

3 x 10 MINUTES DE MARCHÉ À PIED PAR JOUR C'EST BON POUR LA SANTÉ !*



Un élixir de longue vie? Vive la marche à pied!

Il suffit de 3 fois 10 minutes par jour d'effort pour mettre en fuite les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'hypertension et même certains cancers. Alors, profitez d'être à Crans-Montana pour vous refaire une santé: allez plus souvent à pied, et utilisez les transports en commun!



A potion to live longer? Long live walking!

Moving 10 minutes, 3 times a day is all it takes to ward off cardio vascular problems, diabetes, high blood pressure and even some forms of cancer. So take advantage of being in Crans-Montana to improve your health, walk more and use the public transport system!

***3 volte 10 minuti di marcia al giorno fanno bene alla salute!**

***«Giro 3 volte per 10 minuti attorno alla mia auto, prima di riprenderla!»**

***Täglich dreimal zehn Minuten zu Fuss: Ihrer Gesundheit zuliebe!**

***«Ich bewege mich dreimal während zehn Minuten rund um mein Auto bevor ich es besteige!»**

***Walking 3 times 10 minutes a day it is good for your health!**

***«I run around my car for 3 times 10 minutes before I jump in!»**

Un elisir di lunga vita? Che bello andare a piedi!

Bastano 3 volte 10 minuti di sforzo al giorno per allontanare malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione ed addirittura alcuni tumori. Approfittate dunque del vostro soggiorno a Crans-Montana per rifarvi una salute: andate più sovente a piedi e usate i trasporti pubblici!



Fürwahr: ein echtes Lebenselixier? Zu Fuss ist Trumpf!

Dank dreimal zehn Minuten sportlicher Betätigung pro Tag kann Herz-, Zucker- und Blutdruckkrankheiten – zum Teil auch Krebskrankheiten – entscheidend vorgebeugt werden. Geniessen Sie einen erholsamen Aufenthalt in Crans-Montana, indem Sie häufiger zu Fuss gehen und die öffentlichen Transportmittel benützen.

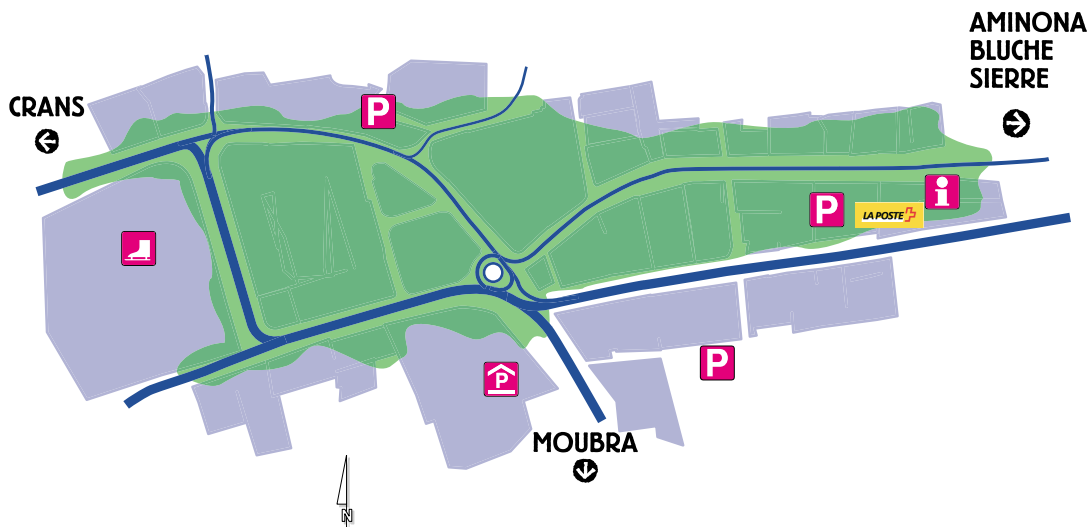


ESPACE RENCONTRE CRANS





ESPACE RENCONTRE MONTANA



Quelque chose à dire ?

Courriel: info@paes-crans-montana.ch • Adresse: c/o SEREC, Techno-pôle 3, 3960 Sierre
Tél. 027 456 87 40 • Fax 027 456 87 41 • www.paes-crans-montana.ch

Crans-Montana, la région qui marche. *



*Crans-Montana, la regione che cammina.

*«Ecco una regione che cammina!»

*Crans-Montana: Eine Region, die läuft.

*«Jawohl, zu Ihrem Wohl!»

*Crans-Montana, a resort on the move.

*«That's right, we're all moving together!»



ESPACES RENCONTRE CRANS-MONTANA

Comment ça marche?

Dans les «Espaces Rencontre», les piétons évoluent librement: la rue est à eux! Quant aux voitures, elles doivent se conformer à trois règles:



Priorité aux piétons

**Vitesse limitée
à 20 km/h**

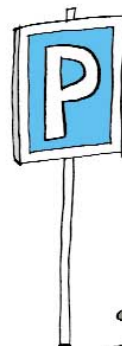


Priorité de droite

Cet hiver, comme l'été dernier, Crans-Montana veut tester une nouvelle manière de vivre dans les centres, en incitant les gens à se déplacer plus à pied qu'en voiture, car c'est meilleur pour la santé, et aussi tellement plus convivial.



Une chance: donnez plus souvent congé à votre voiture et profitez des navettes gratuites sur le Haut-Plateau!



ESPACES RENCONTRE CRANS-MONTANA

Di cosa si tratta?

All'interno degli «Espaces Rencontre», i pedoni si muovono in tutta libertà: la strada appartiene a loro! Le automobili dal canto loro, devono rispettare le 3 regole seguenti:



Precedenza ai pedoni

**Velocità limitata
a 20 km/h**



Precedenza da destra

Quest'inverno, come l'estate scorsa, Crans-Montana intende sperimentare un modo nuovo di vivere nei centri abitati, incitando la gente a spostarsi di più a piedi e meno in automobile, poichè ciò fa bene alla salute ed è molto più conviviale.

Approfittatene: congedate la vostra automobile ed usufruite dei bus-navetta gratuiti della regione dell'Haut-Plateau!



ESPACES RENCONTRE CRANS-MONTANA

Um was geht es?

Wer in den «Espaces Rencontre» (Begegnungszonen) zu Fuss unterwegs ist, kann sich darin frei bewegen. Für Fahrzeuge gelten die folgenden drei Grundregeln:



**Vortritt zugunsten
der Fussgängerinnen und Fussgänger**



Rechtsvortritt

**Geschwindigkeitsbegrenzung
auf 20 Stundenkilometer**



Aufgrund der im Sommer 2004 gewonnenen Erkenntnisse wird das System der Begegnungszonen während der Wintersaison 2004/2005 versuchsweise weitergeführt mit dem Ziel, die Bewegung aus eigener Kraft zu fördern. Ein teilweiser Verzicht auf die Verwendung des eigenen Fahrzeugs kommt nicht zuletzt der Gesundheit und den zwischenmenschlichen Beziehungen zugute.

Ein guter Tip: Lassen Sie Ihr Fahrzeug zuhause und benützen Sie die Autobusse, die in Crans-Montana gebührenfrei verkehren!



ESPACES RENCONTRE CRANS-MONTANA

How does it all work?

In the «Espaces Rencontre», pedestrians are kings and queens and the road is theirs! Cars however must obey three rules:



Pedestrians have priority

**Speed is limited
to 20 km/h**



**Right of way
must be respected**

This winter is just like last summer, Crans-Montana wants to test a new way of life in the resort centres, motivating people to move around on foot rather than by car, because it's better for your health and a friendly way to go places.

**The opportunity: give your car more time off
and take advantage of the free shuttle busses
in Crans-Montana!**

