

Trekking.

El *trekking* és un esport d'aventura i resistència física. Consisteix en fer caminades a l'aire lliure que durin un dia o més. És important tenir present les distàncies resultants i com a mostra podem calcular 1 hora per cada 300 metres en pujada, 500 metres en baixada i 3.000 metres en pla. El normal és fer 35 km diaris.



Grup d'excursionistes fent *trekking*

Quin material ens cal?

-Roba adequada: És convenient portar gorra i ulleres de sol pel dia.

Com hi ha llocs que la temperatura varia molt per la insolació de dia i de nit, s'ha d'anar lo suficientment abrigats. Els guants per l'hivern són molt importants. També és imprescindible dur uns mitjons de recanvi, per si es mullen.

La caçadora, jaqueta, pantalons... han de ser d'un color visible des de lluny.



-Motxilla: Cal que sigui el més lleugera possible. Hem d'intentar que el pes que portem dins, no sobrepassi de la cinquena part del pes de qui la porta.

-Botes: Hi ha calçat especial per fer trekking, no hem d'oblidar que la caminada serà llarga i pel camí podem trobar-hi rius, fang...

Per això ha de ser molt còmode i impermeable per poder mantenir els peus secs.

-Brúixola: Amb la brúixola i mapa no ens podem perdre mai quan ens endinsem en un bosc, quan perdem de vista les marques o quan faci boira. Hi ha molts tipus de brúixola. N'hi ha de polsera, combinada amb rellotge, altímetre... Es recomana tenir molt clar un punt de referència quan sortim.

-Alguna cosa per escriure: Potser canviem dades amb algun altre caminador o volem deixar una nota en el refugi. És interessant dur un bolígraf i un full.

-Aigua: Depèn d'on es va és important beure dos o tres litres diaris d'aigua.

-Identificació: És necessari portar la documentació personal a la motxilla, tot i que no la demanin.

-Càmera i prismàtics: Per fer fotos personals o al paisatge: muntanyes, flora, fauna...



I molt important:

Abans de marxar deixar dites les dades d'on anem.

No oblidar de dur un telèfon mòbil.

... I ser molt curosos amb la natura i no córrer riscos innecessaris.