



## Com preparar una motxilla per anar a la muntanya

Quin material hem de dur a la nostra motxilla per a una sortida? Se'ns oblidar alguna cosa important? Portem massa material a sobre?

Són preguntes difícils de respondre, ja que la nostra pròpia experiència farà que la nostra motxilla vagi el més optimitzada possible.

Us volem donar un llistat de material bàsic que us ajudi a no oblidar res important.

Hi ha molts tipus de sortides i depenent de quin aneu a fer s'ha d'utilitzar un material o un altre, però ens centrarem en el material bàsic, tot i que sempre us fem recomanacions a les fitxes de cada sortida, no està de més, tenir un llistat i poder repassar-lo cada cop que a prepareu.

### Quina motxilla portar?

De 18 a 30 litres - Activitats d'un sol dia amb poc material necessari

De 30 a 40 litres - Activitats d'un sol dia amb utilització de bastant material d'alpinisme o escalada

De més de 40 litres - Activitats de diversos dies i gran càrrega de material.

### Distribució

A la part inferior, el material més lleuger i que menys haguem d'utilitzar.

Al centre, i sobretot el més a prop de l'esquena, col·locarem el més pesat.

A la part superior (o bolet) objectes poc pesats i molt utilitzats (GPS, ulleres, farmaciola, documentació...)

El més important és que la càrrega estigui ben distribuïda, és a dir, que a l'esquerra i a la dreta, pesi el mateix per evitar problemes al caminar i no se sobrecarreguin uns músculs si i altres no.

Una bona opció també és organitzar els objectes en bosses transparents, per tenir-les aïllades i sense tenir que obrir-les per mirar què hi ha a dins cada cop que busquem alguna cosa.

### Material bàsic

- ▶ Ulleres de sol
- ▶ Protector solar/labial
- ▶ Bastons de trekking (si els utilitzeu)
- ▶ Ampolla d'aigua / Camelbag, aquest és més còmode ja que no cal obrir la motxilla per hidratar-se
- ▶ Termos. En temporada hivernal s'agraeix un te calent, un caldo... (opcional)
- ▶ Navalla multifunció
- ▶ Menjar. Depenrà si és sortida de migdia o de dia sencer, però sempre portar alguna cosa de menjar a sobre.
- ▶ GPS i piles de recanvi / Brúixola
- ▶ Mapa
- ▶ Mòbil amb bateria carregada
- ▶ Xiulet. Moltes motxilles ja el porten incorporat.
- ▶ Frontal
- ▶ Paper higiènic o mocadors
- ▶ Farmaciola
- ▶ Documentació personal i tarjeta federativa
- ▶ Bossa de plàstic, per roba bruta, objectes humits o brossa.
- ▶ Gorro / gorra / Buff / mocador
- ▶ Guants / manyoples
- ▶ Jaqueta i/o tallavent



#### Important

Cal tenir en compte que el contingut proposat és orientatiu.

El Club no es fa responsable de les decisions personals de cadascú a l'hora de dur a terme les recomanacions donades.