plane deine Touren im Voraus
 - > Prüfe deine Ausrüstung
 - > Trage immer Helm und Handschuhe
 - > Fahre nicht über deine Verhältnisse

Ausgearbeitet von:
Bike Competence Center
In Zusammenarbeit:
Verein Bikeguide Südtirol

ITINERARI MOUNTAIN BIKE

MOUNTAIN BIKE TOURS

MOUNTAINBIKE TOUREN



VIABILITÀ / ROAD NETWORK / STRASSENNETZ

- | | |
|---|---|
| Autostrada / Motorway / Autobahn | Strada marciata - percorso del Parco / Marked road - Natural Park trail / Strasse durch den Naturpark |
| Strada di grande comunicazione - in galleria / in tunnel / Strassenstrasse - im Tunnel | Sentiero - mulattiera / Path - mule track / Pfad - Saumpfad |
| Strada principale - in galleria / in tunnel / Hauptstraße - im Tunnel | Traccia di sentiero / Tracks of path / Pfadspur |
| Strada marciata / Marked road / Markierte Strasse | Sentiero marciato - percorso del Parco / Marked road - Natural Park trail / Markierte Strasse - Strasse durch den Naturpark |
| Strada asfaltata - in galleria / in tunnel / Asphaltierte Strasse - im Tunnel | Sentiero alpino / Path for alpine hikers / Alpinweg |
| Strada sterrata / Dirt road / Festweg | Via ferrata - con scale / via ferrata - with ladders / Klettersteig - mit Trappen |
| Strada marciata - percorso del Parco / Marked road - Natural Park trail / Markierte Strasse - Strasse durch den Naturpark | Sentiero su ghiaccio / Path on glacier / Gletscherpfad |
| Strada carrozzabile - in galleria / in tunnel / Carriage road - in tunnel / Karrenstraße - im Tunnel | Ciclovie / Cycle track / Radweg |
| Confine del Parco / Park boundary / Parkgrenze | Sentiero in galleria / Path in tunnel / Pfad in Tunnel |

SIMBOLI / PICTOGRAMS / ZEICHENERKLÄRUNG

- | | |
|--|--|
| S bivacco - bivacco invernale / Shelter - winter shelter / Bivak - Winter Bivak | Area camper / Camper parking area / Bivacco / Wohnplatz |
| Ricovero / Shelter / Unterkunft | Campo da calcio - calcetto / Football field / Fußballplatz |
| Rifugio - malga con posti letto / Refuge - with beds / Almhütte - mit Übernachtungsmöglichkeit | Area sportiva / Sport facilities / Sportplatz |
| Punto panoramico / Panoramic viewpoint / Panoramaplatz | Golf / Golfplatz |
| Sito archeologico / Archeological site / Archäologische Fundstätte | Centro visitatori / Visitors center / Besucherzentrum |
| Monumento vegetale / Vegetation nature feature / Naturdenkmal | Sede Parco / Park main building / Park Hauptgebäude |
| Camping / Camp / Campingplatz | Stazione forestale / Ranger station / Forsthaus |
| Informazioni turistiche / Tourist information office / Informationsbüro | Albergo isolato - agriturismo / Hovel - Agritur |
| S bivacco - bivacco invernale / Shelter - winter shelter / Bivak - Winter Bivak | Piazzola elicottero / Helicopter landing spot / Helikopterlandeplatz |
| Informazioni turistiche / Tourist information office / Informationsbüro | Punto di ristoro / Refreshment point / Rastplatz |
| Informazioni turistiche / Tourist information office / Informationsbüro | Palaghiaccio / Ice-milch / Eismilch |
| Informazioni turistiche / Tourist information office / Informationsbüro | Bike downhill |

IMPIANTI DI RISALITA / LIFTS / AUFSTIEGSANLAGEN

- | | |
|---|---|
| Telecabina / Cable lift / Kabinenbahn | Telefunivia / Cable car / Seilbahn |
| Forte - sito / Guerra Mondiale / Fort - historic site / Weltkrieg | Seggiovia / Chairlift / Seesselt |
| Ospedale / Hospital / Krankenhaus | Fiume / Cable car / Seilbahn |
| Palazzo storico / Historic building / Historisches Gebäude | Parco giochi / Playground / Spielplatz |
| Museo / Museum | Parcheggio / Parking station / Parkhaus |
| Monumento / Monument / Denkmal | Monumento / Monument / Denkmal |
| Capello - santuario / Shrine - sanctuary / Kapelle - Gedenkstätte | Chiesa / Church / Kirche |
| Chiesa / Church / Kirche | Bike downhill |

ITINERARI / ITINERARIES / TOUREN

- | | |
|--|--------------------------------|
| | facile / easy / leicht |
| | medio / medium / mittelschwer |
| | difficile / difficult / schwer |

Carta topografica media, sentieri e strade forestali rilevati con GPS. Copyright 4LAND, 2009. Vietata la riproduzione e la digitizzazione dei dati.

