CAMINADA MAIG 2022

CAMINADA POU DE GLAÇ CANYAMARS

CEMPREMIÀ centre esportiu

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

Inclou: Monitor guia.

Aforament màxim de 80 places.

Data: 29/05/2022.
Hora: 9.30h.
Punt de partida: Pàrquing al costat del Restaurant Can Rimblas. Veïnat Can Rimblas, 4, 08318 DOSRIUS.
Desnivell: 400 metres.
Grau de dificultat: Moderat.
Durada activitat: 2.30 a 3 hores.
Distància: 8 a 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 punt de partida.

Caminarem alternant trams de pista forestal i corriols per la zona de Canyamars, fins arribar a la Creu de Rupit.

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 metabolismeaeròbic 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...