



Le 11 regole dell'escursionista

IT

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 118;
11. Riportate a valle i rifiuti e rispettate la flora e la fauna.

Die 11 Regeln für den Wanderer:

DE

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 118 an;
11. Nimm deinen Müll mit ins Tal. Respektiere die Flora und die Fauna.

The 11 rules for hikers:

EN

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 118
11. Bring all your rubbish back with you. Respect the flora and fauna.

De 11 regels voor wandelaars:

NL

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 118;
11. Neem uw afval weer mee terug naar het dal. Respecteer de flora en fauna.