

L'opuscolo Mountain  
Bike per l'Alto Adige



# *Ride Fair*



**Consigli per andare in bike  
in modo corretto e sicuro**

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

**Diventa parte della nostra  
community e rappresenta 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**

Adeguata 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.