

Mountain-bike in Trentino



STUDIO BILQUANTRO

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

In Trentino è facile usare la mountain-bike con equilibrio e nel rispetto di tutti
Riding a mountain bike considerately and respectfully is easy in Trentino
Im Trentino ist rücksichtsvolles Mountainbiken im Einklang mit der Natur ganz einfach



Tutti i percorsi con queste caratteristiche di pendenza e larghezza sono percorribili

All paths with these gradient and width characteristics are open to MTBs

Alle Strecken mit diesen Eigenschaften in Bezug auf Gefälle und Breite sind befahrbar



I sentieri alpini senza queste caratteristiche sono percorribili in MTB solo dove trovi questa segnaletica

For all other Alpine paths, MTBs may only be ridden where you see this sign

Die Bergwege, die nicht über diese Merkmale verfügen, können nur an den Stellen mit dem Mountainbike befahren werden, wo Sie diese Beschilderung vorfinden

Ogni biker è pienamente responsabile della propria incolumità. Gli escursionisti a piedi hanno sempre la precedenza.
Each cyclist is fully responsible for his or her own safety. Pedestrians always have right of way.
Jeder Biker trägt die volle Verantwortung für seine Sicherheit. Wanderer haben immer Vorrang.

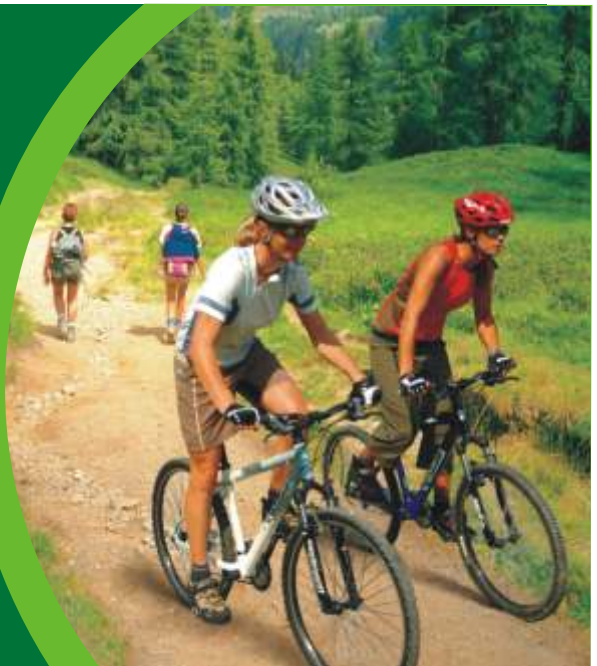
Le montagne del Trentino ti regalano emozioni, anche in sella al mountain bike, grazie ad oltre 7 mila chilometri di percorsi. Vivrai giornate d'azione esaltate dallo spettacolo d'una natura che però tutti dobbiamo difendere e tutelare.

Scopri il territorio di montagna rispettando flora e fauna, in serena convivenza con gli escursionisti. Sui sentieri alpini, quelli stretti e ripidi realizzati a passo d'uomo, è bene andare a piedi o percorrerli in bike solo se è presente l'apposito segnale. Una scelta di tranquillità e di qualità che ti preghiamo

You can also enjoy the wonders of the Trentino mountains from the saddle of your bicycle, with over 7 thousand kilometres of cyclable paths available. Experience action packed days set against the spectacular beauty of a nature which, however, it is the duty of one and all to protect and defend.

Discover this mountain territory in respect for its flora and fauna and for the excursionists and hikers who also use these paths. On narrow, steep Alpine paths requiring you to ride at walking

Auf herrlichen Strecken mit einer Gesamtlänge von über 7.000 Kilometern können Sie die Berge im Trentino auch vom Sattel Ihres Mountainbikes aus erkunden. Erleben Sie aktionsreiche Tage inmitten des Schauspiels der Natur, zu deren Wahrung und Schutz wir alle beitragen müssen. Entdecken Sie die Berglandschaft unter Rücksichtnahme auf die Tier- und Pflanzenwelt und in friedlicher Übereinkunft mit den Ausflüglern. Auf den besonders engen und steilen Bergwanderpfaden empfiehlt es sich, zu Fuß zu gehen bzw. die Pfade nur mit dem Fahrrad zu befahren, wenn die entsprechende Kennzeichnung vorgesehen ist. Bitte berücksichtigen Sie dies





1 Dare la precedenza ai pedoni

- Evitate percorsi molto frequentati da escursionisti o pedoni.
- Rallentate e passate con cautela quanti possono venire a trovarsi sul vostro percorso.

Give way to pedestrians

- Avoid paths frequented by large numbers of hikers and pedestrians.
- Slow down and ride with caution whenever you encounter a pedestrian.

Fußgänger haben Vorrang

2 Usare sempre la massima prudenza

- Moderate 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

3 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 abbremesen und die Tiere nicht erschrecken.
- Immer auf den ausgeschilderten Wegen bleiben, um der Vegetation und dem

4 Rispettare le regole stradali e i divieti

- Rispettate il codice stradale anche sulle strade forestali, osservando le indicazioni e i divieti della segnaletica.
- Evitate di percorrere itinerari non segnalati o non consentiti alle MTB.

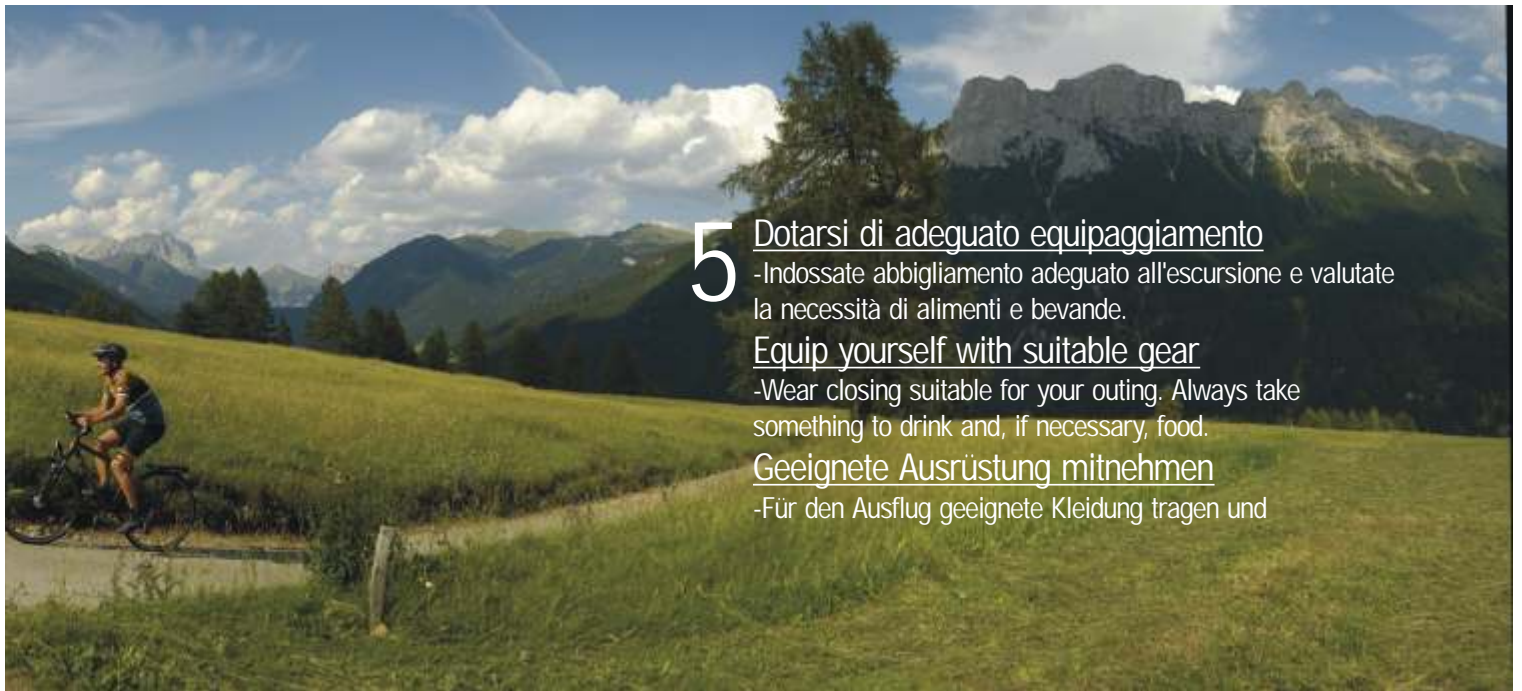
Respect the highway code and obey restrictions

- Respect the highway code, even on 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





5 Dotarsi di 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 outing. Always take something to drink and, if necessary, food.

Geeignete Ausrüstung mitnehmen

-Für den Ausflug geeignete Kleidung tragen und



6 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 festma-



7 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



8 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 the 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.



9 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 Gebieten und auf langen



10 Rispettare la filosofia del cicloescursionismo

- Lasciate le minori tracce possibili del vostro passaggio.
- Limitatevi a scattare fotografie, portando via 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.