

REGOLE COMPORIMENTALI:

- **In montagna ci si saluta**, questa è la tradizione e vale sia per i biker che per gli escursionisti
- **Lasciare il passo ai pedoni**
- **Rispettare** la segnaletica e rimani sui sentieri/trail
- **Chiudere i cancelli** dei pascoli e non spaventare/accarezzare gli animali.
- **Guidare sempre a velocità controllata** per potersi fermare in caso di emergenza (guidare con lungimiranza).
- **Frenare con prudenza**, senza rovinare trail, sentieri e strade sterrate

CIAO!
HELLO!



Geführte Touren · Guided tours



CASCO DA BICI

Fahrradhelm · Bike helmet



OCCHIALI DA SOLE

Sonnenbrille · Sun glasses



GUANTI MTB

Handschuhe · MTB Gloves



SCARPE BUONE

Gute Schuhe · Good shoes



ABBIGLIAMENTO DA BICI

Fahrradbekleidung · Bike wear



BORRACCIA E SNACK

Verpflegung · Drink and snacks



PROTEZIONI

Protektoren · Protective pads

VERHALTENSREGELN:

- **Am Berg grüßt man sich** aus Tradition und das gilt für Biker und Wanderer
- **Vorfahrt den Fußgängern**
- **Respektiere** die Beschilderung und bleib auf den Trails/Wegen
- **Weidegatter schließen** und Tiere nicht erschrecken/streicheln
- **Immer so schnell fahren, dass man im Notfall anhalten kann** (fahren mit Voraussicht)
- **Richtig bremsen** um Trails, Wege und Schotterstraßen nicht zu beschädigen



FATEVI GUIDARE DA UNA GUIDA MTB, PERCHÉ:

- vi mostra dove andare
- vi parla del paese, della gente, della storia e delle tradizioni
- vi aiuta in caso di guasti tecnici o incidenti
- vi mostra come guidare (consigli di tecnica di guida)
- sceglie i percorsi più adatti a voi e alle vostre capacità di guida
- conosce gli angoli più belli e le baite migliori

FAHRE MIT EINEM MTB-GUIDE:

- er zeigt dir wo es lang geht
- er erzählt über Land, Leute, Geschichte und Tradition
- er hilft bei technischen Pannen oder bei Unfällen
- er zeigt dir wie man richtig fährt (Fahrtechnik-Tipps)
- er wählt die für dich und dein Fahrkönnen geeigneten Wege
- er kennt die schönsten Ecken und Winkel und die besten Hütten

RIDE WITH A MTB-GUIDE:

- he shows you where to go
- he tells you about country, people, history and tradition
- he helps in case of technical issues or accidents
- he shows you how to ride (riding technique tips)
- he chooses the most suitable routes for you and your riding skills
- he knows the most beautiful corners and the best huts

RULES OF CONDUCT:

- **On the mountain you greet each other**, this is tradition and this applies to bikers and hikers
- **Give way to pedestrians**
- **Respect** signage and stay on the trail/path
- **Close pasture gates** and don't scare/stroke animals
- **Always ride in a way that allows you to stop** in case of emergency (ride with foresight)
- **Use your brakes smoothly** in order not to ruin trails, paths and gravel roads



Come and
discover!

DOLOMITI
SUPERSUMMER

SOS 112

www.mtb-dolomites.com