








Mountain Biking

Sustainability Code of Conduct

lalalanka

As part of our commitment to sustainable tourism, we provide activity participants with the sustainability savvy travel tips below.

- ✓ Be **selective** – choose tourism businesses that share how they benefit people & planet
- ✓ Tread **lightly** – choose activities & transport options with a reduced environmental impact
- ✓ Be **informed** – learn a bit about local nature, history & culture beforehand to enrich your experience
- ✓ Be accurate about your level of **fitness** & ability so we can design an enjoyable experience for everyone
- ✓ Respect your guide / host's **instructions** regarding safety, local etiquette & dos & don'ts
- ✓ Before & after cycling in a sensitive environment, **clean your footwear** & bike to prevent the spread of invasive species
- ✓ Don't collect or disturb **flora or fauna**, or their habitat
- ✓ Don't feed **wildlife**; it can harm their health & encourage problematic behaviour
- ✓ Remain on **designated tracks** & avoid track widening caused by drifting left / right
- ✓ Ride **single file** in narrow sections
- ✓ Give right of way to cyclists **overtaking** you or cycling uphill when crossing you, & to walkers, horses, & wildlife
- ✓ **Slow down** when crossing or overtaking other users of the activity area
- ✓ **Cycle at a pace** that enables you to stop within the distance you can see ahead
- ✓ **Make your presence known** when approaching other users & blind corners
- ✓ When climbing, **gear down** for adequate traction to avoid spinning
- ✓ When braking, avoid skidding or blocking wheels so that you **minimise erosion**
- ✓ **Cross rivers** at designated spots, reduce speed, & enter/exit at 90° to the riverbank
- ✓ **Reduce waste** – from food to paper, remember to take only what & as much as you need, & bring **re-usable items**, e.g. water bottle, coffee cup, shopping / carry bag (or buy a locally made one that can be re-used!)
- ✓ **Dispose** of waste responsibly & use local **recycling** facilities where available
- ✓ Be **waterwise** – your participation shouldn't place additional stress on water-scarce environments
- ✓ **Save energy** to reduce your carbon footprint & your impact on local supply challenges
- ✓ Support **climate change** action, e.g. offset or regeneration programmes
- ✓ Be respectful of **privacy**; obtain permission before taking photos / videos of people or sensitive sites
- ✓ Be **sensitive to the inequalities** of our world & avoid displays of wealth, particularly in less privileged contexts
- ✓ **Ask questions** – your local guide will happily share their knowledge
- ✓ If you want to **give**, ask us how to do so responsibly; offering sweets or money to individuals, for example, can often do more harm than good
- ✓ **Buy** from local, small &/or community-owned businesses, especially if they feature local nature or culture
- ✓ Be cautious about **buying from children** – you could unknowingly be supporting their exploitation
- ✓ Refuse to buy **souvenirs**, food & beverages that harm the environment, people, or wildlife, especially those that are illegal to buy / sell
- ✓ Respect customary **tipping & trading** practices – such as bartering – & pay fair prices
- ✓ Provide **feedback** about what you liked or how we can do better

switchasia GRANTS PROGRAMME · BHUTAN SUSTOUR · HRAB · Travelife Sustainability in tourism

Visit www.travelife.info for more guidance & 20+ other sustainability codes of conduct.

© photos by Jan Schulz*, Rille Camera*, Dimitri Vaccinium*, Tim Foster*, Jeremy Bezanger*, John Gough*, Adrien Vajas* & Sebastian Herrmann* (* @ unplash)

VTT

OLALALANKA - Français

Dans le cadre de notre engagement pour un tourisme durable, nous remettons aux participants aux activités les conseils de voyage responsable ci-dessous.

- Soyez sélectif : choisissez des entreprises touristiques qui expliquent en quoi elles profitent aux personnes et à la planète.
- Marchez léger : choisissez des activités et des transports à faible impact environnemental.
- Informez-vous : renseignez-vous un peu sur la nature, l'histoire et la culture locales avant votre visite.
- Soyez honnête sur votre niveau de forme et de compétence afin que nous puissions concevoir une expérience agréable pour tous.
- Respectez les consignes de sécurité, d'étiquette locale et les dos and don'ts de votre guide ou hôte.
- Avant et après un parcours à vélo en environnement sensible, nettoyez vos chaussures et votre vélo pour éviter la propagation d'espèces invasives
- Ne prélevez pas et ne dérangez pas la flore, la faune ni leur habitat.
- Ne nourrissez pas la faune sauvage : cela peut nuire à sa santé et encourager des comportements à risque.
- Restez sur les pistes balisées et évitez d'élargir les pistes en dérivant à gauche ou à droite
- Roulez en file indienne dans les passages étroits
- Laissez la priorité aux cyclistes qui vous dépassent ou qui montent lorsque vous vous croisez, ainsi qu'aux marcheurs, aux chevaux et à la faune
- Ralentissez lorsque vous croisez ou dépassez d'autres usagers de la zone d'activité
- Roulez à une allure qui vous permet de vous arrêter dans la distance visible devant vous
- Signalez votre présence à l'approche d'autres usagers et des virages sans visibilité
- En montée, passez un rapport inférieur pour avoir l'adhérence nécessaire et éviter de patiner
- Au freinage, évitez de déraper ou de bloquer les roues afin de limiter l'érosion
- Traversez les rivières aux endroits prévus, ralentissez et entrez ou sortez à 90° de la berge
- Réduisez vos déchets, de la nourriture au papier : ne prenez que le nécessaire et emportez des objets réutilisables (gourde, gobelet, sac de courses ou un sac fabriqué localement).
- Jetez vos déchets de manière responsable et utilisez les filières de recyclage locales lorsqu'elles existent.
- Économisez l'eau : votre participation ne doit pas ajouter de pression sur des environnements où l'eau est rare.
- Économisez l'énergie pour réduire votre empreinte carbone et votre impact sur les ressources locales.
- Soutenez l'action climatique, par exemple par des programmes de compensation ou de régénération.
- Respectez la vie privée : demandez l'autorisation avant de photographier ou de filmer des personnes ou des sites sensibles.
- Soyez sensible aux inégalités de notre monde et évitez toute démonstration de richesse, en particulier dans des contextes moins privilégiés.
- Posez des questions : votre guide local partagera volontiers ses connaissances.
- Si vous souhaitez donner, demandez-nous comment le faire de manière responsable ; offrir des bonbons ou de l'argent à des personnes peut souvent faire plus de mal que de bien.
- Achetez auprès d'entreprises locales, petites ou communautaires, en particulier si elles mettent en valeur la nature ou la culture locales.
- Soyez prudent quant aux achats auprès d'enfants : vous pourriez sans le savoir soutenir leur exploitation.
- Refusez d'acheter des souvenirs, aliments ou boissons qui nuisent à l'environnement, aux personnes ou à la faune, en particulier ceux dont la vente est illégale.
- Respectez les usages locaux en matière de pourboire et de commerce, comme le marchandage, et payez des prix justes.
- Donnez votre avis sur ce que vous avez aimé ou sur ce que nous pouvons améliorer.

Consultez www.travelife.info pour plus de conseils et plus de 20 autres codes de conduite en matière de durabilité.

Mountainbiking

OLALALANKA - Deutsch

Im Rahmen unseres Engagements für nachhaltigen Tourismus geben wir den Teilnehmenden an Aktivitäten die folgenden Tipps für nachhaltiges Reisen mit.

- Wählen Sie gezielt: Bevorzugen Sie Tourismusbetriebe, die zeigen, wie sie Menschen und Natur zugutekommen.
- Treten Sie leicht auf: Wählen Sie Aktivitäten und Verkehrsmittel mit geringer Umweltwirkung.
- Informieren Sie sich vorher über lokale Natur, Geschichte und Kultur.
- Seien Sie ehrlich zu Ihrer Kondition und Ihrem Können, damit wir für alle ein schönes Erlebnis planen können.
- Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Reiseleiters oder Gastgebers zu Sicherheit, Etikette und Dos and Don'ts.
- Reinigen Sie vor und nach dem Radfahren in sensiblen Gebieten Schuhwerk und Rad, um die Ausbreitung invasiver Arten zu verhindern
- Sammeln oder stören Sie keine Pflanzen, Tiere oder deren Lebensraum.
- Füttern Sie keine Wildtiere; das kann ihrer Gesundheit schaden und problematisches Verhalten fördern.
- Bleiben Sie auf ausgewiesenen Wegen und vermeiden Sie Verbreiterungen durch seitliches Ausweichen
- Fahren Sie in engen Abschnitten hintereinander
- Gewähren Sie überholenden oder bergauf fahrenden Radfahrenden sowie Wandernden, Pferden und Wildtieren Vorfahrt
- Verlangsamen Sie beim Kreuzen oder Überholen anderer Nutzer des Aktivitätsgebiets
- Fahren Sie in einem Tempo, das Ihnen erlaubt, innerhalb der überschaubaren Strecke zu bremsen
- Machen Sie sich bemerkbar, wenn Sie sich anderen Nutzern und unübersichtlichen Kurven nähern
- Schalten Sie bergauf in einen kleineren Gang für ausreichend Grip
- Vermeiden Sie beim Bremsen Blockieren oder Rutschen der Räder, um Erosion zu begrenzen
- Überqueren Sie Flüsse an ausgewiesenen Stellen, verlangsamt und im 90-Grad-Winkel zum Ufer
- Reduzieren Sie Abfall, von Lebensmitteln bis Papier: Nehmen Sie nur mit, was Sie brauchen, und bringen Sie wiederverwendbare Dinge mit (Trinkflasche, Becher, Einkaufstasche).
- Entsorgen Sie Abfälle verantwortungsvoll und nutzen Sie lokale Recyclingmöglichkeiten.
- Sparen Sie Wasser: Ihre Teilnahme sollte wasserarme Regionen nicht zusätzlich belasten.
- Sparen Sie Energie, um Ihren CO2-Fußabdruck und Ihre Wirkung auf lokale Ressourcen zu verringern.
- Unterstützen Sie Klimaschutzmaßnahmen, zum Beispiel Kompensations- oder Regenerationsprogramme.
- Respektieren Sie die Privatsphäre: Fragen Sie um Erlaubnis, bevor Sie Menschen oder sensible Orte fotografieren oder filmen.
- Seien Sie sensibel für Ungleichheiten und vermeiden Sie Zurschaustellung von Reichtum, besonders in weniger privilegierten Kontexten.
- Stellen Sie Fragen: Ihr lokaler Reiseleiter teilt sein Wissen gern.
- Wenn Sie geben möchten, fragen Sie uns, wie es verantwortungsvoll geht; Süßigkeiten oder Geld an Einzelpersonen schaden oft mehr, als sie nützen.
- Kaufen Sie bei lokalen, kleinen oder gemeinschaftlich geführten Unternehmen ein, besonders wenn sie lokale Natur oder Kultur zeigen.
- Seien Sie vorsichtig bei Käufen von Kindern: Sie könnten unwissentlich ihre Ausbeutung unterstützen.
- Kaufen Sie keine Souvenirs, Speisen oder Getränke, die Umwelt, Menschen oder Wildtiere schädigen, besonders wenn der Verkauf illegal ist.
- Respektieren Sie lokale Trinkgeld- und Handelspraktiken wie Feilschen und zahlen Sie faire Preise.
- Geben Sie uns Rückmeldung, was Ihnen gefallen hat oder was wir besser machen können.

Besuchen Sie www.travelife.info für weitere Hinweise und über 20 weitere Nachhaltigkeits-Verhaltenskodizes.