

11,9 km
.....
840 Hm

18,7 km
940 Hm

BIKE-HIGHLINE MERAN(O)

Die Bike-Highline-Meran/o verbindet die ein

Ziel/Arrivo/Arrived
Vigiljoch/Monte San Vigilio
1750 m

entspricht. Touren immer auf die Gruppe, den jeweiligen Verhältnisse abstimmen. Achtung Allein-
tiefenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

rietari dei terreni o i gestori delle strade e attriti con gli altri
nte naturale.

Printer	sets the text in a healthy position
truttori	

• Im Falle eines stürzes oder
Verletzungen schützen.

Ein Leben retten. Protektoren können vor

your presence at an early stage and slowing down/stop if necessary. Greeting promotes acceptance. Cycle in small bike groups that are heavily used by hikers.

and

1 Gesund aufs Rad Mountainbiken ist Ausdauersport. Die positiven Belastungseffekte für Herz-Kreislauf und Muskulatur setzen Gesundheit

3) Nur geeignete Wege befahren Fahre nicht querfeldein, um Erosionsschäden zu vermeiden. Benutze nur geeignete Straßen und Wege und respektiere lokale Sperrungen und Regelungen, um Konflikten mit Grundeigentümern, Wegehaltern und anderen Naturnutzern vorzubeugen.

Rimani su percorsi idonei Non andare fuori strada, evitando di causare danni da erosione. Usa i percorsi "giusti", strade forestali e sentieri, rispetti le 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.

4 Check dein Bike Kontrolliere vor jeder Fahrt Bremsen, Luftdruck, den festen Sitz der Räder, Federung und Schaltung des Bikes. Den technisch einwandfreien Zustand sichert die jährliche Wartung durch den Fachbetrieb. Auch auf eine gesundheitsschonende Sitzposition

Controlla il tuo mezzo Prima di partire controlla sempre i freni, la pressione delle gomme, il bloccaggio delle ruote, le sospensioni e il cambio della bicicletta. Una revisione annuale da parte di un meccanico professionista ti assicura condizioni tecniche sempre perfette. Regola la sella in modo da evitare danni alla salute

Check your bike Check your brakes, tyre pressure, the tightness of the wheels, suspension and gears before every trip. Annual maintenance of the bike by a specialist company will ensure its perfect technical condition. Ensure the seat is in a healthy position.

Attrezzatura completa Metti nello zaino indumenti per proteggerti dal freddo, dalla pioggia e dal vento, portati il set di attrezzi per le riparazioni ed il pronto soccorso, non scordare il telefono (numero di emergenza europeo: 112) e la luce. Fai in tempo di avere del cibo e liquidi a sufficienza. Proteggi mani e occhi con guanti e occhiali. Per l'orientamento usa cartine o il GPS.

Make sure you have everything you need Warm clothing, rain and wind protection, a repair kit and a first aid kit should be in your rucksack, as well as your mobile phone (Euro emergency number: 112), a torch and enough food and drink. Gloves and glasses protect your hands and eyes. Map and GPS provide valuable guidance.

Fußgänger haben Vorrang Nimm Rücksicht auf Fußgänger, indem du dein Kommen frühzeitig ankündigst und das Tempo reduzierst. Ist notwendig! Ein freundlicher Gruß fördert die Akzeptanz. Fahre in den Bike-Gruppen und meide von Wanderern stark frequentierte Wege.

cedenza 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 divertirsi in piccoli gruppi ed evitare percorsi fortemente frequentati da escursionisti a piedi.

Controlla con attenzione e stai sempre pronto a frenare: in ogni momento puoi presentarti ostacoli imprevisti. Frequentando appositi corsi puoi apprendere le corrette tecniche di guida e frenata.

Controlla il tuo speed Match your speed to the situation! Ride carefully to be ready to brake, because unexpected obstacles can appear at any time. You can learn biking and brake techniques in mountain bike courses.

Hinterlasse keine Spuren Durch kontrolliertes Bremsen, so, dass die Räder nicht blockieren, verhinderst du Bodenerosion und Beschädigen. Nimm deinen Abfall mit und vermeide Lärm.

Ni lasciare tracce Dosando i freni in modo che le ruote non si bloccino eviterai di causare erosione e danni ai sentieri. Riporta a casa i rifiuti ed i tuoi schiacciamenti.

die Zeit der Nahrungsaufnahme. Fahre daher bei Tageslicht, um un
geizne nach der Durchfahrt.

petta gli animali L'alba e il tramonto sono momenti critici per gli
animali perché sono intenti a nutrirsi. Perciò viaggia alla luce del giorno
evitare di stressarli. Avvicinati ad eventuali animali a passo d'uomo e i
uoi i cancelli delle recinzioni dopo che sei passato.

ink of the animals Twilight is feeding time for wild animals so cycle
to daylight to avoid disturbing them. Approach animals at a walking
and close cattle gates after you.