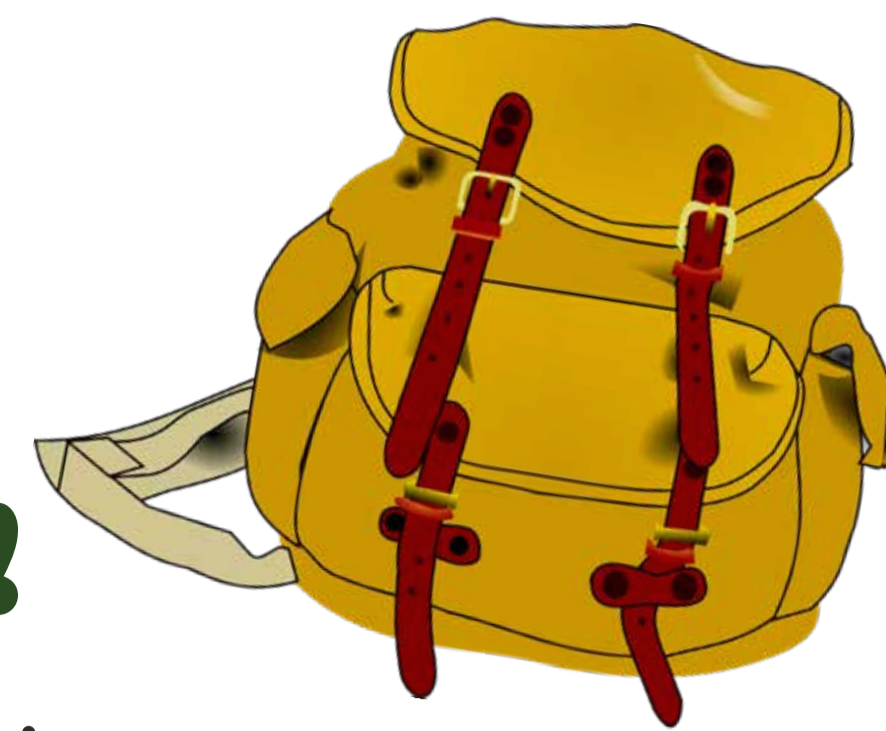


Questo luogo è stato pensato per accogliere tutti coloro che amano le foreste e l'ambiente !



Ognuno potrà scegliere come fruire della rete escursionistica realizzata e messa a vostra disposizione.

Complesso RINCINE

Ricordiamoci di rispettare gli altri dando **sempre la precedenza a chi va a piedi o a cavallo**. Se vai in bicicletta e vedi un pedone o una persona a cavallo rallenta e se è il caso fermati! Il cavallo potrebbe spaventarsi!

Scegli il tuo itinerario in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, ti divertirai di più! **Non abbandonare mai il sentiero segnalato!**

Documentati sulle caratteristiche del percorso guarda la carta topografica e la descrizione dei sentieri. Ricordati sempre di avere un abbigliamento ed un equipaggiamento consono all'impegno e alla lunghezza dell'escursione.

Sono fortemente sconsigliate le calzature aperte e/o suola liscia, ossia non provviste di suola antiscivolo! Sui sentieri è infatti consigliabile **indossare scarpe chiuse, con suola scolpita e antiscivolo**, preferibilmente impermeabili e coprenti la caviglia.

Fai il pieno d'acqua perché le fonti che trovi lungo il sentiero non sono controllate e quindi non è garantita la potabilità dell'acqua!

Non dimenticare di inserire nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza (anti pioggia, cibo, acqua) insieme ad un piccolo kit di pronto soccorso. Ti consigliamo di non intraprendere un'escursione da solo – prima di tutto perché in compagnia è più bello - ma in ogni caso comunica, ad una persona di fiducia, l'itinerario che prevedi di percorrere.

Informati sulle previsioni meteorologiche; se hai qualche dubbio sul percorso, torna indietro. A volte è meglio rinunciare che rischiare l'insidia del maltempo o perdersi.

Si ricorda comunque che è sconsigliabile percorrere i sentieri in **condizioni meteo avverse**, dato che si può mettere a rischio la propria e l'altrui incolumità.

Riporta sempre a casa i tuoi rifiuti – l'ambiente ti ringrazierà! Se puoi preferisci la borraccia alle bottiglie di plastica! Non accendere fuochi se non sei in un'area attrezzata a tale scopo!

Rispetta la flora e la fauna.

I sentieri per le biciclette indicati nella carta sono stati realizzati per la pratica del free ride; se vuoi percorrerli devi avere la bicicletta adatta e la giusta preparazione.

Se vai in bicicletta ricordati di indossare sempre il casco!

Per le emergenze fai riferimento al

112

servizio di pronto intervento.

