

CAMINADA NOVEMBRE 2023

SANTUARI DEL CORREDOR

GRATUÏT PER A ABONATS

(I ACOMPANYANTS D'ABONATS)

OCTUBRE 2023

DATA: Diumenge 05/11/2023

HORA: 9.15 h

PUNT DE PARTIDA: Pàrquing del recinte del Santuari del Corredor - 08319 DOSRIUS.

SORTIDA CEMP (amb cotxes): 8.30 h

INSCRIPCIONS: Cal deixar una paga i senyal de 2,00 € que es retornarà el dia de l'activitat, un cop verificada l'assistència

INCLOU: Monitor guia

GRAU DE DIFICULTAT: Moderat

DESNIVELL: 350 metres

DURADA: 2,5 a 3 hores aproximadament

DISTÀNCIA: 6 a 8 km, en funció característiques del grup i ritme

FINALITZA EN EL PUNT DE PARTIDA (CIRCULAR): 12.30 a 13.00 h

DESCRIPCIÓ ACTIVITAT:

Ruta circular, sortirem des del pàrquing situat al Santuari del Corredor. Caminarem alternant trams de pista forestal i corriols per la zona. Nous corriols per afegir als ja coneguts amb descoberta de nous espais i camins, fins tornar al punt de partida.

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.



CEMPREMIÀ
centre esportiu

LLEGIU ELS CONSELLS
(Al dors)



CONSELLS:

- 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.
- L'esforç triat depèn de la ruta, en aquest cas, predomina el metabolisme aeròbic 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).



- Abans de l'activitat, cal informar-se sobre la previsió meteorològica.
- 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.
- 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.
- 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 en 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, sovint, hi ha canvis bruscos de temps, així que el millor sistema és el de vestir-se amb capes diferents.
- Evitar exposar parts del cos al sol. Cal dur una gorra i ulleres de sol per protegir els ulls.
- 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.
- Els bastons són una ajuda per a fer senderisme, sobretot 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...

