

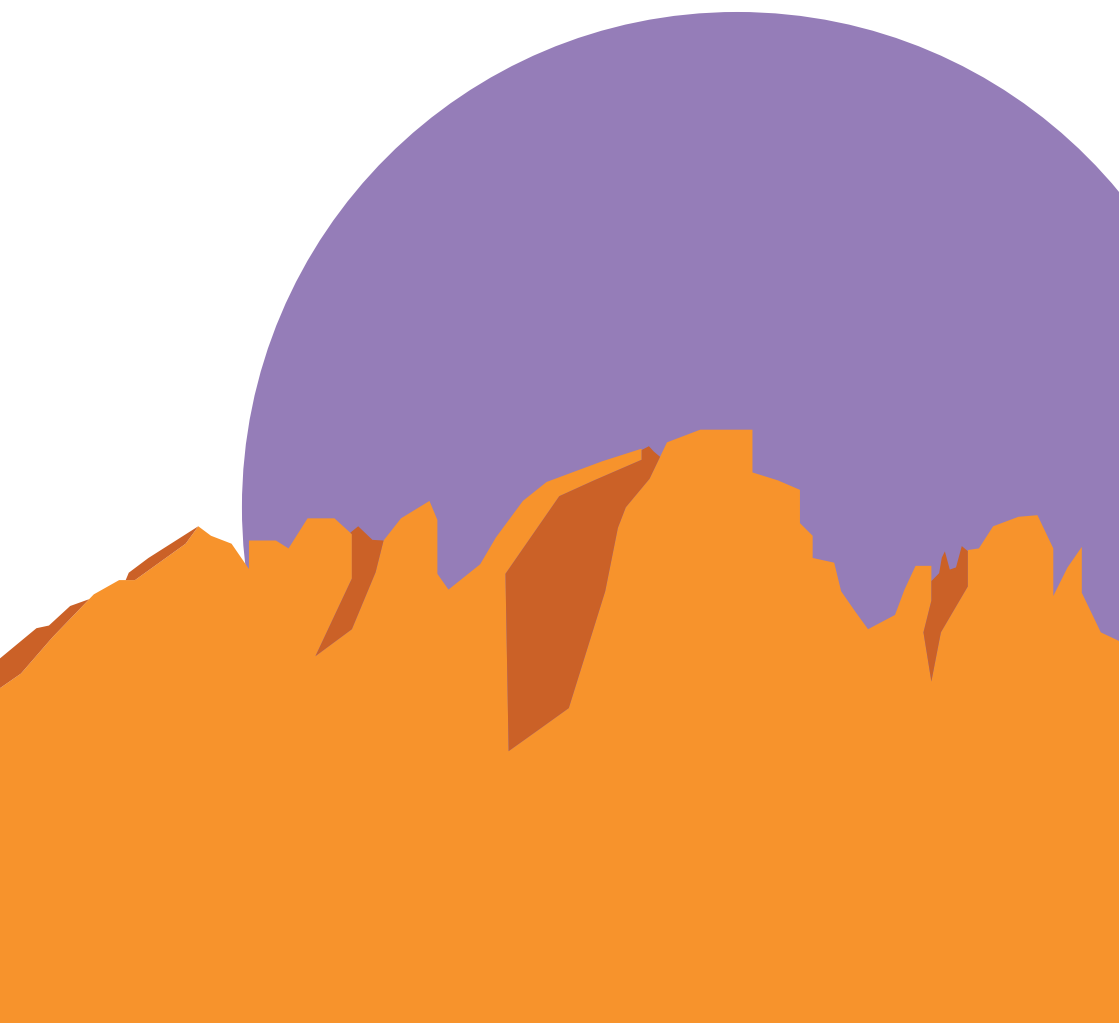
# ENTENER E SE FÈR ENTENER

**Codejel de bona creanza per jir sa mont**

Buone regole di comportamento in montagna

Rules of conduct in the mountains

Gute Verhaltensregeln in den Bergen



## INDESC

Indice

Index

01

### PIANIFICAZION DE LA RAIDA

Pianificazione della gita

Plan your hike

Planen Sie die Wanderung

02

### MET VÈRDA A CHISC CONSEES

Presta attenzione a questi consigli

Pay attention to the following advices

Beachten Sie diese Tipps

03

### RESPET PER L TERITORIE

Rispetto per il territorio

Have respect for the territory

Respektvoller Umgang mit der Landschaft

04

### NA RAIDA COL CIAN

Passeggiata con il cane

When walking the dog

Spaziergang mit dem Hund

05

### MONDURA DA JIR SA MONT

Abbigliamento per le escursioni in montagna

Equipment for hiking

Kleidung für Bergwanderungen

06

### DEZIIONS

Scelte

It's your choice

Entscheidungen



# 01

## PIANIFICAZIONE DE LA RAIDÀ

Pianificazione della gita

Plan your hike

Planen Sie die Wanderung



Éla adatatèda a tia  
capazitèdes fisiches?



Cotant longia éla pa?



Éla pericolousa?



Èste lascià dit olache  
te rues e da che ora  
che te peisses de  
vegnir de retorn?



Co sarèl pa l temp?



Sarèl neif enlongia l  
troi?



Te èste enjignà la  
fornimenta adatèda?

## ITA

- È appropriata alle tue capacità fisiche?
- È un percorso lungo?
- È pericolosa?
- Hai comunicato il tuo percorso e l'ora del tuo rientro?
- Che tempo farà?
- Ci sarà neve lungo il tuo percorso?
- Ti sei attrezzato in maniera adeguata?

## ENG

- Is it appropriate to your physical abilities?
- How long is the hike?
- Is it dangerous?
- Have you informed someone about your hike and what time you will return?
- What will the weather be like?
- Will there be snow along your hike?
- Have you equipped yourself adequately?

## DEU

- Ist sie Ihren eigenen Leistungsfähigkeiten angemessen?
- Ist es eine lange Wanderung?
- Ist es eine gefährliche Tour?
- Haben Sie das Ziel der Wanderung mitgeteilt? Haben Sie mitgeteilt, um wie viel Uhr Sie zurückkommen?
- Wie wird das Wetter sein?
- Wird es Schnee auf dem Weg geben?
- Haben Sie geeignete Ausrüstung mitgebracht?



## 02

### MET VÈRDA A CHISC CONSEES

Presta attenzione a questi consigli  
Pay attention to the following advices  
Beachten Sie diese Tipps

**a** Ogne outa che te pontes demez lascia dit olache te ves ruèr e da che ora che te peisses de vegnir de retorn.

**b** Se l'é meso no jir soul e se chest cognessa sozeder, no jir mai te lesc olache no rua nesciugn.

**c** Se te pontes demez con bec chier fora raides no massa senestres che les domana gran atenzion a do a do e gran resistenza fisica.

**d** Se te ves te fermèr a dormir te na utia chiama dantfora per saer se la é orida a la jent. Se te ves fèr na raida longia che perveit de te fermèr a dormir te desvaliva uties recordete de te registrèr ti libres de la uties.

**e** Canche d'invern te vès sui portoes coi schi, recordete che l'pericol l'é la fadia e l'freit.

**f** No jir mai fora dai portoes da soul.

**g** No pertener de ruèr coi schi sun portoes olache no t'es bon de jir delvers e segur.

**h** Tegn a ment che d'invern i dis i é curc e vegn subito net.

**i** Canche te vès co la pou-ses, vèrda de jir con jent che se n capesc fora e met vèrda de aer do duc i èrc che se ge vel.

## ITA

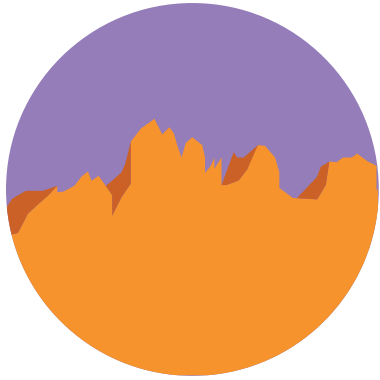
- Ogni volta che ti appresti a fare una gita comunica il tuo percorso e l'ora prevista del tuo rientro.
- Se è possibile non andare da solo, in tal caso evita posti poco battuti.
- Se parti con dei bambini non scegliere itinerari esposti che richiedono costante concentrazione e resistenza fisica.
- Se prevedete la sosta o il pernottamento in rifugio chiamate per informarvi sull'effettiva apertura. Se prevedete un giro lungo con sosta in più rifugi ricordate di registrarvi nei libri dei rifugi.
- Quando in inverno vai sulle piste con gli sci, ricordati che i pericoli sono la fatica e il freddo.
- Non fare mai il fuori pista in solitaria.
- Non pretendere di voler scendere su piste non adatte alle tue capacità e dove non ti senti sicuro.
- Non dimenticare che in inverno le giornate sono corte e si fa subito sera.
- Se decidi di fare sci d'alpinismo fallo con un esperto e controlla di avere tutta l'attrezzatura necessaria.

## ENG

- Whenever you go on a hike, always inform someone of your route and your expected time of return.
- If you decide to go alone, do not stray from marked trails.
- If you are with children make sure the route is suitable for them and their abilities.
- If you plan to stay overnight in a mountain refuge, check the opening times. If you plan more than one overnight stay, make sure you sign the mountain refuge register book.
- When skiing in the winter, remember that fatigue and cold can be dangerous.
- Never go off piste alone.
- Don't attempt to go down slopes that aren't for your ability or where you feel unsafe.
- Do not forget that in the winter months the days are shorter and it becomes dark quickly.
- If you decide to go ski mountaineering go with an expert and make sure you take the necessary equipment.

## DEU

- Bevor Sie auf Tour gehen, teilen Sie das Ziel ihrer Wanderung und den voraussichtlichen Zeitpunkt Ihrer Rückkehr mit.
- Wenn es möglich ist, gehen Sie nicht alleine auf Wegen, die nicht markiert sind.
- Wenn Sie mit Kindern unterwegs sind, wählen Sie keine Wege, die ständige Konzentration und Ausdauer erfordern.
- Wenn Sie sich in einer Berghütte aufhalten oder übernachten wollen, informieren Sie sich, ob die Hütte geöffnet ist. Wenn Sie eine lange Wandertour planen und in mehreren Hütten übernachten wollen, tragen Sie sich in den Hüttenbüchern ein.
- Wenn Sie im Winter auf die Skipisten gehen, denken Sie daran, dass die Gefahren Kälte und Müdigkeit sind.
- Fahren Sie niemals allein im Tiefschnee Ski.
- Fahren Sie nicht auf Pisten Ski, die nicht Ihren Leistungsfähigkeiten entsprechen und auf denen Sie sich nicht sicher fühlen
- Vergessen Sie nicht, dass die Tage im Winter kurz sind und es sofort Abend wird.
- Wenn Sie eine Skitour machen wollen, wenden Sie sich im Vorfeld an lokale Bergführer und überprüfen Sie, ob Sie die richtige Ausrüstung haben.



# 03

## RESPET PER L TERITORIE

Rispetto per il territorio

Have respect for the territory

Respektvoller Umgang mit der  
Landschaft

Recordete che l ambient da mont l à sie equilibrie, si sons e si abitanc: musega e bordel no l é na bela compagnia.

Tolete do n carnier per la scoadies.

Met vèrda canche te rues sul tegnir di privac, abieste respet de chi che vif aló e sibieste cordegol con chi che te scontres... chi che ge vel ben a la mont à n soul obietif, chel de se goder e stravardèr la natura per la mantegnir bela e neta.

Recordete che chi che va en su, olache l é troes strenc, i à semper la prezedenza. Estra apede fossa bela maniera lascèr passèr dant chi che va più en prescia che tu.

Canche te rues te mèlghes e uties aprijia l servije che te vegn sport ajache i gestores cogn fèr n gran lurier per plindernèr duta la magnadiva e l beiver sa mont, donca proa a no te spetèr massa e a esser de gra de chel che te ciapes.

Recordete che no se pel fèr chel che l é descomanà: no se rampinea olache no se pel, no se cogn jir fora dal troi canche vegn scrit de ge jir do, se pel empeèr feghes demò ti lesc adaté, no se aur vies e no se empianta aguc olache vegn descomanà.

N segnèl de gran respet l é ence chel de troèr n post dalonc da troes, vièi e parees per fèr sie besegnes e fossa ence na bela maniera ciavèr n busc e do l corir, a na vida che troes e bosc no i sie piens de fazolec e de papieres de duta la sorts.

## ITA

- Ricorda che l'ambiente montano ha un suo equilibrio, i suoi suoni e i suoi abitanti: musica e rumore non sono una bella compagnia.
- Porta con te un sacchetto per la spazzatura.
- Presta attenzione quando entri nelle proprietà private, rispetta i proprietari e sii cordiale con chi incontri... chi ama la montagna ha un solo obiettivo: divertirsi e difendere la natura per mantenerla bella e pulita.
- Ricorda che chi sale, lungo percorsi obbligati, ha sempre la precedenza, inoltre sarebbe cosa gradita lasciar passare avanti che va più in fretta di te.
- Quando ti fermi presso malghe o rifugi apprezza il servizio che ti viene offerto perché portare cibo e vivande in montagna per i gestori comporta un gran lavoro, quindi non pretendere troppo e sii riconoscente per quello che trovi.
- Ricorda che ciò che è vietato non si fa: non ci si arrampica dove c'è il divieto, non si può abbandonare il sentiero quando è raccomandato di seguirlo, si può accendere il fuoco solo nelle aree dedicate, non si aprono vie e non si piantano chiodi dove non è consentito.
- Non costa nulla fare i propri bisogni ad una certa distanza da pareti e sentieri piuttosto che nelle loro immediate vicinanze, come non costa nulla scavare una piccola buca e poi ricoprirla, per evitare di ritrovarsi su sentieri o in boschi punteggiati di fazzoletti e cartacce.

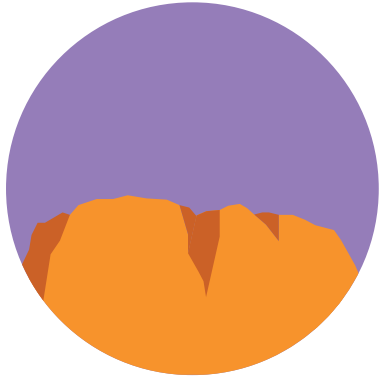
## ENG

- Remember that the mountain has its own natural balance in respect to noises and inhabitants. Music and loud noises are not good for the natural environment.
- Please take your rubbish home with you.
- When entering into a private property, have respect for their land and their owners. Mountain lovers just want to have fun, protect the nature and keep it beautiful and clean.
- Remember hikers going uphill have priority when passing narrow trails. Moreover, it is polite to let those who are walking faster than you pass.
- When you stop at a mountain hut or refuge appreciate the service that is offered as it takes time and effort to bring food and drink there. Therefore, be grateful for what you find.
- Remember you cannot do as you please. Do not climb where it is prohibited. Do not go off the beaten trail. Only light fires in specially designated areas. Do not make new tracks or put nails where you are not allowed to.
- Please be discreet when you need to do your business and do not leave your tissues around. We recommend you dig a small hole and cover it in respect of others.

## DEU

- Denken Sie daran, dass eine Berglandschaft ihr Gleichgewicht hat, dazu gehören auch ihre Klänge und Einwohner. Musik und Lärm sind nicht gut für dieses Gebiet.
- Nehmen Sie eine Mülltüte mit.
- Seien Sie achtsam beim Betreten von Privateigentum, respektieren Sie die Besitzer und seien sie freundlich zu denen, die Sie treffen... wer die Berge liebt, hat ein einziges Ziel: Spaß zu haben und dabei die Natur zu respektieren um sie schön und sauber zu erhalten.
- Denken Sie daran, dass Wanderer, die entlang vorgeschriebener Wege nach oben steigen, immer Vorrang haben. Es wäre auch schön, wenn Sie schnellere Wanderer vorbeigehen lassen.
- Wenn Sie in Almen oder Hütten einkehren, schätzen Sie das, was Ihnen angeboten wird, denn es ist eine schwere Arbeit für Almhüttenbetreiber Speisen und Getränke auf die Berge zu bringen. Also verlangen Sie nicht zu viel, und seien Sie dankbar für das, was Sie vorfinden.

- Denken Sie daran, dass das, was verboten ist, eben nicht getan werden darf: man darf nicht klettern, wo ein Verbot in Kraft ist; man darf den Weg nicht verlassen, wenn empfohlen wird, ihm zu folgen; man darf nur an den dafür vorgesehenen Orten Feuer anzünden; man darf keine neuen Klettersteige eröffnen und keine Kletterhaken installieren, wo es nicht erlaubt ist.
- Es ist empfehlenswert, mit einem gewissen Abstand zu Bergwänden und Straßen aufs Klo zu gehen; es kostet wenig Mühe, ein kleines Loch zu graben und es dann zu bedecken, um zu vermeiden Pfade und Wälder voller Taschentücher und Papiere vorzufinden.



# 04

## NA RAIDA COL CIAN

Passeggiata con il cane

When walking the dog

Spaziergang mit dem Hund

Canche te es sun troes o vièi tegn tie cian ciolà, per respet de chi che à paura, percheche no l te sciampe te l'erba auta che i bachegn cogn amò seèr e per no sperder la besties del bosch.

Tolete do èga e magnadiva assà tant per te che per el e no te desmentìer i carnieres per binèr su la chegoles de tie cian, che dapò te petarès olache te troes i bidons apostà.

Tolete do ence na musarela se te cognes montèr su la coriera, su la forenadoa o sun de altra sorts de mesi publics.

## ITA

- Quando ti trovi su sentieri e stradine tieni il cane al guinzaglio, nel rispetto di chi ha paura, perché non corra nell'erba alta che i contadini devono ancora falciare e per non disturbare gli animali del bosco.
- Porta con te cibo sufficiente per te che per lui e non dimenticare i sacchetti per la raccolta degli escrementi del tuo cane, che poi potrai gettare negli appositi cestini.
- Porta con te anche una museruola se devi salire sulla corriera, sulla funivia o su altri mezzi pubblici.

## ENG

- When you are on paths and trails, keep your dog on a lead at all times in respect of others. Also in respect of farmers who need to cut the grass and not to disturb the forest animals.
- Bring with you enough food for you and your dog, don't forget your dog's waste bag, which you can dispose of later in the appropriate bin.
- Carry with you a muzzle in case you want to take a bus or other public transport.

## DEU

- Wenn Sie sich auf Wegen und kleinen Straßen befinden, halten Sie Ihren Hund an der Leine; auf diese Weise werden Sie diejenigen respektieren, die Angst vor Hunden haben. So wird vermieden, dass der Hund ins hohe Gras tritt, das die Bauern noch nicht gemäht haben, und er wird auch die Waldtiere nicht stören.
- Bringen Sie genug zu essen für sich und für den Hund mit und vergessen Sie nicht die Sammelsäcke für Hundekot, die Sie dann in den dafür vorgesehenen Eimern wegwerfen können.
- Nehmen Sie auch den Maulkorb mit, für den Fall dass Sie in den Bus oder andere öffentlichen Verkehrsmitteln einsteigen.





# 05

## MONDURA DA JIR SA MONT

Abbigliamento per le escursioni in montagna

Equipment for hiking

Kleidung für Bergwanderungen

Ciuzé grosch o da mont, magari che i tegn fora l'èga, soraldut se l'é catitemp.

Prossach: per na raida de na di fossa adatà un da 25/30 l.

1 liter de èga o de outra sorts de beandes, ence più che un liter se la raida la é n muie longia.

Zedoles de scioldi ajache sa mont fazile no l'é possibil paèr co la chërta de credit o col bancomat.

Fiostrs contra la vescies e n picol kit de socors.

Fonin.

Mondura adatèda tant al tempram che al temp, donca de peis desvalif: vèlch che tegne fora la pievia e na maieta da te mudèr.

Veières da soreie e crema contra l soreie.

Marendel.

Capa e maneces d'invern e ciapel d'istà, bachec per jir a pe e ence n scigolot... se te aesses da te perder.

Lum da vis.

Aparat per fotografèr.

## ITA

- Scarponi, se possibile impermeabili, soprattutto in caso di maltempo.
- Abbigliamento adeguato sia al clima che alle intemperie, quindi di diversa pesantezza: qualcosa di impermeabile e una maglietta di ricambio.
- Zaino: per una gita di un giorno sarebbe adeguato uno di 25/30 l.
- Occhiali da sole e crema solare.
- 1 litro di acqua o di altri tipi di bevande, anche più di 1 litro se la gita è molto lunga.
- Merenda.
- Contanti perché in montagna potrebbe risultare difficile pagare con carta di credito o bancomat.
- Berretto e guanti per l'inverno e cappello per l'estate, bastoncini per camminare e anche un fischietto... se dovessi perdersi.
- Cerotti per le vesciche e un piccolo kit di soccorso.
- Frontalino.
- Cellulare.
- Macchina fotografica.

## ENG

- Waterproof boots if possible, in case of bad weather.
- Suitable clothing for good or bad weather, therefore you need different types of clothes, something waterproof and a spare T-shirt.
- Rucksack: a 25/30L bag should be adequate for a day trip.
- Sunglasses and sunscreen.
- One litre of water or other drinks and if the hike is very long you will need more than one litre.
- Snacks.
- Take cash with you as it may be difficult to pay with credit card or debit card.
- Hat and gloves for the winter and a summer cap, walking sticks and a whistle... in case you get lost.
- A small medical kit and plasters for blisters.
- Headlamp.
- Mobile phone.
- Camera .

## DEU

- Bergschuhe/Wanderschuhe sollten, wenn möglich, wasserdicht sein, besonders im Fall von schlechtem Wetter.
- Wählen Sie eine zum Wetter passende Kleidung, auch wetterfeste Kleidung sollten Sie mitnehmen: ein Kleidungsstück sollte wasserdicht sein und man sollte immer ein Ersatz-T-Shirt dabei haben.
- Für einen Tagesausflug eignet sich ein Rucksack mit 25/30 Liter Fassungsvermögen.
- Sonnenbrille und Sonnencreme.
- Nehmen Sie 1 Liter Wasser, oder andere Getränke mit; wenn der Ausflug sehr lang ist, sollte man mehr zum Trinken dabei haben.
- Eine kleine Zwischenmahlzeit.
- Bargeld, da es im Gebirge schwierig sein könnte, mit der Kreditkarte oder am Geldautomat zu bezahlen.
- Mütze, Winterhandschuhe und Sommerhut, Wanderstöcke und auch eine Pfeife... falls Sie sich verlaufen.
- Blasenpflaster und ein kleiner Erste Hilfe Kasten.
- Eine Stirnlampe.
- Das Handy.
- Ein Fotoapparat.



## 06

### DEZIIONS

Scelte

It's your choice

Entscheidungen

Bensegur nesciugn l à l obligh de meter en दौरa la bona manieres ma se no l vegn fat, do ge vel azetèr ence la consequenzes.

Naturalmente nessuno è obbligato alle buone maniere ma, nel disattenderle, è necessario accettarne le conseguenze.

Of course, no one is obliged to follow the rules, but disregarding them you must face the consequences.

Natürlich kann niemand zu gutem Benehmen und Anstand gezwungen werden, aber, wenn man sie vergisst, muss man zu den Konsequenzen stehen.

LAD ITA ENG DEU

© 2021 Comun general de Fascia

**Grafica e empaginazion**  
Giuditta Soraperra

**Tesc**  
Loreta Florian  
Ofize Servijes Linguistics e Culturèi CGF

**Traduzions ingleis e todesch**  
Scola Ladina de Fascia

