

# El bon corredor de muntanya



Segueix els camins  
senyalitzats



Escolta i es mou per la  
natura en silenci



Porta el gos lligat



Recull les seves deixalles



Gaudeix de la natura  
sense alterar-la



Participa en curses per  
muntanya amb criteris de  
sostenibilitat



Utilitza el transport  
públic o comparteix  
vehicle



Coneix i respecta les  
normes dels entorns  
que visita



Opta per calçat, roba  
i altre material  
sostenible



Respecta la propietat  
privada, els conreus  
i les zones de pastura

**FEEC** Federació d'Entitats  
Excursionistes de Catalunya  
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

agents rurals  
Diputació  
Barcelona

Generalitat  
de Catalunya

espais naturals  
www.espaisnaturals.cat

## Gaudeix i respecta la muntanya!



@feec\_cat  
www.feec.cat