

**PARCOURS VTT | MTB STRECKEN | MTB ROUTES | MTB PERCORSI**

- |                       |                    |                         |                       |
|-----------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1 Briesses Bike       | 5 Violettes Bike   | 9 Muraz Bike            | 13 Family Forest Loop |
| 2 Hauts de Crans Bike | 6 Alpagnes Bike    | 10 Cry d'Er Bike        | 14 Flowtrail          |
| 3 Courtavey Bike      | 7 CM 1988 Bike     | 11 Valais Panorama Bike |                       |
| 4 Villages Bike       | 8 CM Bike Marathon | 12 Valais Alpine Bike   |                       |

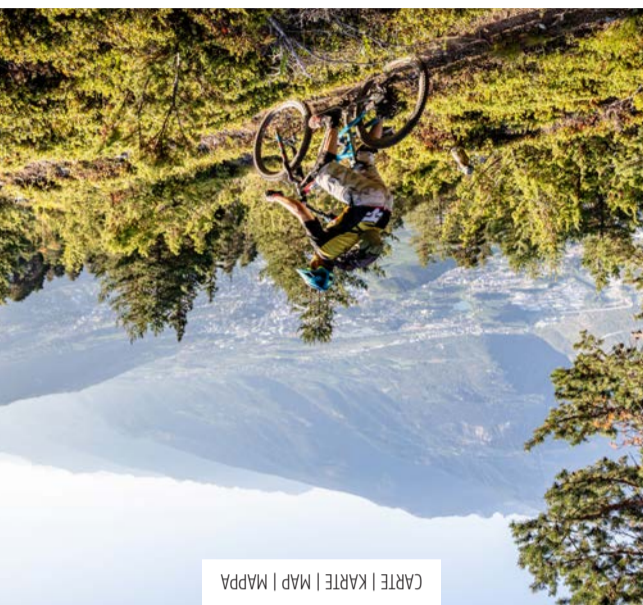
**DOWNHILL VTT | MTB DOWNHILL | MTB DOWNHILL | MTB DOWNHILL**

- |                          |                                 |                              |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>DE</b> Merbé Downhill | <b>DE</b> Mont-Lachaux Downhill | <b>DE</b> Chetseron Downhill |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|

**DESCRIPTIONS | BESCHREIBUNGEN | DESCRIPTIONS | DESCRIZIONI**

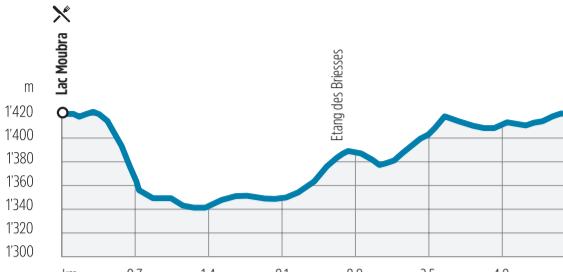
- Office du tourisme** | Tourismsbüro  
Tourist Office | Ufficio turistico
- Remontées mécaniques** | Bergbahnen  
Cable cars | Impianti di risalita
- Arrêt funiculaire** | Station Standsseilbahn  
Funicular stop | Stazione del funicolare
- Gare CFF** | Bahnhof SBB  
CFF Railway station | Stazione FFS
- Station de recharge E-Bike** | E-Bike Ladestation  
E-Bike Charger station | Stazioni di ricarica E-Bike
- Station de lavage bike** | Bike-Waschstation  
Bike wash station | Stazioni di lavaggio per biciclette

Parcours & geolocalisation:  
[www.crans-montana.ch/guidos](http://www.crans-montana.ch/guidos)  
 Route & Geolocalisierung:  
[www.crans-montana.ch/de/guidos](http://www.crans-montana.ch/de/guidos)  
 Route & geolocalisation:  
[www.crans-montana.ch/en/guidos](http://www.crans-montana.ch/en/guidos)  
 Percorso & geolocalizzazione:  
[www.crans-montana.ch/it/guidos](http://www.crans-montana.ch/it/guidos)



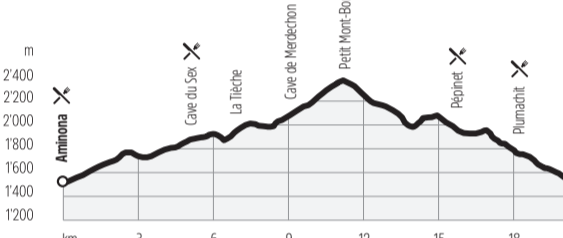
Le développement des parcours a été réalisé par Crans-Montana Exploitation (ACCM-CHE) en collaboration avec Valrando  
 Conception et réalisation: Crans-Montana Tourisme & Congrès (CMTC)  
 Crédits photos: Olivier Maire | Denis Emery | Deprez Photos SA  
 François Panchard | Luciano Miglionico | Anthony Vuignier  
 © Crans-Montana Tourisme & Congrès (Maj 2022)  
 Office fédéral de topographie swisstopo ©swisstopo

**APP**  
**CRANS MONTANA TOURISME**  
  
 Parcours accessibles sur l'application mobile de Crans-Montana  
 Alle Routen befinden sich auf der Applikation von Crans-Montana  
 Routes available on the application of Crans-Montana  
 Percorsi accessibili sull' applicazione di Crans-Montana  
 (Android / iOS)

**1 BRIESSES BIKE**  
 Difficulté: ●○○○○○ Distance: 5 km  
 Période: Mai - Octobre  


**FR** Cette balade peu escarpée, idéale pour une journée en famille ou une première sortie à vélo, vous emmènera dans les forêts bordant Crans-Montana, parsemées de mares et petits étangs. Variante courte possible.  
**DE** Diese Tour mit geringen Steigungen ist ideal für einen Familienausflug oder eine erste Ausfahrt. Sie führt durch die Wälder um Crans-Montana mit ihren Teichen und Weihern. Kurzvariante möglich.  
**EN** This gently sloping ride, ideal for a family outing or a first bike ride, will take you into the forests around Crans-Montana dotted with meres and small ponds. Possible short variant.  
**IT** Questa escursione poco ripida, ideale per una giornata in famiglia o una prima uscita in bicicletta, vi porterà nei boschi che costeggiano Crans-Montana, costellati da stagni e pozze. Variante breve possibile.



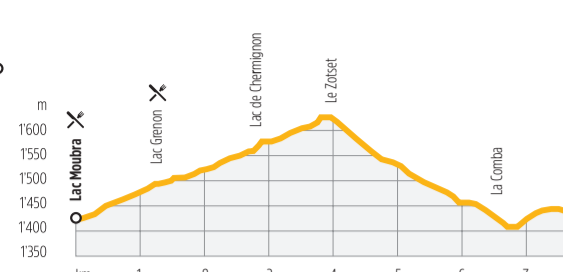
**7 CM 1988 BIKE**  
 Difficulté: ●●●●○○ Distance: 20 km  
 Période: Juin - Octobre  


**FR** Ce parcours très exigeant, flèche pour les Championnats du Monde de mountain bike en 1988, will tester votre forme physique, tout en profitant du site naturel exceptionnel d'Amnona.  
**DE** Diese sehr anspruchsvolle Tour, die für die Mountainbike-Weltmeisterschaften 1988 ausgeschildert wurde, ist ein guter Formtest in der herrlichen Natur von Amnona.  
**EN** This very demanding route, signposted for the Mountain Bike World Championships in 1988, will test your fitness, while you enjoy the exceptional natural environment of Amnona.  
**IT** Questo percorso molto esigente, segnalato con delle frecce per i Campionati del Mondo di mountain bike del 1988, vi permetterà di testare la vostra forma fisica, godendovi l'eccezionale area naturale dell'Amnona.



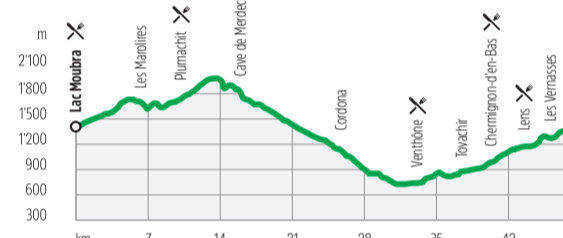
**13 FAMILY FOREST LOOP**  
**FR** La forêt de la Moubra accueille dès à présent le «Family Forest Loop». Il s'agit d'un parcours en boucle avec 11 postes qui permettent d'apprendre les techniques de base du VTT de manière ludique et en toute sécurité. Ce parcours d'agilité met au défi tous les amateurs de 2 roues qui s'amuseront à franchir les différents obstacles et modules situés le long du parcours aux abords du Lac de la Moubra.  
**DE** Im Moubra-Wald gibts von nun an den „Family Forest Loop“. Es handelt sich um einen Rundkurs mit 11 Stationen, bei welchen Sie die Grundtechniken des Mountainbikens auf eine spielerische und sichere Art und Weise erlernen können. Dieser Geschicklichkeits-Parcours fordert alle Biker heraus, die Spass daran haben, die verschiedenen Hindernisse und Module zu überwinden, die sich entlang des Parcours rund um den Moubra-See befinden.  
**EN** The Moubra forest is now home to the «Family Forest Loop». This is a loop with 11 stations where you can learn the basic techniques of mountain biking in a fun and safe way. This agility course will challenge all bike fans who will have fun tackling the various obstacles and modules along the course on the edge of Lake Moubra.  
**IT** Il bosco della Moubra ospita ora il «Family Forest Loop», un percorso ad anello con 11 postazioni che consentono di imparare le tecniche di base della MTB in modo divertente e in assoluta sicurezza. Questo percorso di agilità è una sfida per tutti gli amanti delle due ruote, che si diventeranno a superare diversi ostacoli e moduli posti lungo questo percorso che si trova nelle vicinanze del lago della Moubra.



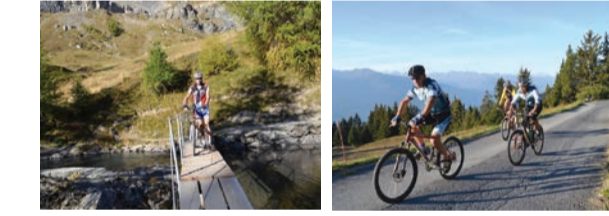
**2 HAUTS DE CRANS BIKE**  
 Difficulté: ●●●○○○ Distance: 8 km  
 Période: Mai - Octobre  


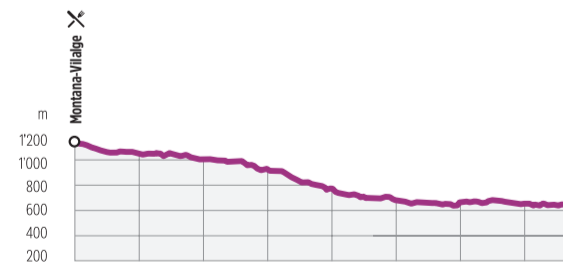
**FR** Cette balade en VTT, qui vous mènera sur les Hauts de Crans, est idéale pour vous mettre en jambe tout en découvrant la station et profitant de l'extraordinaire panorama. Départ possible depuis le parking de Crans-Cry d'Er.  
**DE** Diese MTB-Tour führt Sie nach Hauts de Crans. Sie ist ideal, um die Beine zu stärken und gleichzeitig die überwältigende Aussicht auf den Ort zu genießen. Beginn der Tour ab Parkplatz Crans-Cry d'Er möglich.  
**EN** This mountain bike ride up to the Hauts de Crans is ideal for conditioning your legs while you discover the resort and enjoy the extraordinary views. Possible start from Crans-Cry d'Er car park.  
**IT** Questa escursione in mountain bike, che vi conduce sulle Hauts de Crans, è ideale per allenarvi, scoprendo nel contempo la stazione e godendovi lo straordinario panorama. Partenza possibile dal parcheggio di Crans-Cry d'Er.



**8 CM BIKE MARATHON**  
 Difficulté: ●●●●●○ Distance: 49 km  
 Période: Juin - Octobre  


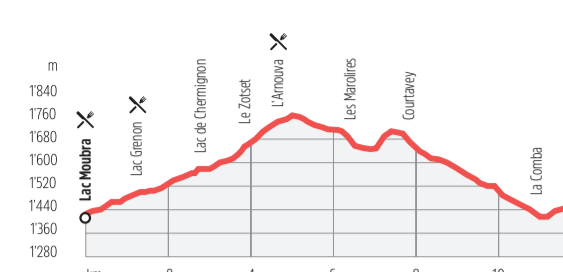
**FR** Ce parcours vous fera découvrir la région de Crans-Montana. Exigeant physiquement et techniquement, très varié. Départ possible depuis le parking de Crans-Cry d'Er. Variantes possibles par Cave du Sex et par Chermignon-d'en-Haut.  
**DE** Auf dieser Route entdecken Sie die Region Crans-Montana. Die körperlich und technisch anspruchsvolle Tour ist sehr abwechslungsreich. Start ab Parkplatz Crans-Cry d'Er möglich, sowie Varianten über Cave du Sex und Chermignon-d'en-Haut.  
**EN** This route is ideal to discover the region of Crans-Montana. While physically and technically demanding, it is also extremely varied. Possible start from Crans-Cry d'Er car park. Possible variants through Cave du Sex and Chermignon-d'en-Haut.  
**IT** Questo percorso vi farà scoprire la regione di Crans-Montana. Esigente a livello fisico e tecnico, molto variegato. Possibile partenza dal parcheggio di Crans-Cry d'Er. Varianti: passando per Cave du Sex e per Chermignon-d'en-Haut.



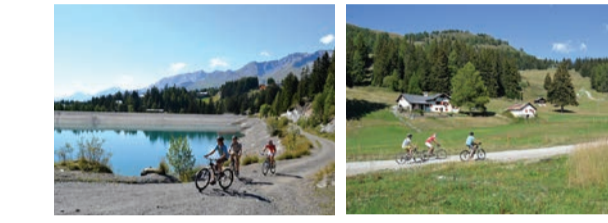
**14 FLOWTRAIL**  
 Difficulté: ●●●○○○ Distance: 3.6 km  
 Période: Avril - Novembre  


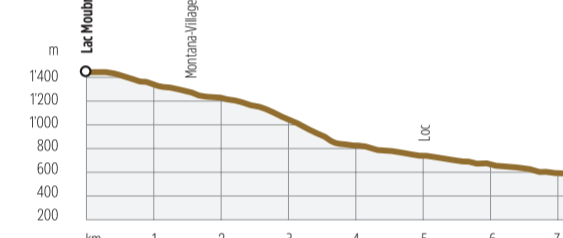
**FR** Cette descente fluide sillonne le coteau de Crans-Montana en passant par des chemins de terre et une partie aménagée contenant des virages relevés. Entre prairies, forêt et vignes, il relie les villages de Montana-Village et Loc.  
**DE** Diese fließende Abfahrt führt durch die Hänge von Crans-Montana. Über Feldwege und einen angelegten Teil mit Steilkurven. Diese Strecke verbindet die Dörfer von Montana-Village und Loc durch Wiesen, Wälder und Weinberge.  
**EN** This flowing descent winds its way down the Crans-Montana hillside via dirt roads and a section with sharp bends. Starting in Montana-Village, the course goes through meadows, forests and vineyards; all the way down to Loc.  
**IT** Questa discesa fluida segue il pendio di Crans-Montana e passa su sentieri sterrati e su una parte attrezzata che presenta alcuni tornanti rialzati. Con partenza da Montana-Village, il percorso attraversa prati, foresta e vigne per terminare nel villaggio di Loc.



**3 COURTAVEY BIKE**  
 Difficulté: ●●●○○○ Distance: 13 km  
 Période: Mai - Octobre  


**FR** Cette sortie entre station et pâturages est un dernier test avant de s'attaquer aux parcours plus difficiles. C'est un compromis entre tous les terrains: bitume, terre battue et sentier. Départ possible depuis le parking de Crans-Cry d'Er.  
**DE** Diese Tour zwischen dem Ort und den Alwäldern ist ein letzter Test, bevor Sie schwieriger Routen in Angriff nehmen. Die Bodenbeläge wechseln zwischen Asphalt, Lehmböden und Pfaden. Beginn der Tour ab Parkplatz Crans-Cry d'Er möglich.  
**EN** This ride, which takes you from the resort to the surrounding pastures, is a last test before you tackle the more difficult routes. It is a mix of all kinds of terrains: tarmac, beaten earth and paths. Possible start from Crans-Cry d'Er car park.  
**IT** Quest'uscita tra la stazione e i pascoli è l'ultima prova prima di impegnarsi nei percorsi più difficili. È un compromesso tra tutti i terreni: terra battuta e sentiero. Partenza possibile dal parcheggio di Crans-Cry d'Er.



**9 MURAZ BIKE**  
 Difficulté: ●●●○○○ Distance: 8 km  
 Période: Avril - Novembre  


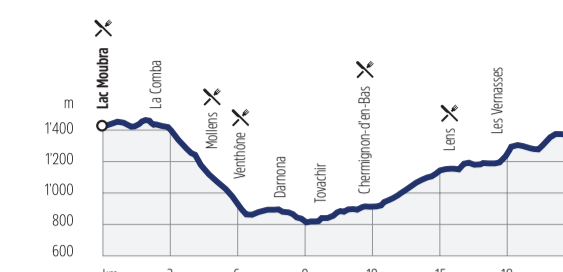
**FR** Cette descente VTT sillonne le coteau depuis Crans-Montana en direction de Sierre, via Montana-Village et Loc. Les transports publics vous permettront ensuite de rejoindre la station.  
**DE** Diese MTB-Abfahrt führt Sie über die Anhöhe von Crans-Montana via Montana-Village und Loc in Richtung Siders. Anschließend können Sie mit ÖV nach Crans-Montana zurückkehren.  
**EN** This downhill mountain bike ride starting from Crans-Montana crosses the hillside in the direction of Sierre via Montana-Village and Loc. You can take public transportation to get back to the resort.  
**IT** Questa discesa in mountain bike percorre il poggio da Crans-Montana in direzione Sierre, passando per i villaggi di Montana-Village e Loc. I trasporti pubblici vi consentiranno poi di raggiungere la stazione.



**MERBÉ DOWNHILL**  
 Difficulté: ●○○○○○ Distance: 2 km  
 Départ: Chetseron 2'11m Arrive: Arnouva 1'710m  
 Période: Juin - Octobre  

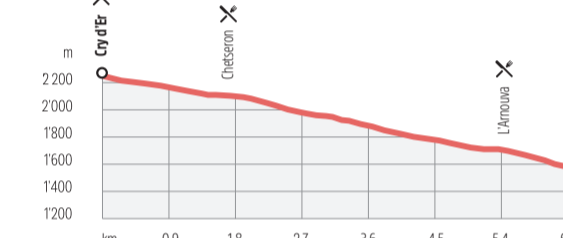

**FR** La piste bleue permet de découvrir et de se familiariser avec le DH sur 2 km de piste balisée et homologuée, qui contiennent tous les éléments d'une belle piste de descente. Reliant, Chetseron à l'Arnouva.  
**DE** Ideal für einen sanften Einstieg in die Welt des Downhill. Die blaue Piste bietet eine 2 km lange, markierte und homologierte Strecke, die alle Elemente einer spannenden Abfahrtsstrecke enthält.  
**EN** Ideal for those who want an introduction to the world of Downhill, the blue track allows you to explore a 2km long marked and certified track which includes all the elements of a great downhill track. Linking Chetseron to Arnouva.  
**IT** Ideale per chiunque desideri approcciare il mondo del DH, la pista blu vi farà scoprire 2 km di pista segnata e omologata, dove sono presenti tutti gli elementi di una bella pista da discesa che collega Chetseron all'Arnouva.



**4 VILLAGES BIKE**  
 Difficulté: ●●●●○○ Distance: 23 km  
 Période: Mai - Octobre  



**FR** Ce tour vous fera découvrir les villages se situant sur les coteaux de Crans-Montana et leurs curiosités. Au programme: Le château de Venthône, l'église de Lens, Le Christ-Roi, etc. Variante possible par Chermignon-d'en-Haut.  
**DE** Auf dieser Tour entdecken Sie die Dörfer an den Hängen von Crans-Montana mit all ihren Eigenheiten. Auf dem Programm: Schloss Venthône, Kirche Lens, Christ-Roi usw. Variante über Chermignon-d'en-Haut möglich.  
**EN** With this ride you will discover the villages nesting on the hillsides near Crans-Montana and their attractions, including Venthône castle, Lens church, Christ-Roi, etc. Possible variant through Chermignon-d'en-Haut.  
**IT** Questo giro vi farà scoprire i villaggi ubicati sui colli di Crans-Montana e le loro curiosità. In programma: Il castello di Venthône, la chiesa di Lens, il Christ-Roi, ecc. Variabile possibile passando per Chermignon-d'en-Haut.



**10 CRY D'ER BIKE**  
 Difficulté: ●○○○○○ Distance: 7 km  
 Période: Mai - Octobre  


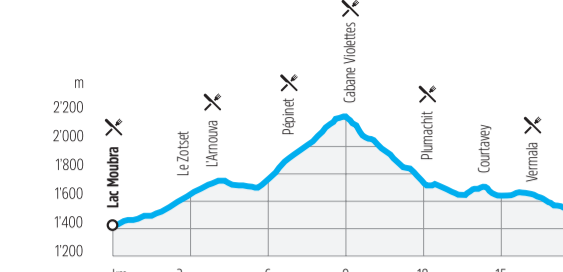
**FR** Après une montée en télécabine jusqu'à Cry d'Er, cette descente sillonne les vertes prairies et les forêts alpines en passant par Chetseron, Corbyre, L'Arnouva et en vous ramenant au parking de Cry d'Er.  
**DE** Nach der Fahrt mit der Gondelbahn bis Cry d'Er durchqueren Sie bei der Abfahrt grüne Wiesen und Bergwälder. Dabei erreichen Sie via Chetseron, Corbyre und L'Arnouva schließlich den Parkplatz Cry d'Er.  
**EN** After a gondola lift ride up to Cry d'Er, this descent takes you through green alpine meadows and forests via Chetseron, Corbyre and L'Arnouva with return to the Cry d'Er car park.  
**IT** Dopo una risalita in telecabina fino a Cry d'Er, questa discesa solca le verdi praterie e i boschi alpini attraversando Chetseron, Corbyre, L'Arnouva e riprendendovi al parcheggio di Cry d'Er.



**MONT-LACHAUX DOWNHILL**  
 Difficulté: ●●●○○○ Distance: 3 km  
 Départ: Cry d'Er 2'256m Arrive: Arnouva 1'710m  
 Période: Juin - Octobre  


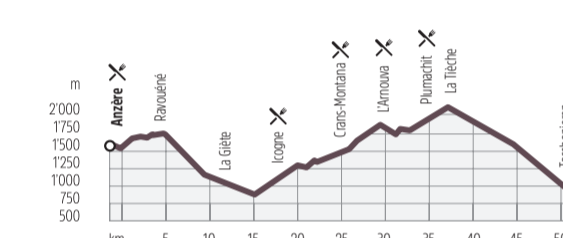
**FR** Sur cette descente VTT de difficulté moyenne, le plaisir de rouler est de mise avec des virages relevés, de petits sauts et des passages de racines. La piste est permanente, sécurisée et fermée aux promeneurs.  
**DE** Auf dieser mittelschweren MTB-Downhill-Strecke kommt Freude am Fahren auf überhöhte Kurven, kleine Sprünge und Passagen voller Wurzeln. Die Strecke ist permanent gesichert und für Wanderer gesperrt.  
**EN** It is a pleasure to ride on this downhill mountain bike route of medium difficulty, with its banked turns, small jumps and tree roots to cross, all in a breathtaking scenario! The trail is permanent, safe and closed to walkers.  
**IT** Su questa discesa per mountain bike di difficoltà media, il piacere di correre in bici si accompagna a virate strette, piccoli salti e passaggi tra le radici. Il tracciato è permanente, posto in sicurezza e interdetto a chi effettua delle camminate.



**5 VIOLETTES BIKE**  
 Difficulté: ●●●●○○ Distance: 21 km  
 Période: Juin - Octobre  


**FR** Cette randonnée emprunte le parcours exigeant du Terrific, s'élevant rapidement sur les hauteurs de la station pour une difficile montée vers les Violettes, avant une longue descente par Plumschit et Marolires.  
**DE** Auf dieser Tour befahren Sie die anspruchsvollen Routen des Terrific. Rasch erreichen Sie die Anhöhen des Ortes und nehmen den schwierigen Aufstieg zu den Violettes in Angriff. Es folgt eine lange Abfahrt über Plumschit und Marolires.  
**EN** This ride takes the demanding Terrific route, which rises steeply to the heights above the resort. This is followed by a challenging climb towards Les Violettes and a long final descent through Plumschit and Marolires.  
**IT** Quest'escursione imbocca l'esigente route del Terrific, in rapida salita sulle colline della stazione per una difficile scalata verso le Violettes, prima di una lunga discesa passando per Plumschit e Marolires.



**11 VALAIS PANORAMA BIKE**  
 Etape 02: Anzère - Crans-Montana: 26 km  
 Etape 03: Crans-Montana - Leuk: 30 km  
 Difficulté: ●●●○○○ Période: Juin - Octobre  


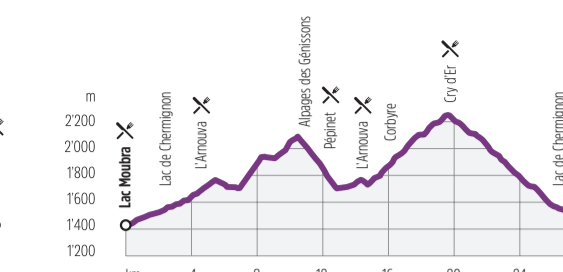
**FR** L'étape 2 part d'Anzère pour atteindre Igogne, puis de nombreux virages vous mènent à Crans-Montana. Traversant des alpages isolés, l'étape 3 vous conduit ensuite à Loèche-Ville. Ce parcours peut se faire dans les deux sens.  
**DE** Die Etappe 2 beginnt bei Anzère und führt via Igogne mit zahlreichen Kurven bis nach Crans-Montana. Auf der Etappe 3 erreichen Sie schließlich über abgelegene Alpwälder Loc. Diese Route kann in beiden Richtungen befahren werden.  
**EN** Stage 2 starts from Anzère and passes through Igogne. From there, after many bends, you reach Crans-Montana. Then, passing through isolated mountain pastures, stage 3 takes you to Leuk. This route can be followed in both directions.  
**IT** La tappa 2 parte da Anzère per raggiungere Igogne, e dopo numerosi giri vi conduce a Crans-Montana. Attraversando alpeggi isolati, la tappa 3 vi porterà in seguito a Loèche-Città. Questo percorso può essere effettuato nei due sensi.



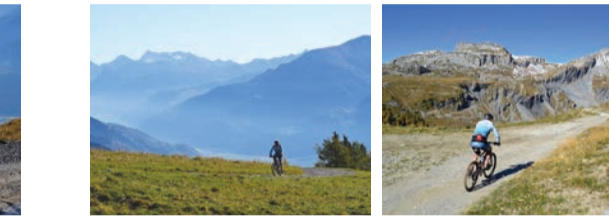
**CHETSERON DOWNHILL**  
 Difficulté: ●●●●●○ Distance: 2.5 km  
 Départ: Chetseron 2'111m Arrive: Plans Mayens 1'650m  
 Période: Juin - Octobre  

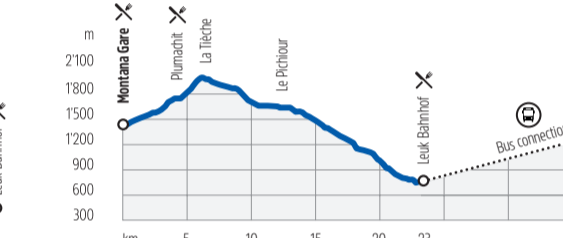

**FR** Destinée aux riders avancés, cette piste difficile est engagée et traverse des passages techniques de dalles rocheuses ou de racines. Sécurisée et protégée, elle est permanente et fermée aux promeneurs.  
**DE** Diese schwierige Strecke für fortgeschrittene Rider umfasst auch technisch anspruchsvolle Passagen mit Steinplatten und Wurzeln. Die Strecke ist permanent gesichert und für Wanderer gesperrt.  
**EN** For advanced riders, this difficult trail is challenging and includes technical passages over rocky slabs and tree roots. The trail, which is completely safe, is permanent and closed to walkers.  
**IT** Destinata ai rider avanzati, questa difficile pista è impegnativa e attraversa passaggi tecnici con colline rocciose o radici. Totalmente posto in sicurezza, il tracciato è permanente ed interdetto agli escursionisti.



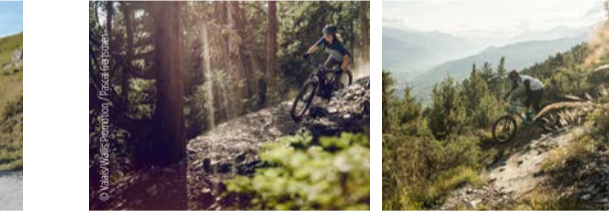
**6 ALPAGES BIKE**  
 Difficulté: ●●●●●○ Distance: 31 km  
 Période: Juin - Octobre  


**FR** Cette randonnée VTT exigeante vous emmènera à travers les alpages de la région de Crans-Montana. Une manière sportive de découvrir nos célèbres vaches de la race d'Hérens. Départ possible depuis le parking de Crans-Cry d'Er.  
**DE** Diese anspruchsvolle MTB-Tour führt Sie über die Alpwälder der Region Crans-Montana. Eine sportliche Art, um unseren stolzen Kühen der Eringer-Rasse zu begegnen. Beginn der Tour ab Parkplatz Crans-Cry d'Er möglich.  
**EN** This challenging mountain bike ride takes you through the mountain pastures of the Crans-Montana region. A sports way to discover our much admired Hérens cattle breed. Possible start from Crans-Cry d'Er car park.  
**IT** Quest'esigente escursione in mountain bike vi porterà attraverso gli alpeggi della regione di Crans-Montana. Un modo sportivo di scoprire le nostre fiere macchie della razza di Hérens. Partenza possibile dal parcheggio di Crans-Cry d'Er.



**12 VALAIS ALPINE BIKE**  
 Difficulté: ●●●○○○ Distance: 23 km  
 Période: Juin - Octobre  


**FR** La première étape de ce nouvel itinéraire régional relie Crans-Montana à Loèche-les-Bains, en passant par la vallée de la Tèche. L'itinéraire fait la part belle aux singletails qui offrent de belles montées physiques, des passages techniques et des descentes fluides.  
**DE** Die erste Etappe dieser neuen regionalen Strecke führt von Crans-Montana durch das Tèche-Tal nach Leukerbad. Die besten Singletails stehen hier im Vordergrund und bieten anstrengende Anstiege, technische Passagen und flüssige Abfahrten.  
**EN** The first stage of this new regional route links Crans-Montana to Leukerbad via the Tèche valley. The route highlights the best singletails, where you can express yourself on physical climbs, exciting technical sections and smooth downhill.  
**IT** La prima tappa di questo nuovo itinerario regionale collega Crans-Montana a Leukerbad, passando per la vallata della Tèche. Questo itinerario mette in primo piano i singletail che offrono belle salite fisiche, passaggi tecnici e discese fluide.



**CODE DE CONDUITE**  
**FR** Privilégiez les parcours VTT homologués et balisés. Ne circulez pas sur les chemins pédestres fréquentés ni le long des bisses. Ne quittez en aucun cas les chemins existants. Respectez la signalisation. Roulez prudemment. Respectez les autres usagers. Accordez toujours la priorité aux piétons. N'endommagez pas les chemins. Respectez les zones protégées, la faune, la flore. N'abandonnez aucun déchet dans la nature. Refermez les clôtures derrière vous. Évaluez correctement vos capacités. Équipez-vous de façon adéquate. Avant de partir, assurez-vous de la praticabilité du parcours et des bonnes conditions météorologiques. Crans-Montana Tourisme & Congrès décline toute responsabilité en cas d'accident.  
**DE** Bevorzugen Sie die ausgeschilderten MTB-Routen. Fahren Sie weder auf Fusswegen noch den Suren entlang. Verlassen Sie keinesfalls die bestehenden Wege. Halten Sie sich an die Beschilderung. Fahren Sie vorsichtig. Nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Benutzer. Fussgänger haben immer Vorrang. Beschädigen Sie die Wege nicht. Nehmen Sie Rücksicht auf Schutzzeiten, Tiere und Pflanzen. Lassen Sie keine Abfälle zurück. Schliessen Sie Rüstung nach dem Öffnen wieder. Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten richtig ein. Bewerten Sie sich angemessen aus. Vergewissern Sie sich vor der Abfahrt, ob die Strecke befahrbar ist und geeignete Witterungsbedingungen herrschen. Crans-Montana Tourismus & Kongress lehnt jede Verantwortung bei Unfällen ab.  
**EN** Prefer approved and sign-posted mountain bike trails. Do not ride on crowded footpaths or along irrigation channels. Never leave existing paths. Respect the instructions on signs. Ride carefully. Respect other users. Always give way to pedestrians. Do not damage the tracks. Respect protected areas, fauna and flora. Do not leave any waste in the natural environment. Close any gates behind you. Know your own limits. Equip yourself properly. Before leaving, make sure the route is usable and weather conditions are good. Crans-Montana Tourism & Congress declines any responsibility in the event of accident.  
**IT** Privilegiate i percorsi per mountain bike approvati e segnalati. Non circolate sui sentieri pedonali frequentati né lungo i canali d'irrigazione. Non lasciate mai i percorsi esistenti. Rispettate la segnaletica. Andate prudentemente. Rispettate gli altri utenti. Accordate sempre la priorità ai pedoni. Non danneggiate i sentieri. Rispettate le zone protette, la fauna e la flora. Non abbandonate rifiuti in mezzo alla natura. Richiudete le chiusure dietro di voi. Valutate correttamente le vostre capacità. Equipaggiatevi in modo adeguato. Prima di partire, assicuratevi circa la praticabilità del percorso e sulle buone condizioni meteorologiche. Crans-Montana Turismo & Congressi declina qualsiasi responsabilità in caso d'incidente.

**CODE OF CONDUCT**  
**EN** Prefer approved and sign-posted mountain bike trails. Do not ride on crowded footpaths or along irrigation channels. Never leave existing paths. Respect the instructions on signs. Ride carefully. Respect other users. Always give way to pedestrians. Do not damage the tracks. Respect protected areas, fauna and flora. Do not leave any waste in the natural environment. Close any gates behind you. Know your own limits. Equip yourself properly. Before leaving, make sure the route is usable and weather conditions are good. Crans-Montana Tourism & Congress declines any responsibility in the event of accident.  
**CODICE DI CONDOA**  
**IT** Privilegiate i percorsi per mountain bike approvati e segnalati. Non circolate sui sentieri pedonali frequentati né lungo i canali d'irrigazione. Non lasciate mai i percorsi esistenti. Rispettate la segnaletica. Andate prudentemente. Rispettate gli altri utenti. Accordate sempre la priorità ai pedoni. Non danneggiate i sentieri. Rispettate le zone protette, la fauna e la flora. Non abbandonate rifiuti in mezzo alla natura. Richiudete le chiusure dietro di voi. Valutate correttamente le vostre capacità. Equipaggiatevi in modo adeguato. Prima di partire, assicuratevi circa la praticabilità del percorso e sulle buone condizioni meteorologiche. Crans-Montana Turismo & Congressi declina qualsiasi responsabilità in caso d'incidente.