



DOLOMITI PAGANELLA BIKE

SOSTIENE



INTERNATIONAL MOUNTAIN BICYCLING ASSOCIATION ITALIA

REGOLE DEI TRAIL Aree condivise

PERCORRERE SOLO SENTIERI DOVE È PERMESSO CIRCOLARE IN BICICLETTA

Evitare sentieri e strade non accessibili o d'accesso limitato solo ai pedoni. (Nel dubbio prendete informazioni); rispettare le proprietà private e munirsi di permessi dove fosse necessario attraversarle. Le aree di interesse naturalistico sono vietate o limitate al transito delle biciclette. Il modo in cui viene usata la bicicletta condiziona la normativa di enti addetti alla salvaguardia del territorio.



NON LASCIARE TRACCE EVIDENTI (RIFIUTI COMPRESI)

Essere sensibili al terreno sotto le ruote, analizzando le differenti tipologie di suolo e rispettando la traccia dei sentieri. Suoli bagnanti e fangosi sono più facilmente danneggiabili. Quando il fondo è cedevole considerare l'ipotesi di un percorso alternativo. Ciò non autorizza a creare nuove tracce. Non tagliare le curve, ma affrontarle secondo le reali capacità della persona e potenzialità del mezzo.



MODERARE LA VELOCITÀ E GUIDARE CON PRUDENZA NEI TRATTI DIFFICILI

Anche la disattenzione di un attimo può diventare un problema. Il rispetto delle regole e non abusare della bicicletta diventa un imperativo.



DARE SEMPRE LA PRECEDENZA

Far sapere agli altri fruitori del sentiero della propria presenza. Un saluto amichevole e/o un tocco di campanello è utile e ben educato. Non spaventare il prossimo, ma sorpassare rispettosamente a passo d'uomo e se necessario fermarsi.



NON INFASCIARE GLI ANIMALI

Tutti gli animali sono spaventati da un approccio improvviso o da rumori molesti. Questo fatto può degenerare in pericolo per gli animali, per te e per gli altri. Dare quindi la possibilità agli animali di abituarsi alla presenza umana, specialmente con i cavalli, informando il cavaliere delle intenzioni di sorpassare. Correre in bici selvaggiamente irrispettosi della natura è una grave mancanza di etica e morale. Ricicludere il cancello aperto nel transito nella proprietà di qualcuno.



PROGRAMMARE LE USCITE SENZA AVVENTURARSI IN SENTIERI IGNOTI

Preparare l'equipaggiamento adeguato e valutare le proprie capacità in relazione alla tipologia di percorso che si ha intenzione di affrontare. Rendersi auto-sufficienti per ogni eventualità, con attrezzatura in perfetto stato e kit di emergenza per far fronte a cambiamenti di tempo o altre imprevedibilità. Una gita ben riuscita è prima di tutto una soddisfazione personale che un fardello per gli altri. Ricordarsi di indossare sempre il casco e portarsi un kit "salva vita" (fischietto, telo vita, luci anteriore bianca e rossa posteriore, bussola, specchio per segnalazione, coltello svizzero multi funzione, mappa del percorso, siringa succhia veleno con laccio emostatico, farmacia d'emergenza, acqua, telefono, Cps eventualmente) e un kit per eventuali riparazioni della bici (attrezzo multi funzione, camere d'aria etc.)



MTB CHECKLIST

I percorsi per mountain bike sono impervi ed esigenti, sia per la bici che per il proprio corpo. Prima di iniziare controllate la vostra attrezzatura o fatelo fare da un meccanico di biciclette qualificato.



Mountain bike trails are rough and demanding on both the bike and body. Before riding always inspect your equipment or have it checked by a qualified bike mechanic.

Assicuratevi che il vostro **CASCO SIA IN BUONO STATO** e regolato correttamente.

1

Ensure your **HELMET IS IN GOOD SHAPE** and properly adjusted.

ISPEZIONATE IL TELAIO della bicicletta, forcella e altri componenti per vedere se sono rotti o ammaccati.

2

INSPECT BIKE FRAME, fork and other components for cracked, damaged or dented areas.

Verificate che le **PASTIGLIE DEI FRENI** siano in buone condizioni.

3

Check that your **BRAKE PADS** are in good condition and are not worn.

Verificate che i **PERNI ANTERIORI E POSTERIORI** siano ben stretti. Serie **STERZO E ATTACCO MANUBRIO** devono essere ben fissati e senza giochi.

4

FRONT AND REAR AXLES (skewers) should be tight. **HEADSET AND STEM** must be secure with no looseness or play.

Verificare che i **COPERTONI SIANO IN BUONO STATO**, senza tagli o strappi.

5

Check that your **TIRES ARE IN GOOD CONDITION** with no tears or cuts in the sidewall.

MANUBRIO E MANOPOLE devono essere ben strette e non devono girare.

6

HANDLE BAR AND HANDLE GRIPS must be tight and unable to spin.

SELLA E REGGISELLA devono essere saldamente fissati.

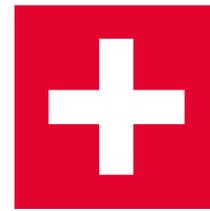
7

SEAT AND SEAT POST must be fastened securely.



ATTENZIONE CAUTION

INFORTUNI POSSIBILI
TI ASSUMI TUTTI I RISCHI
INJURY POSSIBLE
YOU ASSUME ALL RISKS



FIRST AID EMERGENCY CALL

112

REGOLAMENTO DI ACCESSO ALLA BIKE AREA (TUTTI I PERCORSI)

Tutte le discipline di mountain biking sono a rischio infortuni, vi consigliamo di leggere attentamente e rispettare il regolamento di ogni tipo di percorso, al fine di tutelare la vostra sicurezza. Il seguente regolamento si applica a tutti i percorsi, dove non diversamente specificato, quali le aree "Bike Park" - "Pump Track" e "Skills Area" che hanno un regolamento dedicato, "fermo restando che, accedendo alla Bike Area, alla Bike Park Zone, agli impianti di Risalita e ai tracciati, gli utenti utilizzatori dei tracciati prendono visione delle difficoltà degli stessi, indicate nella cartellonistica in loco e sui siti web www.paganella.net e www.dolomitipaganellabike.com; dovranno inoltre affrontare i tracciati con adeguata preparazione e competenza, nonché con strumenti, attrezzatura e materiali adeguati alla difficoltà del tracciato. L'accesso al Bike Park, ed ai suoi percorsi, comporta da parte del biker l'assunzione della piena responsabilità della propria condotta, delle conseguenze derivanti da essa, e l'accettazione in toto del regolamento. Nessuna responsabilità è imputabile alla gestione impianti, alla gestione del Bike Park, al Comune e/o agli enti preposti, i quali declinano ogni responsabilità.

- Prima di affrontare qualsiasi percorso, analizzare se questo è adatto alle proprie abilità ed attrezzatura, pertanto è necessario avere le basi tecniche di guida e le sufficienti abilità, destrezza fisica e conoscenza necessarie per affrontare i percorsi in tutta sicurezza e senza recare pericolo a sé stessi e agli altri.
- È obbligatorio mantenere sempre la velocità sotto controllo in relazione ai percorsi ed alle proprie capacità. Per ogni necessità è possibile rivolgersi agli uffici informativi per maggiori informazioni percorsi oppure su istruttori e guide.
- È obbligatorio indossare sempre l'abbigliamento adatta al tipo di percorso itinerario, indossando sempre ed in ogni caso il casco.
- Per la tua sicurezza e quella degli altri, controlla che tutta la tua attrezzatura sia adeguata ed in condizioni di massima efficienza. Se qualcosa non funziona correttamente recati immediatamente presso un centro di assistenza/manutenzione prima di proseguire nell'uso.
- È obbligatorio il massimo rispetto ed osservanza della segnaletica, prestando attenzione agli incroci, attraversamenti pedonali, stradali.
- È obbligatorio mantenere le distanze minime di sicurezza con l'atleta che precede, se vi sono atleti fermi sul percorso (così come per ogni altro possibile ostacolo) rallentare immediatamente, evitare di fermarsi sul percorsi, ed in caso di sosta è obbligatorio lasciare libero il tracciato e rimanere in una posizione visibile.
- È obbligatorio seguire le indicazioni del personale incaricato della bike area, bike park, degli impianti di risalita.
- È obbligatorio il rispetto e l'osservanza della segnaletica biking e segnaletica stradale.
- È tua responsabilità evitare ciclisti, persone, animali, ed oggetti che ti stanno intorno anche se non previsti sui percorsi. **Ad eccezione dei tracciati esclusivi aree bike park, pedoni ed altri fruitori dei sentieri hanno la precedenza.**
- Alcuni tracciati prevedono l'attraversamento di strade e sentieri. Mantieni sempre la necessaria attenzione alla presenza di veicoli, pedoni e rispetta le precedenza. È obbligatoria la massima attenzione, rallentando, in particolare negli attraversamenti di strade forestali, incroci con altri percorsi e il massimo rispetto della precedenza nei confronti degli autoveicoli, motoveicoli e pedoni.
- È vietato uscire dai tracciati segnalati, entrare nel bosco ed accedere ai tracciati chiusi. Detto comportamento è passibile di multa e del ritiro del bike pass
- Presta soccorso se vieni coinvolto in un incidente o sei nei pressi. Chiama il Soccorso [112] ed avverti la gestione della Bike Area.
- Durante il proprio accesso alla Bike Area, potranno essere realizzate delle riprese fotografiche e video, e che le immagini fotografiche o video acquisite, potranno utilizzate per scopi promozionali della struttura Bike Area e/o del proprio territorio. Il gestore della Bike Area, si impegna all'utilizzo di tale materiale nei termini previsti dalla legge, evitando contesti che pregiudichino la dignità personale ed il decoro della persona ritratta. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.
- Non provocare, dare da mangiare e infastidire gli animali presenti. Se riscontri mucche, pecore o altri animali non spaventarli
- Non arrecare danno alla vegetazione. Non lasciare rifiuti e mozziconi sulla montagna. Rispetta l'ambiente in cui vi trovate.
- È consigliato ai riders esperti ed ai locali di dare informazioni sui percorsi ai nuovi rider ospiti e far rispettare il regolamento.
- Il comportamento scorretto sui tracciati e sugli impianti comporta il ritiro della giornaliera, senza indennizzo.
- Gli impianti ed i tracciati possono chiudere senza preavviso ed indennizzo qualora si manifestassero avverse condizioni meteo, l'interruzione di corrente elettrica o altri imprevisti.
- È vietata la percorrenza nella bike area, e sugli impianti di risalita, nonché tutti i percorsi o strutture sotto effetto di alcolici o stupefacenti.

NORME AGGIUNTIVE PER L'ACCESSO ALLE BIKE PARK ZONE (AREE ESCLUSIVE BIKERS)

Le discipline di MTB Gravity, Downhill, Freeride, Enduro sono ad alto rischio infortuni, vi consigliamo di leggere attentamente e di rispettare il regolamento delle Bike Park Zone (esclusive bike), al fine di tutelare la vostra sicurezza, valgono le norme di cui sotto, suppletive ai regolamenti generali.

- L'accesso ai percorsi è consentito solo a chi ha acquisito regolare titolo di trasporto (bike pass) bike shuttle o seggiovia. Gli utenti utilizzatori dei tracciati prendono visione delle difficoltà degli stessi, indicate nella cartellonistica in loco e sui siti web www.paganella.net e www.dolomitipaganellabike.com; dovranno inoltre affrontare i tracciati con adeguata preparazione e competenza, nonché con strumenti, attrezzatura e materiali adeguati alla difficoltà del tracciato.
- Per accedere alle Bike Park Zone è necessario avere le basi tecniche di guida e le sufficienti abilità, destrezza fisica e conoscenza necessarie per affrontare i percorsi in tutta sicurezza e senza recare pericolo a sé stessi e agli altri.
- È obbligatorio mantenere sempre la velocità sotto controllo in relazione ai percorsi ed alle proprie capacità. Per ogni necessità è possibile rivolgersi alla gestione del bike park per essere seguito da un istruttore o accompagnatore.
- È obbligatorio indossare protezioni della schiena, arti inferiori, casco specifico, minimo all-mountain-enduro, ima è fortemente consigliato il casco integrale obbligatorio nelle piste nere), inoltre è vivamente consigliato l'utilizzo di gomitiere, guanti, calzoncini protettivi, calzature specifiche, protezione per il collo e maschera. Ferme restanti diverse disposizioni in caso di gara e di specifici eventi.
- È tua responsabilità evitare ciclisti, persone, animali, ed oggetti che ti stanno intorno anche se non previsti sui percorsi. I tracciati del bike park sono vietati ai pedoni, se comunque uno si trova sul tracciato è obbligatorio frenare e farlo passare, o passarlo a bassissima velocità.
- Durante il primo giro su ogni percorso, anche se già conosciuto è obbligatorio percorrerlo a bassa velocità per verificarne lo stato generale e lo stato del terreno. Si rammenta inoltre, che le condizioni di aderenza dei percorsi variano velocemente e che anche in passaggi sequenziali le condizioni trovate possono essere diverse.
- Sui tracciati sono presenti jumps, passerelle, ponti, strutture north shores. Prima di affrontarli controlla bene che siano alla tua portata, se hai qualche dubbio evitali, ed utilizza le apposite varianti.
- È vietato camminare sui percorsi del Bike Park in qualsiasi direzione, così come percorrerli con mezzi motorizzati o in salita con la MTB.
- È vietato modificare percorsi o strutture.

STAY ON
DESIGNATED TRAILS

CAUTION

ALL DIRT FEATURES ARE
OF DIFFERENT SIZES, SHAPES AND
LENGTHS. THEIR CONDITION
MAY CHANGE SUDDENLY.
THE FIRST TIME ON THE TRAIL,
IT IS STRONGLY RECOMMENDED
TO DRIVE SLOWLY.

GETSMART

START SMALL
Get your way up, take a lesson
MAKE A PLAN
Every feature, every time
ALWAYS LOOK
Scope, test, ride
RESPECT
The features and other riders
TAKE IT EASY
Know your limits, land on your wheels

RESTARE ALL'INTERNO
DEI PERCORSI

ATTENZIONE

TUTTI I PERCORSI
POSSONO VARIARE
GIORNALMENTE.
SI RACCOMANDA UN
PRIMO GIRO DI RICOGNIZIONE
A BASSA VELOCITÀ