



Escursioni in mountain bike - corrette e sicure

10 raccomandazioni dal Club Arc Alpin

Andare in mountain bike è uno sport sano e naturale che offre notevoli vantaggi per la forma fisica, e molte opportunità di avventure ed esperienze condivise. Le seguenti raccomandazioni da parte dei club alpini sono intese a rendere la pratica della mountain bike più sicura, ecologicamente compatibile e non conflittuale.

1. Bici e salute

Il ciclismo è uno sport di resistenza. Le sollecitazioni per il cuore, il sistema circolatorio e la muscolatura fanno bene a patto che il fisico sia sano e presupponendo una realistica valutazione delle proprie capacità. Evita di trovarti a corto con i tempi e aumenta intensità e lunghezza delle tue uscite con progressione adeguata.

2. 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.

3. Rimani su percorsi idonei

Non andare fuori strada, evitando di causare danni da erosione. Usa i percorsi "giusti", 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.

4. 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 tua bici. Una revisione annuale da parte di un meccanico professionista ti assicurerà condizioni tecniche sempre perfette. Regola la sella in modo da evitare danni alla salute.



5. 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. Fai in modo di avere del cibo e liquidi a sufficienza. Proteggi mani e occhi con guanti e occhiali. Per l'orientamento usa cartine o il GPS.

6. Casco sempre in testa

Sia in salita che in discesa tieni sempre il casco! In caso di caduta o collisione il casco è in grado di prevenire lesioni alla testa e può addirittura salvarti la vita. Paraginocchia e paragomiti possono proteggerti da altre ferite.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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 stressarli. Avvicinati ad eventuali animali a passo d'uomo e richiudi i cancelli delle recinzioni dopo che sei passato.

Deliberato dall'Assemblea Generale dei Soci 2013 del CAA a Bovec (Slovenia)
Lingua originale: Tedesco