trecimedolomiti

DOLOMITI BELLUNESI
The Mountains of Venice

Scopri la Bellezza, Resta Consapevole

DISCOVER BEAUTY, STAY AWARE

ENTDECKE SCHÖNHEIT, BLEIBE AUFMERKSAM

Veneto The Land of Venice
Italy www.veneto.eu

FONDO COMUNI CONFINANTI

Provincia belluno dolomiti

con il Patrocinio di:

**SEGUENDO QUESTE INDICAZIONI,
IL TUO TREKKING SARÀ NON SOLO PIACEVOLE,
MA ANCHE SICURO, CONSAPEVOLE E RISPETTOSO
DELL'AMBIENTE MONTANO.**

Buona Avventura!

Fare trekking in montagna è un'esperienza fantastica, ma **È IMPORTANTE FARLO IN MODO SICURO E CONSAPEVOLE**, inoltre è importante rispettare la bellezza dell'ambiente che ci circonda.

1 PREPARAZIONE: prima di partire, informati sul percorso, chiedi informazioni a esperti e Guide Alpine locali. Controlla le condizioni del tempo e la difficoltà del sentiero. Porta con te una mappa, una bussola o un GPS e assicurati di avere tutto il necessario nello zaino: acqua, cibo, abbigliamento adeguato, crema solare, cappello e kit di primo soccorso. Ricorda di avere sempre il telefono carico, ma anche di non affidarti solo alla tecnologia, perché in montagna il segnale può essere assente.

2 ABBIGLIAMENTO: indossa scarpe da trekking comode e robuste, preferibilmente impermeabili. Vestiti a strati, così puoi adattarti facilmente alle variazioni di temperatura.

3 COMPORTAMENTO SUL SENTIERO: Cammina rispettando le indicazioni e i segnali. Mantieni un passo regolare e non correre, per preservare le energie e rispettare gli altri escursionisti. Non lasciare rifiuti lungo il percorso: riporta con te tutto ciò che hai portato e utilizza i bidoni o gli appositi contenitori per i rifiuti. RISPETTA LA NATURA: non raccogliere piante o fiori e non disturbare gli animali selvatici.

4 SICUREZZA: Non affrontare percorsi troppo difficili o pericolosi se non sei esperto. Comunica sempre a qualcuno il tuo itinerario e i tempi previsti. In caso di malessere o incidente, cerca aiuto immediatamente.

5 RISPETTO PER GLI ALTRI: Sii cortese con gli altri escursionisti. Mantieni un comportamento tranquillo e rispettoso, evitando di fare rumore eccessivo. **IN CASO DI INCIDENTE CHIAMA IL NUMERO 118**. Quando chiami, ricordati di fornire indicazioni sul luogo esatto dell'incidente, sull'attività svolta, sul numero di persone coinvolte e sulle loro condizioni, sulle condizioni meteo e sul recapito telefonico da cui chiami.

*Hiking in the mountains is a fantastic experience, but **IT'S IMPORTANT TO DO SO SAFELY AND CONSCIOUSLY**, and to respect the beauty of the environment around us.*

1 PREPARATION: *Before setting out, research the route and ask experts and local Alpine Guides for information. Check the weather conditions and the difficulty of the trail. Bring a map, compass, or GPS, and make sure you have everything you need in your backpack: water, food, appropriate clothing, sunscreen, a hat, and a first aid kit. Remember to always have your phone charged, but don't rely solely on technology, as signal can be poor in the mountains.*

2 CLOTHING: *Wear comfortable, sturdy hiking shoes, preferably waterproof. Dress in layers so you can easily adapt to temperature changes.*

3 BEHAVIOR ON THE TRAIL: *Walk according to directions and signs. Maintain a steady pace and don't run, to conserve energy and respect other hikers. Don't leave trash along the trail: bring back everything you brought and use the bins or designated waste containers. RESPECT NATURE: Do not pick plants or flowers, and do not disturb wild animals.*

4 SAFETY: *Do not undertake overly difficult or dangerous trails unless you are experienced. Always inform someone of your itinerary and estimated time. In case of illness or an accident, seek help immediately.*

5 RESPECT FOR OTHERS: *Be courteous to other hikers. Maintain a calm and respectful demeanor, avoiding excessive noise. IN CASE OF AN ACCIDENT, CALL 118. When calling, remember to provide information about the exact location of the accident, the activity being performed, the number of people involved and their conditions, the weather conditions, and the telephone number you are calling from.*

By following these guidelines, your trek will be not only pleasant, but also safe, aware, and respectful of the mountain environment.

Good luck!

*Wandern in den Bergen ist ein fantastisches Erlebnis. **WICHTIG IST JEDOCH, SICHER UND BEWUSST ZU WANDERN** und die Schönheit der Natur zu respektieren.*

1 VORBEREITUNG: *Informieren Sie sich vor dem Aufbruch über die Route und fragen Sie Experten und lokale Bergführer nach Informationen. Informieren Sie sich über die Wetterbedingungen und den Schwierigkeitsgrad des Weges. Nehmen Sie Karte, Kompass oder GPS mit und stellen Sie sicher, dass Sie alles Nötige in Ihrem Rucksack haben: Wasser, Essen, geeignete Kleidung, Sonnencreme, einen Hut und ein Erste-Hilfe-Set. Denken Sie daran, Ihr Handy immer aufgeladen zu haben, aber verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf die Technologie, da der Empfang in den Bergen schlecht sein kann.*

2 KLEIDUNG: *Tragen Sie bequeme, feste Wanderschuhe, vorzugsweise wasserdicht. Ziehen Sie sich in Schichten an, um sich problemlos an Temperaturschwankungen anpassen zu können.*

3 VERHALTEN AUF DEM WEG: *Folgen Sie den Anweisungen und Schildern. Halten Sie ein gleichmäßiges Tempo und rennen Sie nicht, um Energie zu sparen und andere Wanderer zu respektieren. Hinterlassen Sie keinen Müll entlang des Weges: Nehmen Sie alles, was Sie mitgebracht haben, wieder mit und benutzen Sie die Mülleimer oder dafür vorgesehenen Abfallbehälter. RESPEKTIEREN SIE DIE NATUR: Pflücken Sie keine Pflanzen oder Blumen und stören Sie keine Wildtiere.*

4 SICHERHEIT: *Begehen Sie keine übermäßig schwierigen oder gefährlichen Wanderwege, es sei denn, Sie sind erfahren. Informieren Sie immer jemanden über Ihre Reiseroute und die voraussichtliche Zeit. Suchen Sie im Krankheits- oder Unfallfall sofort Hilfe.*

5 RESPEKT VOR ANDEREN: *Seien Sie höflich zu anderen Wanderern. Bewahren Sie ein ruhiges und respektvolles Verhalten und vermeiden Sie übermäßigen Lärm. **RUFEN SIE IM FALLE EINES UNFALLS DIE 118 AN**. Geben Sie bei Ihrem Anruf bitte den genauen Unfallort, die durchgeführte Aktivität, die Anzahl der beteiligten Personen und deren Zustand, die Wetterbedingungen und die Telefonnummer an, von der Sie anrufen.*

Wenn Sie diese Richtlinien befolgen, wird Ihre Wanderung nicht nur angenehm, sondern auch sicher, bewusst und respektvoll gegenüber der Bergwelt.

Viel Glück!

**SEGUENDO QUESTE INDICAZIONI,
IL TUO TREKKING SARÀ NON SOLO PIACEVOLE,
MA ANCHE SICURO, CONSAPEVOLE E RISPETTOSO
DELL'AMBIENTE MONTANO.**

Buona Avventura!

Fare un'escursione invernale in montagna è un'esperienza meravigliosa, ma richiede attenzione e preparazione extra per garantire sicurezza e rispetto dell'ambiente. È fondamentale essere consapevoli di quello che si sta facendo e rispettare la bellezza dell'ambiente che ci circonda.

1 PREPARAZIONE E PIANIFICAZIONE: informati sulle condizioni meteo e sulla situazione della neve e del ghiaccio. Consulta le previsioni e se possibile, chiedi consigli a esperti o Guide Alpine Locali. Scegli un percorso adatto al tuo livello di esperienza e alle condizioni del momento. Comunica sempre a qualcuno il tuo itinerario, l'orario di partenza e di ritorno previsto.

2 EQUIPAGGIAMENTO: indossa abbigliamento caldo, a strati, e impermeabile. Ricorda che le temperature possono essere molto basse e il vento freddo. Scarpe da trekking invernali con buona aderenza e ghette per proteggere dalla neve. Utilizza ramponi o microspike se il percorso è ghiacciato. Porta con te bastoncini regolabili, preferibilmente con gancio per la neve. Non dimenticare cappello, guanti, sciarpa o passamontagna e crema solare per proteggere da sole e riflessi sulla neve.

3 COMPORTAMENTO SUL PERCORSO: cammina con attenzione, evitando di scivolare o di mettere in pericolo te stesso e gli altri. Rispetta i segnali e le indicazioni e segui i percorsi battuti o segnalati. Non lasciare tracce e porta via tutti i rifiuti. Rispetta la natura e gli animali selvatici, evitando di disturbare o danneggiare l'ambiente.

4 SICUREZZA: valuta bene le condizioni del ghiaccio e della neve: se sono troppo pericolose, meglio rinunciare o cambiare percorso. Non affrontare discese o passaggi troppo impegnativi senza adeguata esperienza o attrezzatura. Porta con te un kit di primo soccorso, una torcia frontale e una batteria di riserva. Ricorda di avere sempre il telefono carico, ma anche di non affidarti solo alla tecnologia, perché in montagna il segnale può essere assente.

5 RISPETTO E ATTENZIONE: mantieni un comportamento tranquillo e rispettoso verso gli altri escursionisti. Attento alle condizioni del terreno: neve fresca può nascondere insidie come rocce o crepacci. In caso di emergenza, cerca aiuto immediatamente e segnala la tua posizione se possibile. **IN CASO DI INCIDENTE CHIAMA IL NUMERO 118**. Quando chiami, ricordati di fornire indicazioni sul luogo esatto dell'incidente, sull'attività svolta, sul numero di persone coinvolte e sulle loro condizioni, sulle condizioni meteo e sul recapito telefonico da cui chiami.

Going on a winter hike in the mountains is a wonderful experience, but it requires extra care and preparation to ensure safety and respect for the environment. It's essential to be aware of what you're doing and respect the beauty of the environment around you.

1 PREPARATION AND PLANNING: *Check the weather, snow, and ice conditions. Check the forecast and, if possible, seek advice from experts or local Alpine Guides. Choose a route suited to your experience level and current conditions. Always let someone know your itinerary, departure time, and estimated return time.*

2 EQUIPMENT: *Wear warm, layered, and waterproof clothing. Remember that temperatures can be very low and the wind can be cold. Wear winter hiking shoes with good grip and gaiters to protect from the snow. Use crampons or microspikes if the trail is icy. Bring adjustable poles, preferably with snow hooks. Don't forget a hat, gloves, scarf, or balaclava, and sunscreen to protect from the sun and glare from the snow.*

3 TRAIL BEHAVIOR: *Walk carefully, avoiding slipping or endangering yourself or others. Respect signs and directions and follow beaten or marked trails. Leave no trace and remove all trash. Respect nature and wild animals, avoiding disturbing or damaging the environment.*

4 SAFETY: *Carefully assess ice and snow conditions: if they are too dangerous, it's best to abandon your attempt or change your route. Don't tackle descents or challenging sections without adequate experience or equipment. Bring a first aid kit, a headlamp, and a spare battery. Remember to always have your phone charged, but don't rely solely on technology, as signal can be poor in the mountains.*

5 RESPECT AND CAUTION: *Be calm and respectful towards other hikers. Pay attention to terrain conditions: fresh snow can hide dangers such as rocks or crevasses. In an emergency, seek help immediately and report your location if possible.* ***IN CASE OF AN ACCIDENT, CALL 118****. When calling, remember to provide information about the exact location of the accident, the activity being performed, the number of people involved and their conditions, the weather conditions, and the telephone number you're calling from.*

By following these guidelines, your trek will be not only pleasant, but also safe, aware, and respectful of the mountain environment.

Good luck!

Eine Winterwanderung in den Bergen ist ein wunderbares Erlebnis, erfordert aber besondere Vorsicht und Vorbereitung, um die Sicherheit zu gewährleisten und die Natur zu respektieren. Es ist unerlässlich, aufmerksam zu sein und die Schönheit der Umgebung zu achten.

1 VORBEREITUNG UND PLANUNG: *Informieren Sie sich über Wetter-, Schnee- und Eisverhältnisse. Prüfen Sie den Wetterbericht und holen Sie sich, wenn möglich, Rat von Experten oder ortskundigen Bergführern. Wählen Sie eine Route, die Ihrem Können und den aktuellen Bedingungen entspricht. Teilen Sie immer jemandem Ihre geplante Route, Ihre Abfahrtszeit und Ihre voraussichtliche Rückkehrzeit mit.*

2 AUSRÜSTUNG: *Tragen Sie warme, mehrlagige und wasserdichte Kleidung. Denken Sie daran, dass die Temperaturen sehr niedrig und der Wind kalt sein können. Tragen Sie Winterwanderschuhe mit gutem Profil und Gamaschen zum Schutz vor Schnee. Verwenden Sie Steigeisen oder Microspikes, wenn der Weg vereist ist. Bringen Sie verstellbare Stöcke mit, idealerweise mit Schneehaken. Vergessen Sie nicht Mütze, Handschuhe, Schal oder Sturmhaube sowie Sonnenschutzmittel zum Schutz vor Sonne und Blendung durch den Schnee.*

3 VERHALTEN AUF DEN WEGEN*: Gehen Sie vorsichtig, um Ausrutschen zu vermeiden und sich und andere nicht zu gefährden. Beachten Sie Schilder und Wegweiser und bleiben Sie auf markierten Wegen. Hinterlassen Sie keine Spuren und nehmen Sie Ihren Müll mit. Respektieren Sie die Natur und die Wildtiere und vermeiden Sie es, die Umwelt zu stören oder zu schädigen.*

4 SICHERHEIT: *Prüfen Sie sorgfältig die Eis- und Schneeverhältnisse. Bei zu gefährlichen Bedingungen brechen Sie Ihre Tour ab oder ändern Sie Ihre Route. Gehen Sie keine Abstiege oder anspruchsvolle Abschnitte ohne ausreichende Erfahrung oder Ausrüstung an. Führen Sie ein Erste-Hilfe-Set, eine Stirnlampe und einen Ersatzakku mit. Achten Sie darauf, dass Ihr Handy immer aufgeladen ist, verlassen Sie sich aber nicht ausschließlich darauf, da der Empfang in den Bergen schlecht sein kann.*

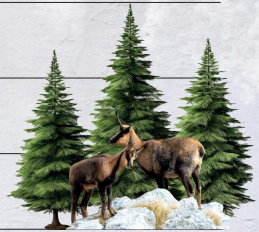
5 RESPEKT UND VORSICHT*: Seien Sie ruhig und rücksichtsvoll gegenüber anderen Wanderern. Achten Sie auf die Geländebeschaffenheit: Frischer Schnee kann Gefahren wie Steine oder Gletscherspalten verbergen. Suchen Sie im Notfall sofort Hilfe und geben Sie, wenn möglich, Ihren Standort an.* ***IM UNFALL WÄHLEN SIE DEN NOTRUF 118****. Geben Sie bei Ihrem Anruf unbedingt den genauen Unfallort, die ausgeübte Aktivität, die Anzahl der beteiligten Personen und deren Zustand, die Wetterbedingungen und Ihre Telefonnummer an.*

Wenn Sie diese Richtlinien befolgen, wird Ihre Wanderung nicht nur angenehm, sondern auch sicher, bewusst und respektvoll gegenüber der Bergwelt.

Viel Glück!

Note

Note



QRCode

trecimedolomiti

www.auronzomisurina.it

Tipografia
Tiziano
Pieve di Cadore dal 1872