

MANUAL DE BONES PRÀCTIQUES PER A CICLISTES



Descobreix la Val d'Aran en bicicleta

1. Planifica



amb antelació tant en ruta com amb un GPS. Fes etapes suportables segons el teu estat físic i preveu establiments locals on podràs descansar i recarregar la bicicleta.

2. Porta



un mapa o descarrega't l'itinerari des de GuidAran o Wikiloc.

3. Evita



circular per sendes secundàries paral·leles a la ruta recomanada, així com obrir nous camins per fer dreceres. No provoquis un desgast innecessari a la natura.

4. Procura



no travessar cursos d'aigua, fes-ho pels llocs habilitats.

5. Respecta



els límits de les finques i procura no travessar horts o zones de sembrat.

6. Modera



la velocitat i sigues conscient que hi ha altres persones que transiten els mateixos senders

7. Prepara't



un picnic. Compra productes locals i de temporada. És una bona manera de tenir cura del planeta, interactuar amb la gent local i generar economia sostenible.

8. Mantingues



l'entorn net, evita dipositar escombraries en zones no habilitades per fer-ho. Desfés-te dels residus de forma adequada. Emporta't la brossa amb tu i no deixis mai embolcalls de menjar o mocadors a la natura.

I arriba als racons més desconeguts de la Vall



9. Respecta



les regulacions pertinents de cada zona. El més valuós de la natura són la flora i la fauna, tan característiques de cada indret del planeta.

10. Eludeix



rutes per zones o ecosistemes sensibles.

11. Tingues en compte



el bestiar. No els espantis ni provoquis molèsties.

12. Evita



fer un soroll excessiu que pugui incomodar tant la fauna que viu als voltants com els mateixos companys.

13. Controla



els teus animals domèstics; d'aquesta manera, els protegiràs de possibles danys no desitjats.

14. Deixa't recomanar



per la gent local: llocs per menjar, per visitar i senderes properes per descobrir.

15. Recarrega



l'e-bike i les llums de la bicicleta amb energies renovables.

16. Posa a punt



la bicicleta als llocs habilitats per fer-ho. Utilitza sabons i lubricants biodegradables.

17. Contacta



amb professionals locals especialitzats per posar a punt la bicicleta.

18. Viu



una experiència plena, no oblidis contractar els serveis d'un guia local, que et permetrà conèixer tots els racons del destí de manera segura i inoblidable.