



13

REGOLE





**1 Pianificare l'uscita**



**2 In discesa, moderate la velocità in base alla vostra esperienza**



**3 Condividete i sentieri con gli altri fruitori**



**4 Non abbandonate mai i percorsi segnalati**



**5 Rispettate la natura, il sentiero, le piante e gli animali**



**6 Non abbandonate i rifiuti**



**7 Siate sempre autosufficienti**



**8 Usa il casco, occhiali, guanti integrali e le protezioni**



**9 Se circoli su strada, renditi visibile agli altri utenti**



**10 Fate controllare la mountain bike ad uno meccanico**



**11 Quando vi fermate state sul alto del trail**



**12 Rispettare distanze ed avvisate prima di sorpassare**



**13 Dare una mano a chi è in difficoltà**