

L'opuscolo mountain
bike per l'Alto Adige



Ride Fair



**Consigli per pedalare
in modo corretto e sicuro**

**Pedala anche tu in bike in modo
corretto e sicuro, per dare il tuo
contributo alla buona convivenza!**

**Diventa parte della nostra
community e supporta il
#ridefair**

Ride
★★★
FAIR

Tutti i fair bikers
trovano un adesivo
speciale in questa
brochure.





Vivi la natura!



Amiamo la mountain bike, la natura, le esperienze ed amiamo l'Alto Adige con i suoi innumerevoli sentieri e forestali. E l'Alto Adige ama noi.

Perché sappiamo cosa ci vuole per una buona convivenza sui sentieri: una buona preparazione e rispetto per gli altri escursionisti, la natura, l'agricoltura e i proprietari terrieri. E perché siamo consapevoli della responsabilità che abbiamo.

Ride Fair!



Una buona pianificazione è essenziale per un tour in mountain bike di successo. I nostri consigli per una buona pianificazione dell'escursione:

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.

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!

Pianificare bene per
avere di più



Ride Smart







Checklist bike & zaino



Ride Safe

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.

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.

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.

Rispetta regolamenti locali

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.

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.

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.

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.

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.



In giro con rispetto



Ride Fair



L'ABC della tecnica di guida

La posizione di base:

Pedivelle orizzontalmente parallele e talloni leggermente affossati, corpo fuori sella, lo sguardo 3-4 m in avanti, braccia e gambe rilassate

Freni:

Sempre sia anteriore che posteriore con 1-2 dita

eMTB

La eMTB ti aiuta in salita, abituarsi al maggior peso e all'assistenza elettrica richiede però un po' di tempo. Per padroneggiare la eMTB in modo sicuro, acquista confidenza sia con la sua conduzione che con il comportamento del motore.

Le fondamenta della eMTB

On/Off

Il pulsante si trova sul manubrio o sul telaio.

Risparmiare batteria:

Terreno piano = livello di assistenza basso

Terreno ripido = livello di assistenza maggiore

Per ricaricare:

Non dimenticare il cavo di ricarica e la chiave per la batteria!

Checklist per quando tutto va male:

Il motore è acceso?

La batteria è scarica?

La batteria è stata inserita correttamente?

La calamita del sensore di velocità è posizionata correttamente?

I contatti del display sono puliti?

Consigli:

Anche con la eMTB bisogna essere preparati per affrontare piccoli guasti!

Ascolta sempre la tua guida o il noleggiante!



Le fondamenta della tecnica
di guida e della eMTB



How to





L'opuscolo è una iniziativa comune di:

Alpenverein Südtirol
BikeHotels Alto Adige
Mountainbike Guides Alto Adige
IDM Alto Adige

Questo opuscolo per mountain biker include consigli per la pianificazione delle escursioni e la prevenzione degli incidenti come per una convivenza rispettosa su sentieri e forestali condivisi in Alto Adige.