

# Muoversi consapevolmente

Poche e semplici attenzioni per  
le vostre escursioni nelle Aree  
Protette dell'Ossola



L'estate è la stagione dell'attività fisica, del movimento e delle gite fuori porta.

Le montagne costituiscono un richiamo irresistibile per gli appassionati delle attività outdoor e per gli amanti della natura: scarponi, scarpe da *trail running*, scarpette d'arrampicata e *mountain bike* prendono il posto di sci e ciaspole.

Per gli appassionati di montagna a 360° il cambio di stagione è un momento magico e affascinante.

La maggior parte degli animali, in ambiente alpino, utilizza il periodo primaverile - estivo per riprodursi, "ricaricarsi" e prepararsi per la prossima grande sfida: l'inverno che arriverà.

## Come comportarsi?

### Resta sui sentieri

Rimani sui percorsi consigliati o sui tracciati esistenti, così che gli animali possano abituarsi alla presenza umana. Anche durante la raccolta dei frutti del bosco, ricorda questa regola!

### Cani al guinzaglio

Se hai un cane, è necessario che sia condotto al guinzaglio, sempre.

### Sii discreto

Riduci il disturbo evitando rumori molesti. Per quanto possibile, evita le attività al mattino presto o all'imbrunire. Quando vedi o senti animali, fermati e aspetta che si allontanino.

### Informati

Presta attenzione alla segnaletica e agli avvisi in loco, sia di carattere generale che relativa a percorsi e tracciati specifici. Seguite le Aree Protette dell'Ossola sui social, attraverso il sito web e iscrivendovi alle newsletter, per ricevere informazioni aggiornate e tempestive.

### Per saperne di più

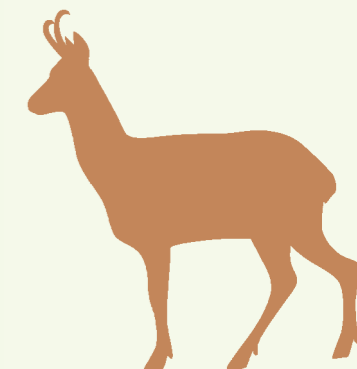
[www.areeprotetteossola.it](http://www.areeprotetteossola.it)

[www.bepartofthemountain.org](http://www.bepartofthemountain.org)

Publicazione realizzata nell'ambito del progetto RESICETS, Azione 4 - Comunicazione e informazione.  
Photo credits: ©Aree Protette Ossola, ©Shutterstock



con il contributo di



# Act responsibly

Few and simple attentions for your excursions in the Protected Areas of Ossola



Summer is the season of physical activity, movement and sports.

The mountains are an irresistible attraction for outdoor enthusiasts and nature lovers: boots, trail running shoes, climbing shoes and mountain bikes take the place of skis and snowshoes.

For mountain lovers the change of season is a magical and fascinating moment.

Most of the animals, in the alpine environment, use the spring - summer period to breed, store energies and prepare for the next big challenge: the forthcoming winter.

## How to behave?

### Stay on trails

Stay on the recommended routes or existing tracks, so that the animals can get used to the human presence. Also when picking berries, remember this rule!

### Dogs on a leash

If you have a dog, it must always be kept on a leash.

### Be discreet

Avoid disturbance by behaving and speaking quietly. Avoid setting out in early morning or evening hours. When you see or hear animals, stop and wait to let them escape. Observe them from a distance.

### Stay up to date

Pay attention to the on site signs and warnings (both general and related to specific routes and areas). Follow the Protected Areas of Ossola on social media, visit the website and subscribe to newsletters, in order to receive fresh and up-to-date information.

### More info

[www.areeprotetteossola.it](http://www.areeprotetteossola.it)  
[www.bepartofthemountain.org](http://www.bepartofthemountain.org)

Publication released in the frame of the RESICETS project, Action 4 - Communication and information.  
Photo credits: ©Aree Protette Ossola, ©Shutterstock



with the contribution of

