

1
Casca de protecție este obligatorie! Recomandăm utilizarea caștilor integrale (full-face), care respectă normele de siguranță în vigoare, și a altor echipamente de protecție: ochelari, manuși, genunchiere, tibiere, aparători dorsale, neck-brace, etc.

Asigurați-vă că echipamentul de protecție este în stare bună!

2
Folosiți o bicicletă adecvată!

Acest tip de teren este dificil și asigurați-vă că bicicleta este în stare perfectă de funcționare!

3
Evaluati-vă corect capacitățile fizice, aptitudinile tehnice și nivelul personal de experiență, înainte de a parcurge oricare traseu!

4
Asigurați-vă la intrarea sau ieșirea din traseu, sau atunci când intersectați alte trasee, drumuri sau poteci turistice!

5
Luați în calcul prezența altor vehicule sau utilaje pe traseu!

6
Păstrați distanța și aveți grijă întotdeauna de mountainbikerii care se află în fața voastră!

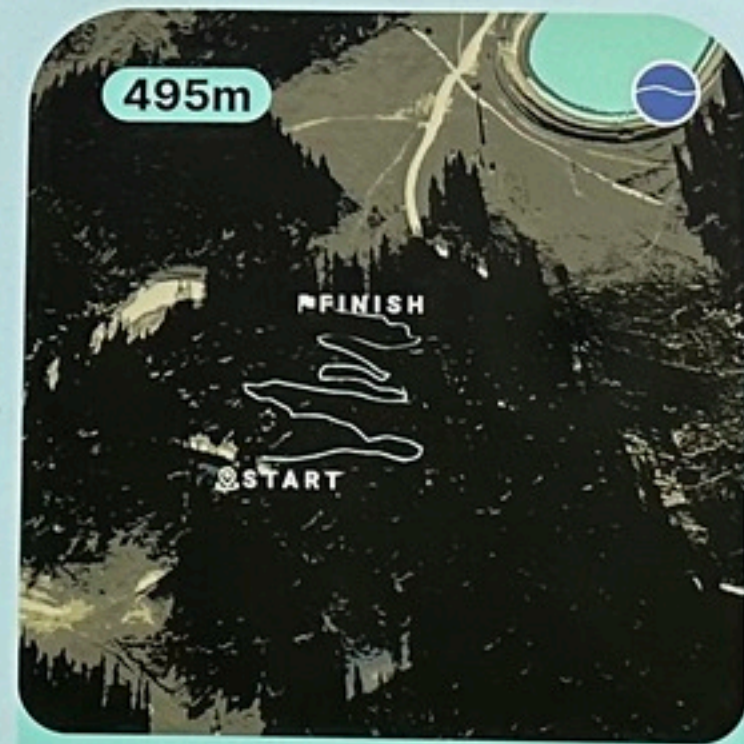
7
Mergeți doar cu viteza pe care o puteți controla și evitați frânarea prin derapaj, atunci când este cazul!

8
Evitați să vă opriți pe traseu în locuri în care nu puteți fi văzuți! Când opriți, degajați traseul, pe cât posibil!

9
În caz de accident pe traseu, semnalizați prezența unui om căzut la pământ cât mai rapid, pentru a evita alte accidente! La nevoie, anunțați cât mai rapid Serviciul Salvamont!

10
Respectați și protejați natura și mediul înconjurător! Evitați animalele sălbatice, nu le hrăniți și nu le provocați! Nu lăsați gunoarie pe traseu și nicăieri pe munte!

ELEMENTE ÎNTÂLNITE PE TRASEU:



Forest Flow

start 1599.46
 finish 1544.31

D=55



Killy's Backyard

start 1544.79
 finish 1380.73

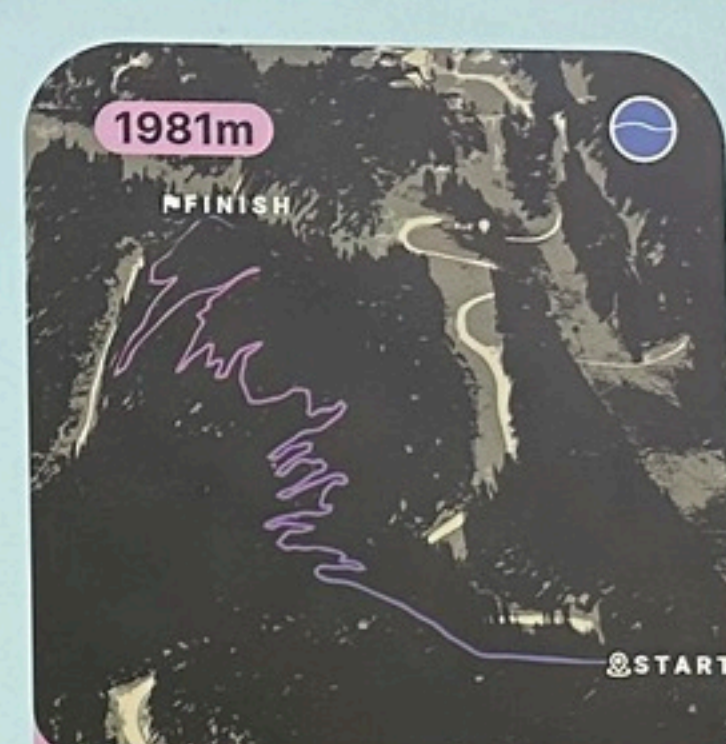
D=164



Ranger Danger

start 1380.78
 finish 1270.07

D=110



Techno Belly

start 1270.19
 finish 1072.75

D=198

ATENȚIE!

Mountainbiking-ul este un sport cu grad ridicat de risc, care vă expune accidentărilor. Practicarea acestui sport este alegerea fiecăruia și se face doar pe propria RĂSPUNDERE. Respectarea regulilor de mai jos vă poate salva viața.



Monkey Business

start 1504.98
 finish 1062.03

D=442



NHDH

start 1703.85
 finish 1507.60

D=196



Upper Redline

start 1703.81
 finish 1495.81

D=208

SITUAȚII DE URGENȚĂ 112
SALVAMONT 0725 826 668

Respectați și protejați natura și mediul înconjurător! Evitați animalele sălbatice, nu le hrăniți și nu le provocați! Nu lăsați gunoarie pe traseu și nicăieri pe munte!

