

## DURANT L'EXCURSIÓ

Els menors hauran d'estar acompanyats per un adult, que se'n farà responsable.

Els Responsables de l'excursió, que l'han preparada prèviament, poden advertir de la manca de **calçat i equipament adients** a qualsevol excursionista.

**L'excursió l'obren i la tanquen dos Responsables, equipats amb ràdios "Walkie-Talkie" i farmacioles.** La resta del grup avançarà en ordre entre ells dos pel camí fressat pel Responsable del davant.

**És molt important no perdre el contacte visual amb els companys** al davant i al darrera. No us avanceu pel davant del Responsable que obre l'excursió ni us endarrereu respecte del Responsable que tanca l'excursió.

**Si perdeu contacte visual** amb els companys del davant degut a la boira (que pot aparèixer molt ràpidament), un xàfec o una distracció, **no improviseu**, car tot els companys pel darrera vostra us seguirien.

**Atureu-vos, passeu la veu fins al Responsable que tanca l'excursió:** aquest n'informarà i demanarà instruccions per ràdio al Responsable que l'obre.

En definitiva, cal mantenir informats els Responsables de les incidències que hi sorgeixin: **La informació pot ser decisiva per a garantir una excursió reeixida.**

Us donem la benvinguda, esperant de bon grat les vostres aportacions i suggeriments.



# ACOLLIDA ALS NOUS EXCURSIONISTES



**Tel 93 473 39 09** (tardes de 4 a 8 h)

*C. St. Francesc Xavier, 9 - 08950 Esplugues  
secretaria@esplugaviva.cat*

[www.centreexcursionistaesplugues.cat](http://www.centreexcursionistaesplugues.cat)



**esplugaviva**

**PREÀMBUL I ACOLLIDA**

**CALÇAT I EQUIPAMENT**

**ALIMENTACIÓ**

**ABANS DE L'EXCURSIÓ**

**DURANT L'EXCURSIÓ**

## PREÀMBUL I ACOLLIDA

El Centre Excursionista d'Esplugues us dona la benvinguda. Desitgem que gaudiu tant com nosaltres de la propera excursió, conferència, audiovisual o activitat que organitzem. Actualitzem la nostra "web"

**www.CentreExcursionistaEsplugues.cat** mensualment amb les ressenyes de les excursions i les activitats que fem.

**Ens acostem a la muntanya amb estima i admiració.** Cal deixar doncs els paratges visitats més nets que abans de la nostra arribada, sense malmetre la fauna, la flora i el patrimoni i mirant de respectar els paratges per on transitem:

- Mirem doncs de no desentonar amb el silenci i la pau de les muntanyes.
- Mai no hem d'encendre-hi foc.
- Tot allò que puja baixa: feu memòria d'emportar-vos totes les vostres deixalles.



## CALÇAT I EQUIPAMENT

- **Si l'excursió és per sobre dels 2.000 m, cal tenir i dur la targeta federativa, modalitat C.**
- És menester dur un **calçat específic de muntanya**: Aconsellem botes que cobreixin el turmell sencer i amb la sola ben marcada. Recomanem provar abans el calçat a fi d'evitar la formació de ferides i butllofes.
- És menester portar prou **aigua i menjar**.
- Una **motxilla** d'uns 25 litres com a mínim. No dur bosses de nanses o similars.
- **Roba d'abric i impermeable**: és recomanable abrigar-se per capes a fi de regular amb facilitat la nostra temperatura corporal car les condicions climàtiques a la muntanya poden canviar molt ràpidament.
- **Calçat i roba de recanvi** que podeu deixar a l'autocar per després de l'excursió.
- **Protecció pel cap**: barret o similar.
- **Ulleres de sol**.
- **Guants**, fins, gruixuts o ambdós.

És ACONSELLABLE dur-hi també:

- **Crema solar per la pell** i protecció pels llavis.
- **Bastons**.
- **Ressenya de l'excursió**: Aconsellem familiaritzar-vos amb les característiques tècniques del recorregut i els noms dels paratges que visitarem.
- Document d'identitat, **targeta sanitària**, cartilla d'al·lèrgies o vacunacions.
- Telèfon **mòbil**. Xiulet.

## ALIMENTACIÓ

L'alimentació bàsica ha d'estar composta per:

- **Aigua** (un litre com a mínim).
- **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.

## ABANS DE L'EXCURSIÓ

És molt important **avaluar bé la pròpia capacitat física** a fi d'escollir bé entre l'excursió curta o bé la llarga. Us aconsellem parar atenció a les dades tècniques de la ressenya –desnivell i durada- a fi de tenir una valoració objectiva de l'excursió. Demaneu el parer dels Responsables que han preparat l'excursió però **el millor és prendre consciència autònomament**. En cas de dubte, feu l'excursió curta.