



TROVA LA TUA DIREZIONE
FIND YOUR DIRECTION



legenda / legend

- S01 - Giro del Testico Partenza/arrivo Start/arrival
- S02 - Passo del Ginestro Fonti/sorgenti Water sources
- S03 - Sigiotti IAT info point IAT info point
- S04 - Mezzacosta Lavaggio bici Bicycle wash
- S05 - ValFerraia Stazione ferroviaria Railway station
- S06 - Bosco di Rezzo Cime notevoli Remarkable peaks
- S07 - Passo di Prale Punti panoramici Panoramic points
- S08 - Il Trittico +1 Area picnic Picnic area
- S09 - Alassio- Sanremo Strade statali State roads
- Senso di percorrenza Sense of travel

REGOLE DI COMPORTAMENTO

SIAMO OSPITI NELLA NATURA

- non lasciare rifiuti
- evita rumori inutili
- rispetta flora e fauna

RISPETTA PEDONI ED ESCURSIONISTI

- avvisa della tua presenza con anticipo
- adegua la tua velocità alle diverse situazioni

PER LA TUA SICUREZZA:

- usa solo strade o sentieri segnati e rispetta le indicazioni locali
- pianifica le tue escursioni in anticipo chiedendo consigli ed utilizzando guide locali
- controlla la tua attrezzatura e usa sempre casco e guanti
- non oltrepassare i tuoi limiti

In caso di incendi boschivi ed emergenze ambientali chiama il 112

BEHAVIOUR RULES

REMEMBER YOU ARE GUEST OF NATURE

- do not leave rubbish
- avoid excessive and disturbing noises
- respect the local flora and fauna

RESPECT PEDESTRIANS AND HIKERS

- signal your coming in advance
- moderate your speed depending on the different situation

FOR YOUR OWN SAFETY

- ride only on marked dirt roads and trails
- plan your tour in advance asking for advice and using a local guide
- check that your equipment is fit and in good conditions and always wear helmet and bike gloves
- do not overestimate your technical and physical skills

In case of forest fires please call 112.

