

## Vademecum partecipanti a “Quo Vauda?”

Al fine della buona riuscita della manifestazione, si raccomanda di:

- Non correre: scopri il piacere di camminare con passo regolare e fatti conquistare dalla meravigliosa natura che ci circonda.
- Utilizzare un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'escursione: abiti comodi, scarponcini da soft trekking ( consigliati con cavigliera alta ) o da trail running, passeggino runner o zaino passeggino.
- Non uscire dal percorso segnalato e demarcato, non fare scorciatoie, non effettuare lunghe soste non motivate.
- Non addentrarti nell'area dell'ex Poligono Militare.
- Non superare i limiti di demarcazione dell'area di ritrovo dei partecipanti alla manifestazione e/o delle aree di sosta e di parcheggio.
- Non raccogliere erbe, piante e fiori: lascia la Riserva delle Vaude intatta.
- Non fumare e non accendere fuochi.
- Non utilizzare motorini o motociclette lungo il percorso.
- Riporta a casa i tuoi rifiuti o riponili nell'Area Ecologica predisposta dagli organizzatori.
- Il tuo cane è il benvenuto ma lungo il percorso è bene che sia legato al guinzaglio.
- Alla partenza e in diversi punti lungo il percorso sarà disponibile l'acqua fornita da SMAT: porta con te borracce da riempire e non bottiglie usa e getta.

***L'attività dovrà essere svolta nel pieno rispetto di tutte le prescrizioni di cui sopra. In particolare si fa obbligo di percorrere esclusivamente le strade sterrate ed i sentieri periferici battuti in quanto sussiste in tutta l'estensione del Poligono Militare il rischio correlato con possibile presenza di ordigni/manufatti inesplosi.***