

# Mountainbiken sicher und fair

## Escursioni in Mountain Bike corrette e sicure

### Mountain biking safe and fair

Als Gesundheits- und Natursport bietet Mountainbiken große Chancen für Fitness, Erlebnis und Gemeinschaft. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, Mountainbiketouren sicherer, naturverträglich und konfliktfrei zu gestalten.

#### 1. GESUND AUFS RAD

Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und steigere Intensität und Länge deiner Touren langsam.

#### 2. SORGFÄLTIG PLANEN

Fachliteratur, Karten, Internet und Experten sind wertvolle Hilfsmittel bei der Wahl einer Biketour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den Wetterbericht und die aktuellen Verhältnisse abstimmen. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

#### 3. NUR GEEIGNETE WEGE BEFAHREN

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

#### 4. CHECK DEIN BIKE

Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung deines Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Achte auf eine gesundheitsschonende Sitzposition.

Andare in mountain bike è uno sport sano e naturale che offre notevoli vantaggi per la forma fisica, e molte opportunità di avventure ed esperienze in compagnia. Le seguenti raccomandazioni sono intese a rendere la pratica della mountain bike più sicura, ecologicamente compatibile e libera da conflitti.

#### 1. BICI E SALUTE

Il ciclismo è uno sport di resistenza. Le sollecitazioni per il cuore, il sistema circolatorio e la muscolatura fanno bene alla salute a patto che il fisico sia sano e presupponendo una realistica valutazione delle proprie capacità. Evita la fretta e aumenta intensità e lunghezza delle tue uscite con progressione adeguata.

#### 2. PIANIFICA CON CURA

Manuali, cartine, internet e il parere di esperti sono validi sussidi per pianificare una gita in mountain bike che sia adatta alle tue capacità e alla tua forma fisica. Pianifica l'uscita sempre in base al livello del gruppo e alle condizioni meteo e del terreno. Attenzione alle uscite in solitaria: anche incidenti banali possono trasformarsi in emergenze serie.

#### 3. RIMANI SU PERCORSI IDONEI

Non andare fuori strada, evitando di causare danni da erosione. Usa i percorsi adatti, strade forestali e sentieri, rispettando 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.

As a healthy outdoors sport, mountain biking offers great opportunities for fitness, adventure and wellbeing. The following recommendations are designed to make mountain bike tours safer, environmentally friendly and free from conflicts.

#### 1. BE HEALTHY ON YOUR BIKE

Mountain biking is an endurance sport. It is a sport that provides positive stimulation for the heart, muscles and circulation and requires you to be healthy and to realistically assess your own capabilities. Try not to rush and increase the intensity and length of your bike rides slowly.

#### 2. CAREFUL PLANNING

Specialist literature, maps, the Internet and experts are valuable tools to help you choose a bike tour that suits your fitness and ability. Always adapt tours to the group, weather report and current conditions. Note for single mountain bikers: even small incidents can lead to serious emergencies.

#### 3. ONLY CYCLE ON SUITABLE TRAILS

Do not cycle off road to avoid erosion damage. Use only approved roads and trails and respect local restrictions and regulations in order to avoid conflicts with landowners, those responsible for maintenance of trails and other users.

#### 4. 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.

## 5. VOLLSTÄNDIGE AUSTRÜSTUNG

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

## 6. IMMER MIT HELM

Bergauf und bergab, immer mit Helm! Im Falle eines Sturzes oder einer Kollision kann ein Helm Kopfverletzungen verhindern oder sogar dein Leben retten. Protektoren können vor Verletzungen schützen.

## 7. FUSSGÄNGER HABEN VORRANG

Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Halte nötigenfalls an. Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in kleinen Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

## 8. TEMPO KONTROLLIEREN

Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. Fahre aufmerksam und bremsbereit, da jederzeit mit unerwarteten Hindernissen zu rechnen ist. Fahr- und Bremstechnik lernst du in Mountain-bike-Kursen.

## 9. HINTERLASSE KEINE SPUREN

Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Wegeschäden. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

## 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 Schritttempo und schließe Weidezäune nach der Durchfahrt.

## 4. CONTROLLA IL TUO MEZZO

Prima di partire controlla sempre i freni, la pressione delle gomme, il corretto fissaggio delle ruote, le sospensioni e il cambio della tua bici. Una revisione annuale da parte di un meccanico professionista ti assicurerà condizioni tecniche sempre perfette. Adotta una postura corretta, così da evitare dolori e indolenzimenti.

## 5. DOTAZIONE COMPLETA

Metti nello zaino indumenti per proteggerti dal freddo, dalla pioggia e dal vento, portati il set di attrezzi per le riparazioni ed il kit di pronto soccorso, non scordare il telefono (numero di emergenza europeo: 112) e la luce. Porta con te da mangiare e da bere a sufficienza. Proteggi mani e occhi con guanti e occhiali. Per l'orientamento usa cartine o il GPS.

## 6. CASCO SEMPRE IN TESTA

Indossa sempre il casco, sia in salita che in discesa! In caso di caduta o collisione il casco è in grado di prevenire lesioni alla testa e può addirittura salvarti la vita. Ginocchiere e gomitiere possono evitare ferite e contusioni.

## 7. PRECEDENZA AI PEDONI

Rispetta i pedoni rallentando e segnalando per tempo che stai arrivando. Se è il caso, fermati. Un cenno di saluto favorirà la comprensione. Meglio dividersi in piccoli gruppi ed evitare percorsi fortemente frequentati da escursionisti a piedi.

## 8. 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.

## 9. NON LASCIARE TRACCE

Dosando i freni in modo che le ruote non si blocchino eviterai di causare erosione e danni ai sentieri. Riporta a casa i rifiuti ed evita gli schiamazzi.

## 10. RISPETTA GLI ANIMALI

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

## 5. 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. Map and GPS provide valuable guidance.

## 6. 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 or even save your life. Protectors can prevent injuries.

## 7. PEDESTRIANS HAVE RIGHT OF WAY

Have consideration for pedestrians by announcing your presence at an early stage and slowing down. Stop if necessary. A friendly greeting promotes acceptance. Cycle in small bike groups and avoid trails that are heavily used by hikers.

## 8. 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.

## 9. 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. 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.