

11,9 km
.....
840 Hm

18,7 km
940 Hm

Ziel/Arrivo/Arrived
Vigiljoch/Monte San Vigilio
1750 m

entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den jeweiligen Verhältnisse abstimmen. Achtung Allein-
tchenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

...rietari dei terreni o i gestori delle strade e attriti con gli al-
...nte naturale.

Printer	sets the text in a healthy position
truttori	

• Im Falle eines stürzes oder Stürzes verhindern oder sogar Verletzungen schützen.

Ein Leben retten. Protektoren können vor

your presence at an early stage and slowing down/stop if necessary. Greeting promotes acceptance. Cycle in small bike groups that are heavily used by hikers.

and

1 **Gesund aufs Rad** Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungseffekte für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Grund

3) Nur geeignete Wege befahren Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benutze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

Rimani su percorsi idonei Non andare fuori strada, evitando di causare danni da erosione. Usa i percorsi "giusti", strade forestali e sentieri, rispetti le eventuali limitazioni e regolamenti locali, in modo da scongiurare conflitti con i proprietari dei terreni o i gestori delle strade e attriti con gli altri fruitori dell'ambiente naturale.

4 Check dein Bike Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung des Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Auch auf eine gesundheitsschonende Sitzposition

Controlla il tuo mezzo Prima di partire controlla sempre i freni, la pressione delle gomme, il bloccaggio delle ruote, le sospensioni e il cambio della bicicletta. Una revisione annuale da parte di un meccanico professionista ti assicura condizioni tecniche sempre perfette. Regola la sella in modo da evitare danni alla salute

Check your bike Check your brakes, tyre pressure, the tightness of the wheels, suspension and gears before every trip. Annual maintenance of the bike by a specialist company will ensure its perfect technical condition. Ensure the seat is in a healthy position.

Vollständige Ausrüstung Wärmende Kleidung, Regen- und Windschutz, Reparaturset und Erste-Hilfe-Paket gehören in den Rucksack, ein Mobiltelefon (Euro-Notruf 112), Licht und ausreichend Essen und Trinken, Handschuhe und Brillen schützen deine Hände und Augen. Karte oder GPS und wertvolle Orientierungshilfen.

Preparazione completa Metti nello zaino indumenti per proteggerti dal freddo, dalla pioggia e dal vento, portati il set di attrezzi per le riparazioni ed il pronto soccorso, non scordare il telefono (numero di emergenza europeo: 112). Fai in te stesso il giuramento che il cibo e i liquidi ti sono sufficienti. Pregevi mani e occhi su guanti e occhiali. Per l'orientamento usa una carta o il GPS.

Make sure you have everything you need Warm clothing, rain and wind protection, a repair kit and a first aid kit should be in your rucksack, as well as your mobile phone (Euro emergency number: 112), a torch and enough food and drink. Gloves and glasses protect your hands and eyes. Maps and GPS provide valuable guidance.

Non scendere mai senza casco Sia in salita che in discesa tieni sempre il casco in mano. In caso di caduta o collisione il casco è in grado di prevenire lesioni alla testa e addirittura salvarti la vita. Paraginocchia e paragomiti possono proteggere da altre ferite.

Always wear a helmet Uphill and down dale, always wear a helmet. In case of a fall or a collision, a helmet can protect you against head injuries and even save your life. Protectors can prevent injuries.

8 Tempo kontrollieren Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremmsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremsstechnik lernst du in Mountainbike-Kursen.

Controlla la velocità Adegua la tua velocità alle caratteristiche del terreno. Procedi con attenzione e stai sempre pronto a frenare: in ogni momento possono presentarsi ostacoli imprevisti. Frequentando appositi corsi puoi apprendere le corrette tecniche di guida e frenata.

Control your speed Match your speed to the situation! Ride carefully and be ready to brake, because unexpected obstacles can appear at any time. You can learn biking and brake techniques in mountain bike courses.

Leave no traces You can prevent soil erosion and damage to trails by braking gently so that the wheels don't lock. Take your rubbish with you and do not make a noise.

10 Rücksicht auf Tiere Die Dämmerungsphase ist für Wildtiere die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um Störungen zu vermeiden. Nähere dich Tieren im Schrittempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.

Rispetta gli animali L'alba e il tramonto sono momenti critici per gli animali perché sono intenti a nutrirsi. Percorri viaggia alla luce del giorno per evitare di stressarli. Avvicinati ad eventuali animali a passo d'uomo e richiudi i cancelli delle recinzioni dopo sei passi.

Think of the animals Twilight is feeding time for wild animals so cycle in the daylight to avoid disturbing them. Approach animals at a walking pace and close cattle gates after you.