



### IT - Le 12 regole dell'escursionista:

1. Preparate l'itinerario;
2. Scegliete un percorso adatto alla vostra preparazione;
3. Scegliete equipaggiamento ed attrezzatura idonei;
4. Consultate i bollettini nivometeorologici;
5. Partire soli è più rischioso, nel caso portate con voi un telefono cellulare;
6. Lasciate informazioni sull'itinerario e sull'orario approssimativo di rientro;
7. Non esitate ad affidarvi a un professionista;
8. Fate attenzione a indicazioni e segnaletica che troverete sul percorso;
9. Non esitate a tornare sui vostri passi;
10. In caso di incidente date l'allarme chiamando il numero 112
11. Scaricate l'app «Where are you» disponibile su [AppStore](#), [Google Play](#) e [Windows Phone Store](#)
12. Riportate a valle i rifiuti e rispettate la flora e la fauna.

### EN - The 12 rules for hikers:

1. Prepare your itinerary;
2. Choose an itinerary that suits your physical abilities;
3. Choose suitable equipment and repair kit;
4. Check weather forecast;
5. Setting out by yourself is more risky; if this is the case take a mobile phone;
6. Leave information about your itinerary and your expected return time;
7. Do not hesitate in placing your trust in a professional;
8. Pay attention to signposts and directions that you find along your way;
9. Do not hesitate in going back;
10. In case of emergency call 112;
11. Download the "Where are you" app available on [AppStore](#), [Google Play](#) e [Windows Phone Store](#)
12. Bring all your rubbish back with you. Respect the flora and fauna.

### DE - Die 12 Regeln für den Wanderer:

1. Bereitet eure Route vor;
2. Wählt eine Route aus, die eurer Ausdauer entspricht;
3. Wählt eine geeignete Ausrüstung aus;
4. Konsultiert die Wettervorhersagen;
5. Alleine aufzubrechen, ist gefährlicher! Nehmt in jedem Fall ein Handy mit!
6. Hinterlasst Informationen über eure Route und die Uhrzeit eurer Rückkehr;
7. Wenn möglich, nehmt die Hilfe eines Professionisten in Anspruch;
8. Achtet auf Schilder und Hinweise am Wegesrand;
9. Wandert in eurem Tempo;
10. Bei einem Unfall ruft die Nummer 112 an;
11. Laden Sie die App „Where are you“ herunter, die im [AppStore](#), [Google Play](#) und [Windows Phone Store](#) erhältlich ist
12. Nimm deinen Müll mit ins Tal. Respektiere die Flora und die Fauna.

### NL - De 12 regels voor wandelaars:

1. Bereid je route voor;
2. Kies een route die overeenstemt met je voorbereidingen en conditie;
3. Kies hierbij de geschikte uitrusting en materialen;
4. Raadpleeg het weerbericht;
5. Alleen op pad gaan betekent meer risico's en neem in dat geval altijd een gsm mee;
6. Laat informatie achter over de geplande tocht en hoe laat jullie verwachten terug te zijn;
7. Aarzel niet om de tocht met een berggids of andere professional te maken;
8. Let goed op de indicaties en borden langs de route;
9. Aarzel niet om bij twijfel om te keren;
10. Bij ongeval bel 112;
11. Download de "Where are you" app beschikbaar in [AppStore](#), [Google Play](#) e [Windows Phone Store](#)
12. Neem uw afval weer mee terug naar het dal. Respecteer de flora en fauna.