



Ratschings
Racines



Hochplattspitze - Lasta Alta 2548 m

Ausrichtung	Südost - Nord
Schwierigkeitsgrad	mäßig; Gipfelhang: schwierig
Aufstiegsdauer	3 h
Höhenmeter	1048
Orientamento	sudest - nord
Grado di difficoltà	moderato, pendenza della cima: difficile
Tempo d'ascesa	3 ore
Dislivello	1048

1. Skitourengehen ist ein **Ausdauersport**. Vermeide Zeitdruck und achte auf Kraftreserven für die Abfahrt!
2. **Plane deine Skitour sorgfältig** und behalte den Wetterbericht im Auge!
3. Zur **Standard-Ausrüstung** gehören: LVS-Gerät, Schaufel, Erste-Hilfe-Set und ein geladenes Mobiltelefon!
4. Informiere dich eingehend über den aktuellen **Lawinenlagereport**!
5. Wäge das **Lawinenrisiko** gut ab und achte auf Gefahrenzeichen im Gelände!
6. Es ist wichtig, den Umgang mit **Karte, Höhenmesser, Kompass, App oder GPS** zu beherrschen!
7. Halte bei Aufstieg und Abfahrt **sichere Abstände** zur Entlastung der Schneedecke ein!
8. **Vermeide Stürze**. Eine gute Skitechnik und eine angepasste Geschwindigkeit sind Voraussetzung!
9. Skitouren in **kleinen Gruppen** erhöhen die Sicherheit! Informiere eine vertraute Person über dein Ziel, Route und Rückkehr!
10. Nimm **Rücksicht auf Wildtiere**, respektiere Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen!
1. Lo scialpinismo è una disciplina che richiede **resistenza alla fatica**. Parti presto e tieni conto delle forze necessarie per affrontare la discesa!
2. **Pianifica in modo accurato** l'escursione e tieni sotto controllo le condizioni atmosferiche!
3. **L'attrezzatura standard** è composta da Kit ARVA, sonda e pala, set di primo soccorso e un cellulare carico!
4. Informati prima dell' escursione sull'attuale **grado di pericolo valanghe** in zona!
5. Valuta costantemente l'effettivo **rischio valanghe** facendo sempre molta attenzione ai segnali di allerta che identifichi lungo il percorso!
6. È molto importante avere dimestichezza con **le cartine, l'altimetro, la bussola, l'APP o il GPS**!
7. **Tieni una certa distanza** dagli altri escursionisti per limitare il peso sul manto nevoso ed evitarne la rottura!
8. **Evita le cadute!** Una buona tecnica di sciata e la velocità adattata alla discesa riducono il rischio!
9. Le gite scialpinistiche **in piccoli gruppi** aumentano la sicurezza! Informa una persona di fiducia sulla tua meta, l'itinerario e il ritorno!
10. Rispetta la **fauna selvatica**, le zone protette e non percorrere aree di imboschimento!



HIER WOHNNEN WIR QUI VIVIAMO NOI

We Wildtiere brauchen Ruhe, um den Winter zu überleben
Noi animali selvatici abbiamo bisogno di tranquillità per sopravvivere all'inverno



Lawinenreport



Bollettino valanghe



Ratschings Tourismus
Racines Turismo
Tel. +39 0472 760 608



Notruf
Emergenza