

# CAMINADA

## MARÇ 2018



### Activitat Gratuïta per a abonats (i acompanyants d'abonats).

**Inclou:** Monitor guia.

### Aforament màxim de 80 places.

**Data:** 25/03/2018.

**Hora:** 9.30h.

**Punt de partida:** Restaurant de Can Bruguera - MATARÓ.

**Sortida CEMP (amb cotxes):** 9.00h.

**Desnivell:** 500 metres.

**Grau de dificultat:** Moderat.

**Durada activitat:** 3 hores.

**Distància:** 10 km (en funció característiques del grup i ritme).

**Finalitza en el punt de partida (circular):** 12.30 a 13.00h.

#### Descripció Activitat:

**Sortida des del pàrquing situat al costat del Restaurant de Can Bruguera (Camí de la Cornisa, 39 - 08304 MATARÓ).**

Nous corriols per afegir als ja coneguts amb descoberta de nous espais i camins.

El recorregut és tècnic en determinats trams, es recomana, estar acostumats a aquest tipus d'activitat i un bon estat de forma general, a més de l'ús de calçat adequat i bastons, roba tècnica i paravents.

**Llegiu els consells**

(al dors)



#### Consells

- 1.-Tothom pot practicar senderisme, és una forma més tranquil·la a l'abast de tots del trekking i del muntanyisme. L'ideal és començar amb un grup d'amics que ja fan senderisme. Avalueu el vostre estat físic abans de començar.
- 2.-L'esforç triat depèn de la ruta, en aquest cas, predomina el metabolisme aèròbic o de resistència. Hem considerat que per començar, és millor escollir rutes amb poc desnivell i que no siguin massa llargues.  
Tots els camins balisats donen informació sobre les característiques de la ruta (marcats amb colors), es divideixen en:
  - Petits recorreguts (blanc i groc, es fan en una jornada).
  - Grans recorreguts (blanc i vermell, una o més regions).
  - Senders locals (blanc i verd, màxim de 10 Km).
  - Senders urbans (groc i vermell, cascs històrics).
- 3.-Abans de l'activitat, cal informar-se sobre la previsió meteorològica.
- 4.- Cal triar calçats adequats. Botes i sabatilles esportives, haurien de ser lleugeres, impermeables i transpirables. A més han d'oferir un bon amortiment i torsió. Millor escollir calçats més grans de l'habitual per donar espai als mitjons.
- 5.-Els mitjons no han de retenir la humitat, són molt importants per als peus. Generalment estan fets amb llana i fibra sintètica, amb diferents gruixos en el taló, planta i empenya.
- 6.- Durant l'excursió, el cos regula la seva escalfor a través de la sudoració. És per això que la roba ha de ser transpirable, no utilitzar samarretes de cotó a l'hivern, amb la sudoració s'humitegen i a l'assecar-se donen molt fred. L'ideal és escollir la roba segons l'estació i comprar roba de nous materials lleugers i adaptats a l'esport. S'ha de considerar també que a la muntanya, freqüentment, hi ha canvis bruscos de temps, així que el millor sistema és el de vestir-se amb capes diferents.
- 7.-Evitar exposar parts del cos al sol. Cal dur una gorra i ulleres de sol per protegir els ulls.
- 8.- Cal dur una petita motxilla de mida adequada i adaptada a la forma de l'esquena carregada només amb el necessari, com: protector solar, ulleres de sol, líquids, alguna cosa per menjar, telèfon mòbil.
- 9.-Els bastons són una ajuda per a fer senderisme, sobre tot per disminuir l'esforç dels genolls.

**Per últim només cal començar a marxar, sense pensar-ho massa, només gaudint del que hi ha al nostre voltant i de la vida...**