



QUÈ ENS CAL PER ANAR D'EXCURSIÓ?

El **Centre Excursionista d'Esplugues** us dóna la benvinguda. En aquest apartat trobareu les indicacions bàsiques per poder participar a les excursions que organitzem. Per a nosaltres, que estimem la natura, és molt important la cura de l'entorn i el respecte pels paratges que visitem, per la fauna, la flora i el patrimoni. Per això, us demanem el compliment estricte de les indicacions que regulen l'ús dels espais naturals, especialment pel que fa a l'accés a determinades zones, l'encesa de foc i la recollida d'escombraries.



ABANS DE L'EXCURSIÓ

Per gaudir d'una activitat al medi natural és molt important conèixer bé els nostres límits, la nostra capacitat física, la dificultat objectiva de l'activitat a realitzar i la nostra experiència en aquest terreny.

Cal planificar bé qualsevol excursió, i consultar: predicció meteorològica, recorregut, desnivell, durada mitja prevista, accessos i tipus de terreny, entre d'altres. És imprescindible consultar la cartografia de la zona, i portar amb nosaltres els mapes i, si és possible, GPS amb les coordenades. També és molt útil consultar ressenyes d'altres excursionistes. Tot plegat, ens ajudarà a decidir quin material i equipament necessitarem per realitzar aquesta excursió.

A les activitats del CEE, sempre es compta amb persones responsables que han preparat l'excursió i, per tant, ja han tingut en compte tots aquestes aspectes. Podeu demanar-les consell, us ajudaran a valorar la vostra participació a l'activitat, sobretot si veniu per primera vegada o no teniu prou experiència en el món de la muntanya.



DURANT L'EXCURSIÓ

Participar en una excursió organitzada pel **Centre Excursionista d'Esplugues** implica acceptar el compliment d'un seguit de normes:

- ✓ Cal seguir les indicacions de les persones que condueixen l'activitat i que encapçalaran i tancaran el grup. La resta de participants avançaran entre aquestes dues persones, que es comuniquen entre elles amb un walkie-talkie.
- ✓ És molt important no perdre el contacte visual amb les persones que portem al davant i al darrera, així com no avançar-nos ni separar-nos sense comunicar-ho.
- ✓ Les persones responsables de l'excursió poden modificar l'itinerari previst, o decidir la suspensió de l'activitat si les condicions meteorològiques o altres incidències ho aconsellessin.
- ✓ Poden participar infants o joves menors, sempre sota la supervisió d'una persona major d'edat que se'n faci responsable.
- ✓ Penseu que sempre heu d'anar assegurats per fer l'activitat. És un requisit imprescindible.

MATERIAL I EQUIPAMENT



A continuació us oferim un seguit d'orientacions bàsiques sobre el material i l'equipament mínim per poder realitzar qualsevol activitat a la muntanya.

ROBA

El "sistema de capes"

(una samarreta tècnica + capa intermèdia + paravent) és el més aconsellable, ja que ens permetrà regular fàcilment la nostra temperatura corporal en funció de les condicions climatològiques, que a la muntanya poden ser canviants.



A banda:

- ✓ **Mitjons** tècnics adequats al calçat, a l'activitat i al terreny
- ✓ **Barret**, pel sol o pel fred.
- ✓ **Guants**, sempre cal portar-los, fins i tot a estiu.
- ✓ **Buff**, tubular o similar.
- ✓ **Roba de recanvi**, si volem canviar-nos en finalitzar l'excursió.



CALÇAT

Botes de muntanya o sabatilles de trekking, en funció de l'activitat a realitzar. En qualsevol cas, cal que tinguin una bona sola i una membrana impermeable.

És molt aconsellable acostumar el peu al calçat abans de realitzar una excursió, especialment si és llarga. Així evitarem butllofes i altres ferides que us poden arruïnar la sortida!

És molt important el tema dels **mitjons**. Cal portar un de tècnics adequats al calçat, a l'activitat i al terreny.

MATERIAL TÈCNIC

Com a mínim hem de portar:

- ✓ Motxilla, d'uns 25 L
- ✓ Bastons de caminar
- ✓ Cantimplora amb aigua (mínim 1 L)
- ✓ Un impermeable

Altres materials en funció de l'activitat: cordes, grampons, piolet, mosquetons, friends ...



MATERIAL D'ÚS PERSONAL

- ✓ **Crema solar** (en funció de la pell, però mai inferior a IP 30) i **Protecció labial**
- ✓ **Ulleres de sol** (si és possible, amb òptica que no sigui de vidre i una protecció mínima de nivell 3)
- ✓ **Documentació**: DNI, tarja federativa, targeta sanitària, cartilla d'al·lèrgies/malalties cròniques, si s'hi pateix.
- ✓ **Telèfon mòbil** amb bateria carregada (per ús en cas d'emergència, penseu que no a totes les zones de muntanya hi ha cobertura)
- ✓ **Ressenya de la sortida**
- ✓ **GPS i mapa de la zona** (opcional, si participeu en una activitat programada)

MENJAR

És aconsellable portar menjar energètic i fàcilment assimilable: amanides de pasta o arròs, fruita fresca (preferiblement plàtans –prevenen les rampes- i taronges –aporten líquid-) o deshidratada (panses, dàtils, figues), xocolata, galetes, fruit secs (ametlles, avellanes, nous), torró, tauletes energètiques.

No és aconsellable començar l'excursió en dejú. Normalment, abans d'iniciar la excursió a peu es fa una aturada d'uns vint minuts en un bar en la ruta de l'autocar a fi de poder fer un mos. Durant l'excursió es fan dues aturades: esmorzar i dinar.