



# GUIA DE RUTES

Per a una bona preparació i execució  
de rutes amb infants i joves



# ÍNDEX

0.	INTRODUCCIÓ.....	3
<b>ABANS DE LA RUTA</b>		
1.	Decidim on anem i la durada de la ruta.....	6
2.	Planifiquem bé les etapes.....	8
3.	On podem dormir?.....	12
4.	Què menjarem?.....	14
5.	Parlem de diners.....	16
6.	Què posem a la motxilla?.....	18
7.	Permisos i documentació.....	22
<b>DURANT LA RUTA</b>		
8.	Consells de prevenció i seguretat.....	26
9.	Protegim el medi ambient.....	29
<b>DESPRÉS DE LA RUTA</b>		
10.	Fem un bon tancament!.....	32
<b>ANNEXOS</b>		
I.	Les rutes més boniques de Catalunya.....	34
II.	Si fem una ruta fora de Catalunya.....	46

# INTRODUCCIÓ

A les vostres mans teniu la nova guia de rutes d'Esplais Catalans, un nou recurs que vol ser un suport a l'hora de planificar una ruta amb infants i/o joves.

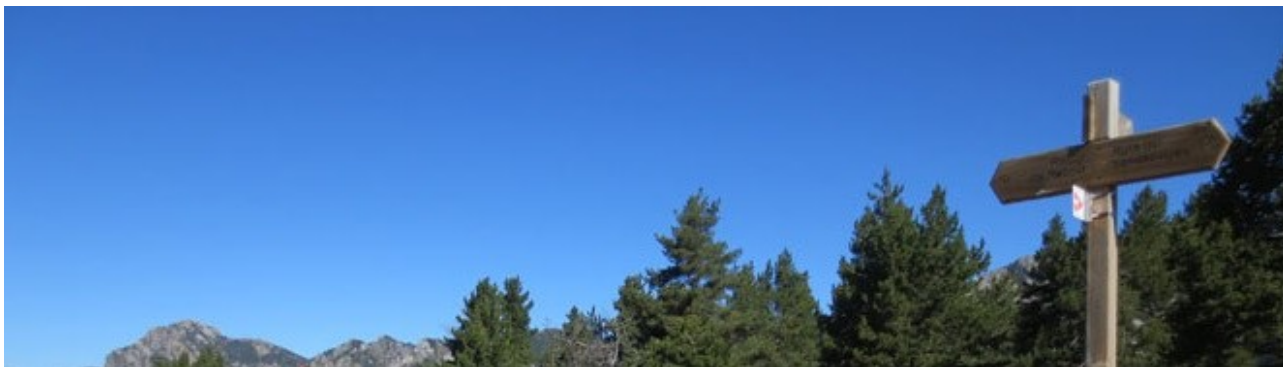
La guia desplega els passos a seguir a l'hora de preparar la ruta, alguns consells a tenir en compte durant la ruta i les coses que hem de fer un cop hem tornat a casa.

En cada apartat hi trobareu els **aspectes més rellevants a tenir en compte** i amb quina **antelació** els hauríem d'abordar, a més a més d'algunes idees per **implicar els infants i joves**, enllaços d'interès sobre el tema i algunes **curiositats** sobre el món de la muntanya.

Cal recalcar que aquest recurs vol actuar com a **complement de la guia de Campaments, Colònies i Rutes**, i que, per tant, **recull només aquelles coses que diferencien una ruta** de la resta de tipologies d'activitat, sense repetir els passos comuns a totes les activitats, com són la definició d'objectius, centre d'interès, activitats, etc.

Al final de la guia hi podreu trobar alguns **annexos** amb algunes propostes de rutes i amb ampliació de la informació per a rutes fora de Catalunya.

Esperem que us sigui d'utilitat i que tingueu una bona ruta!



A large, solid orange circle is centered in the lower half of the page. Inside the circle, the text "ABANS DE LA RUTA" is written in white, bold, uppercase letters, arranged in two lines.

# ABANS DE LA RUTA

## 1

# Decidim on anem i la durada de la ruta

El lloc on volem anar dependrà de molts factors. Catalunya, afortunadament, ens ofereix nombroses possibilitats, i per decidir el lloc podem tenir en compte coses com:

- si volem **mar o muntanya**,
- si volem pujar algun **cim**,
- si volem fer la ruta als **voltants del campament** on hi ha la resta de l'esplai,
- si volem **camins ben senyalitzats**, passar per pobles o ciutats o desconnectar de tota civilització,
- si volem anar a algun lloc que coneixem bé o **a l'aventura**
- etc.



Segons els dies que tinguem, decidirem **quantes etapes volem que tingui la ruta**, tenint en compte si volem dedicar algun dia a descansar o a fer alguna altra activitat.

Segons el grup d'edat, la ruta podrà ser més curta o més llarga. Aquí teniu una **proposta aproximada**:

<b>Infants de 6 a 8 anys</b>	2 etapes
<b>Infants de 9 a 11 anys</b>	Entre 3 i 4 etapes
<b>Joves de 12 a 14 anys</b>	4 o 5 etapes, o fins a 7 si fem algun dia de descans
<b>Joves de 15 a 17 anys</b>	Fins a 8 o 9 etapes, amb 1 descans.

## COM IMPLIQUEM ELS INFANTS/JOVES?

Podem fer una **pluja d'idees** dels llocs on volen anar i per què. Després entre totes ho valorem i **arribem al consens**, trobant un lloc que satisfaci a tothom. Si hi ha condicions prèvies (tipus que ha de ser a prop del campament) cal que ho diguem abans de començar el procés de participació. I si no hi ha molt a triar, potser val més que aquest punt el decideixin els monitors/es i fem participar els infants en els altres punts del procés.



## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Parcs naturals de Catalunya](#)
- [Xarxa de senders senyalitzats](#)
- Annex 1: Les rutes més boniques de Catalunya (pàg. 34)

### SABIES QUE....?

*El camí de ronda (part del GR-92), que voreja tot el litoral de la Costa Brava des de Blanes fins a Portbou, es diu així perquè era el camí que utilitzaven els carrabiners i la guàrdia civil durant el segle XIX i XX per fer la «ronda» i controlar les activitats de contraban il·legal que es donaven a la costa. Tot i així, és un camí mil·lenari que també servia per comunicar les poblacions del litoral i garantir als pescadors la tornada a casa si la seva barca naufragava prop d'un altre port.*

## 2

# Planifiquem bé les etapes

De cada etapa hem de tenir en compte els següents aspectes amb molt deteniment:

## Durada i distància

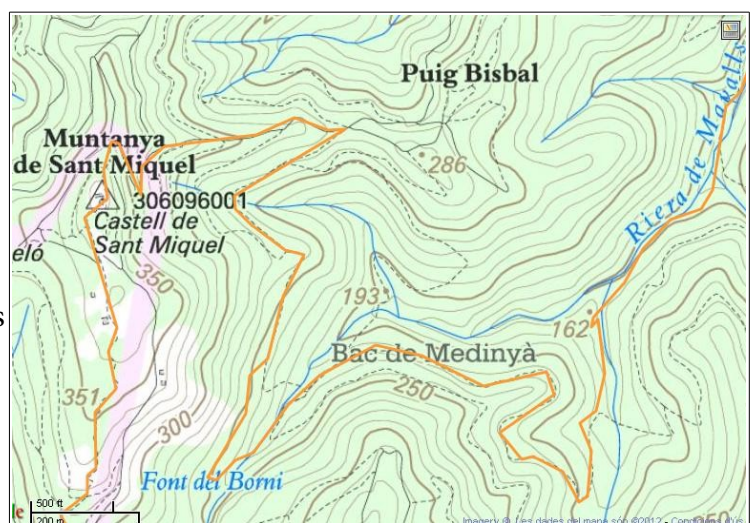
Tenint en compte que la velocitat mitjana d'una persona caminant és de **4 Km/h**, a l'hora de planificar les rutes **segons el grup d'edat**, hem de tenir en compte la següent taula:

EDAT	TEMPS MÀXIM A CAMINAR PER DIA
De 6 a 7 anys	2 hores
De 7 a 9 anys	2h 30 min
De 10 a 11 anys	3h 30 min
De 12 a 13 anys	4h 30 min
De 14 a 15 anys	5h 30 min
De 16 a 17 anys	7 hores

## Desnivell

La durada i l'esforç invertit en cada etapa dependrà molt de les pujades i baixades que hi hagi. Per això també **hem de calcular molt bé el desnivell que farem** (sobretot el de pujada) d'un punt a l'altra de l'etapa.

Per fer-ho, cal que ens fixem molt bé en les corbes de nivell dels mapes i les alçades que ens indica a cada punt. **Com més juntes estan les corbes al mapa, més intensa serà la pujada** (o baixada).



També podem **buscar l'itinerari per internet**, si és un GR o una ruta molt freqüent, o si no, descarregar-nos un programa informàtic que ens ajudi.



Segons l'edat dels infants, també podrem acumular més desnivell menys. Podem fer servir aquesta taula d'orientació:

Edats	Desnivell màxim acumulat de pujada per dia
De 6 a 7 anys	300 m
De 8 a 9 anys	500 m
De 10 a 11 anys	700 m
De 12 a 13 anys	800 m
De 14 a 15 anys	1000 m
De 16 a 17 anys	1300 m

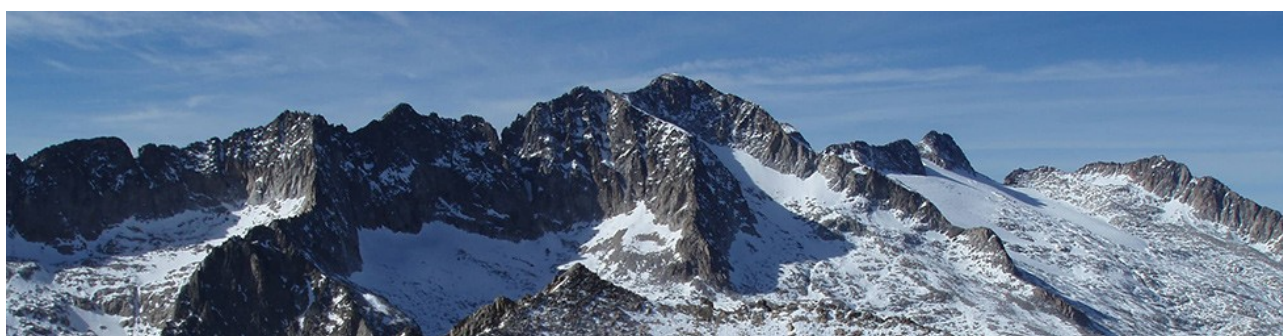
### Punts d'aigua i menjar

Ens hem d'assegurar que cada dia passarem almenys per un **punt d'aigua potable**, que pot ser un poble, un refugi, un càmping o una font. Algunes fonts surten marcades al mapa, però és important assegurar-nos de que estan en funcionament i/o que són potables, trucant a l'ajuntament més proper o anant-hi a fer una visita.

També hem de **preveure si passarem per llocs on es pot comprar menjar** o l'hem de carregar tot a la motxilla des del primer dia. Cal assegurar-nos de que els pobles per on passarem tinguin comerços, ja que no en trobarem a tot arreu.

### On dormirem

Al lloc on dormim sempre hi ha d'haver **aigua i aixopluc** d'alguna mena. Al següent apartat podrem veure quines possibilitats tenim per pernoctar durant la ruta.



### TRANSPORT

Segons el lloc des d'on comencem i on arribem caldrà mirar **com hi arribem i com tornem**. La majoria de rutes del Pirineu no són accessibles amb tren i haurem de contractar un autocar o calcular si ens surt a compte l'autobús de línia. A la costa gairebé sempre ens hi podrem desplaçar amb tren.

**IMPORTANT:** Estigui o no senyalitzat el camí es recomana **SEMPRE fer la ruta una vegada abans** de realitzar-la amb els infants o joves. Això ens permetrà conèixer l'estat dels camins, dels punts d'aigua, i comprovar si hem fet bé els nostres càlculs.

## COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

En aquest punt és on podem aconseguir que **els infants i/o joves es facin seva la ruta**. És important implicar-los en el **disseny de les etapes**, per tal de que, un cop allà, sàpiguen el que van a fer, quant caminaran, on dormiran, etc. i no vagin preguntant tota l'estona «quant queda?», esperant el final de l'etapa.

Amb infants petits es més complicat i potser els monitors haurem de decidir les etapes i fer alguna activitat perquè les puguin descobrir, a través de mapes o fotografies. Però a partir dels 11 o 12 anys fins i tot **elles mateixes poden calcular les etapes**, amb l'ajuda d'un mapa o d'un ordinador amb Internet. Podem fer petits grups i que cadascú calculi les distàncies i desnivells d'una de les etapes, busqui si hi ha punts d'aigua, amb l'acompanyament corresponent per part dels monitors i monitores. Els i les joves ja es poden fer la ruta a la seva mida, completament autogestionada, decidint on dormiran, quant caminaran, etc.

El més interessant és que, un cop a la ruta, **siguin els mateixos infants qui intentin guiar el grup**, amb els mapes o les senyalitzacions que ens anem trobant pel camí, naturalment amb la nostra supervisió.

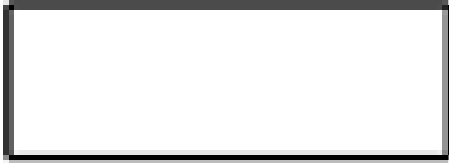
## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [CompeGPS/Land](#) – Programa per calcular distàncies i desnivells. Podeu comprar la llicència o descarregar una versió gratuïta per 30 dies
- [Wikiloc – Rutes del Món](#) – Pàgina on trobarem milers d'itineraris detallats i ben calculats de tot el món.
- [Càlcul d'altimetria](#) – Web que et calcula el desnivell entre diversos punts automàticament (de vegades no troba tots els llocs, però els pobles sempre).
- [Ruta transpirenaica](#) – Pàgina on podem trobar informació del sender que creua els Pirineus sencers, amb totes les seves etapes.

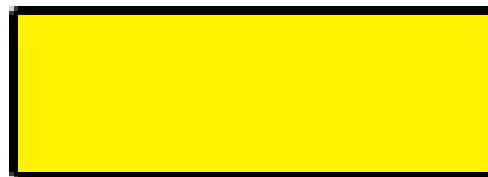
### SABIES QUE....?

*El GR-11 és un sender senyalitzat que creua tots els Pirineus de punta a punta, des del Mar Cantàbric al Mar Mediterrani. El camí comença al Cabo de Higuer, al municipi de Hondarribia (Euskadi) i acaba al Cap de Creus, a Cadaqués (Catalunya) i té una llargada de més de 600 Km i 35.000 m de desnivell acumulat de pujada, dividits en 44 etapes. El rècord de la transpirenaica el va assolir Kilian Jornet el 2010, completant-la en 8 dies i 3 hores, i de moment ningú l'ha superat.*

*Agafant trossets d'aquest GR, podem descobrir els racons més bonics del Pirineu, al nostre ritme i amb les etapes que vulguem.*



Marques per Sender Local (menys de 10Km)



Marques per Petit Recorregut (PR – entre 10 i 50 Km)



Marques de Gran Recorregut (GR – més de 50 Km)

## 3

## On podem dormir?

Segurament els llocs on podem dormir és el que més condicionarà la nostra ruta i les etapes que farem.

Actualment a Catalunya l'acampada lliure sense permís està prohibida, a no ser que estiguem a més de 2.500 m d'alçada. La regulació de les acampades fora de les instal·lacions homologades és competència de l'Ajuntament o el Parc Natural corresponent, i **sempre hem de comptar amb el permís escrit del propietari del terreny.**

El més recomanable (i més econòmic) a l'hora de preparar una ruta sempre és trucar a l'Ajuntament més proper i demanar si ens poden cedir un espai cobert o un terreny per acampar.

Així doncs, **les opcions que tenim** per pernoctar durant la ruta serien:

- **Refugi de muntanya** - n'hi ha de lliures, gratuïts, o de guardats, on s'ha de pagar un preu mínim.
- **Equipaments municipals** - demanant-ho a l'Ajuntament corresponent.
- **Càmping**
- **Casa particular** - d'algué que ens la deixa, també amb permís escrit.
- **Terrenys d'acampada** homologats
- **Acampada lliure** - sempre amb el permís escrit del/la propietari/a del terreny i comunicant-ho a l'Ajuntament.
- Albergos o **cases de colònies**
- Fer **bivac**, si el clima i el lloc ho permeten



**IMPORTANT:** Cada Parc Natural té la seva normativa específica. És imprescindible llegir-nos-la bé si volem realitzar una ruta per l'interior d'un parc. Acostumen a ser **les zones de muntanya amb una normativa més restrictiva i més vigilades**, però també acostumen a comptar amb refugis molt ben equipats i a preu assequible.

## COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

És important **decidir entre totes com i on volem dormir**. Si acampem, ja sigui en un càmping o terreny, voldrà dir que durant la ruta hem de **carregar les tendes**, entre d'altre material, i tothom n'ha de ser conscient i estar-hi d'acord. Si decidim que volem fer bivac, hem de tenir present que és arriscat i que, en tot cas, sempre haurem de tenir un pla B per si plou o fa molt vent. Si anem en refugi o càmping, cal saber que això augmentarà el preu de la ruta per persona.

Sobretot als més petits, cal que **els informem bé de les conseqüències de cada opció**, i de si són viables al lloc on anem, perquè puguin decidir amb tota la informació necessària.

A partir dels 12 anys els infants i joves poden buscar quines opcions hi ha per dormir a cada lloc on van. Si són refugis o càmpings, hauran trucar per preguntar preus i reservar. Si són pobles, **elles mateixes poden contactar amb l'Ajuntament** i demanar un espai per dormir. En tots els casos hauran d'anar **calculant com l'allotjament varia el pressupost** de la ruta per decidir-ne el preu final.

## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Refugis guardats de Catalunya](#)
- [Refugis lliures](#)
- **Terrenys d'acampada:** [Campaments i Més](#), [Acampada.org](#), [Encís](#)
- [Cercador d'ajuntaments i equipaments municipals](#)
- [Càmpings de Catalunya](#)



### SABIES QUE....?

*El Maig de 1999, el sherpa Babu Chiri va ser la primera persona en passar la nit al cim mateix de l'Everest, a 8848 metres d'alçada. Va dormir en una petita tenda de campanya i s'hi va estar un total de 21 hores i 30 minuts sense oxigen artificial.*

## 4

## Què menjarem?

Durant una ruta estem fent molt d'esforç físic cada dia i això s'ha de veure compensat amb una bona alimentació. Un mínim de 4 àpats al dia (esmorzar, dinar, berenar i sopar) seria ideal, i a més a més alguna cosa per picar a mig matí mentre caminem sempre ens dóna forces per continuar.

Malgrat estiguem de ruta i en alguns casos la qualitat dels àpats no sigui la mateixa que quan estem estàtics en algun lloc, per qüestions logístiques, hem de **garantir uns mínims de quantitat i varietat** en l'alimentació.

El què mengem i on comprem dependrà sobretot de la durada de la ruta:

- **En rutes de 3 dies o menys:** L'ideal és **no haver de cuinar**, per no haver de carregar tots els estris. Si la ruta és de pocs dies podem pensar àpats que no necessitin cuina (amanides, llegums cuits, entrepans, etc.), combinant sempre verdura, cereals, fruita, i els llegums i fruits secs que ens aportaran la proteïna necessària. A més a més, **podem portar tots els aliments a la motxilla** des del primer dia, repartits entre totes, i així no haver de dependre de passar per llocs on hi hagi comerços.
- **En rutes de 3 a 5 dies:** Ja serà molt difícil fer un menú equilibrat sense cuinar. Podem combinar les dues coses i **només cuinar als vespres**, quan haguem arribat al lloc on passarem la nit i ja no ens haguem de moure més. Encara podem intentar dur tot el menjar a la motxilla des del primer dia, tenint en compte que les coses fresques les haurem de consumir els primers dies de la ruta. És molt recomanable comprar **aliments deshidratats**, per reduir el pes de la motxilla
- **En rutes de més de 5 dies:** Ja serà impossible dur tot el menjar a la motxilla. Caldrà doncs, que **calculem on podrem comprar i quan**. Haurem de passar com a mínim per un poble cada 3 o 4 dies, per recarregar provisions. També ens farà falta cuinar i per tant haurem de carregar el fogonet de gas i els estris de cuina.



**RECORDA!!** Una ruta és l'oportunitat excel·lent per apostar pel **comerç local i de proximitat**. A cada poble on passem podem descobrir els petits comerços o fins i tot comprar directament als pagesos/es i/o ramaders/es de la zona.

## COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

El disseny del menú és una tasca assumible per a qualsevol edat, sempre que tinguin algunes directrius i límits clars.

Podem tenir en compte el que agrada o no agrada a la majoria de membres del grup, sense deixar de fer un menú equilibrat nutricionalment. Hem d'**informar els infants i joves de què vol dir un menú equilibrat**, i també de les **possibilitats de cuinar i/o comprar durant la ruta**.

Un cop dissenyat el menú i les diferents etapes, el grup també pot **elaborar la llista de la compra** amb les dates, el lloc on ho comprarem i les quantitats corresponents. Ens podem ajudar amb la taula que trobareu a l'apartat «enllaços d'interès».

Durant la ruta, és interessant que **els infants i joves cuinin o preparin els àpats per grups** i se'n facin responsables, amb la supervisió d'un adult. És una de les activitats quotidianes més útils per treballar l'autonomia i la responsabilitat amb el grup i amb un mateix.

## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Bona Pràctica: L'aliment prohibit](#)
- [Bona Pràctica: Dinamitzar les estones dels àpats](#)
- [Com calcular quantitats de menjar](#)
- [Acompanyar els àpats amb infants](#)



## SABIES QUE....?

*Diuen que l'aigua bull a 100°C, però si estem a dalt de la muntanya, és possible que bulli a menys temperatura, ja que la pressió atmosfèrica disminueix a mesura que pugem. Això sí, com més baixa sigui la temperatura d'ebullició, més estona tardaran a coure's els macarrons que hi posem a dins! A l'Himalaia l'aigua pot arribar a bullir a 75°C!*

## 5

## Parlem de diners

Un cop decidits tots els punts anteriors ja podem calcular el pressupost i la quota final, tot i que segurament ja ho haurem anat fent a cada pas per decidir-nos per una opció o una altra, segons el cost.

Per calcular el pressupost caldrà que tinguem en compte les despeses i els ingressos relatius als diferents aspectes:

DESPESES	INGRESSOS
Transport total d'anada i tornada	Campanyes econòmiques
Menjar per persona i dia (5 euros pers/dia)	Subvencions per a l'activitat
Allotjament de cada nit x total de persones	Quota per infant/jove
Material per a les activitats	
Farmaciola	
Imprevistos (uns 100 o 200 euros)	
Gestions prèvies (visita dels monitors/es, trucades, etc.)	

Al resultat total de les despeses li restarem el que hem guanyat en **campanyes econòmiques** i/o les subvencions rebudes, i el dividirem entre tots els participants a l'activitat per obtenir la **quota per persona**.

També cal que pensem si necessitem **becar algun infant** i afegir-ho al pressupost.





**RECORDA!** És imprescindible **demanar factura** de totes les despeses que efectueu i **guardar-les bé fins a la tornada** de la ruta! Una factura ha de contenir sempre el número de factura, les dades de l'esplai (Nom, NIF i adreça), les dades del proveïdor, i l'I.V.A. desglossat.

## COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

A banda de les investigacions que ja han fet els nostres infants i joves en els apartats anteriors per descobrir quant costa el transport, el menjar, l'allotjament, etc., ara ens poden **ajudar a calcular bé el pressupost i la quota per persona**. Podem fer grups i que cada grup presenti un pressupost segons les dades que tenim i variant el que elles creguin.

El millor, però, per implicar-los en aquest punt és el **disseny i execució de campanyes econòmiques** per aconseguir finançament per a l'activitat. És una experiència molt enriquidora per **enfortir l'autogestió i no dependre sempre de les famílies**. Sobretot en rutes de molts dies o que són lluny, de ben segur que les famílies no podran (o no haurien) assumir tot el cost i serà indispensable aconseguir finançament d'altres bandes.

Els infants i joves poden pensar diferents campanyes per guanyar diners i organitzar-se per dur-les a terme, amb el suport i supervisió dels monitors/es.

## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [Bona Pràctica: Campanyes econòmiques a l'esplai](#)
- [Bona Pràctica: Gestió econòmica a l'esplai](#)
- [Activitat sobre la gestió responsable dels diners](#)



## SABIES QUE....?

*Una de les campanyes econòmiques més rendibles és la venda de roses per Sant Jordi. Tot i així, val la pena tenir en compte d'on vénen les roses que comprem i després venem. La majoria de roses vénen de molt lluny i no compleixen cap tipus de criteri de comerç just ni sostenibilitat. Us animem a investigar d'on podeu treure roses sostenibles!*

## 6

# Què posem a la motxilla?

A la motxilla de cada participant hi haurà d'haver el material i roba personals de cadascú, però també les provisions i material comú, ben repartit entre totes. Amb tot, és imprescindible que **la motxilla pesi el menys possible** i, per tant, agafem només **aquelles coses que considerem indispensables**.

A continuació teniu l'orientació del que hauria de **pesar una motxilla segons l'edat** del participant:

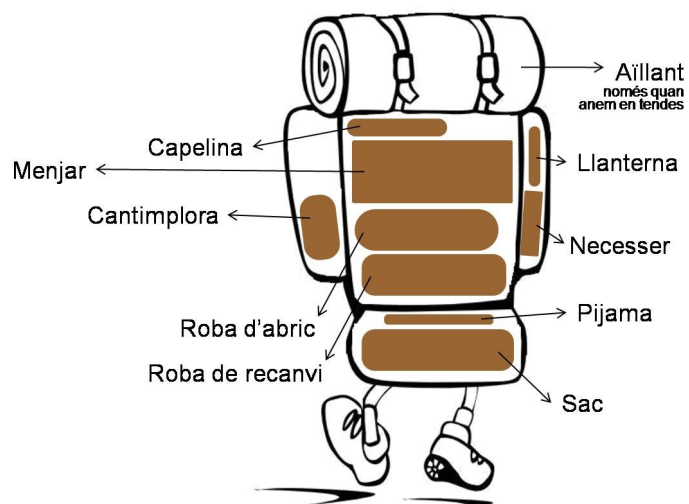
Edat dels participants	Pes aproximat de la motxilla
De 6 a 7 anys	3 quilos
De 8 a 9 anys	4 quilos
De 10 a 11 anys	6 quilos
De 12 a 13 anys	8 quilos
De 14 a 15 anys	10 quilos
De 16 a 17 anys	12 quilos

Amb infants més petits, doncs, és probable que el material comú més pesat ens l'haguem de repartir entre els monitors i monitores. Tot i així, sempre es poden fer responsables de carregar alguna cosa de menjar o farmaciola.

## MATERIAL PERSONAL

El **material indispensable per participant** a l'hora de fer una ruta seria el següent:

- Cantimplora
- Lot
- Mudes indispensables
- Necesser
- Capelina o impermeable
- Roba d'abric
- Sac de dormir
- Màrrega
- Plats, got i coberts
- Banyador i tovallola (si és estiu)
- Gorra o barret



**IMPORTANT!** La col·locació de les diferents coses dins la motxilla és clau per a una bona repartició del pes i comoditat a l'hora de caminar. Us recomanem que seguiu l'esquema de la figura que hi ha a la pàgina anterior.

## MATERIAL COMÚ

A banda del **menjar**, el **mapa**, els **estrís per cuinar** i **material d'acampada** (si s'escau), també caldrà tenir en compte si necessitem **material per a les activitats que tenim pensades**, tot i que en una ruta es recomana preparar activitats que no requereixin de molt material o, en tot cas, material no pesant i que no ocupi gaire.

## FARMACIOLA

És imprescindible portar sempre amb nosaltres una farmaciola de primers auxilis. La farmaciola ha d'estar en un **recipient segur i impermeable**. A continuació teniu una orientació del que hi hauria d'haver en una farmaciola de ruta:

- Gases estèrils
- Sabó
- Tisores
- Pincers
- Termòmetre
- Benes (elàstiques i de gasa)
- Esparadrap
- Iode
- Tiretes
- Tiretes cicatritzants (stery-streep)
- Manta tèrmica
- Compreses i tampons
- Crema solar
- Crema hidratant (aftersun)
- Guants de làtex
- Paracetamol infantil



**IMPORTANT!** No podem donar cap medicament als menors sense indicació d'un metge o autorització de la família. La farmaciola és per a fer primers auxilis. En el cas que no puguem resoldre la situació amb el que tenim **haurem d'acudir a un centre mèdic** el més aviat possible. És convenient incloure a l'autorització genèrica de l'activitat el **permís de la família per administrar medicaments antipirètics** de formulació infantil com el Paracetamol per baixar la febre en cas d'extrema necessitat (són els únics permesos sense recepta del metge).

## COM IMPLIQUEM ELS INFANTS I JOVES?

És primordial que els infants i joves **participin en l'elaboració de la pròpia motxilla**. Els més petits també ho poden fer, amb l'ajuda de la família, però és important que siguin conscients de què porten i on ho porten, ja que això facilita molt més les coses un cop a la ruta.

A l'esplai podem fer **algun joc per descobrir què hem de posar a la motxilla** i quin és el millor lloc per col·locar-ho. És important **posar en comú també tot allò que NO fa falta portar**, amb l'objectiu que la motxilla pesi el mínim possible.

Pel que fa al material comú, és interessant repartir-nos-el bé i que **cada infant/jove es faci responsable del material comú que porta a la seva motxilla**, inclosa la farmaciola. Això fa augmentar la consciència col·lectiva i la responsabilitat envers al grup.

Quan anem de ruta amb només el material indispensable, a més a més, es posen en marxa **mecanismes de creativitat sorprenents** per desenvolupar les tasques més quotidianes amb només allò que tenim a mà, combinat amb el que ens ofereix la natura.

## ENLLAÇOS D'INTERÈS

- [10 consells per fer la motxilla](#) – Minyons Escoltes i Guies
- [9 passos per fer la motxilla de campaments](#) – Ara Criatures
- [Consells per a la farmaciola](#)



### SABIES QUE....?

*Diuen que una motxilla està ben feta quan s'aguanta sola de peu, sense recolzar-se enlloc més que al terra. Per aconseguir-ho cal repartir molt bé el pes i aprofitar el màxim l'espai, és a dir, deixant el mínim d'espais buits possible. Acceptes el repte?*

# ATENCIÓ!

Arribats a aquest punt, ja estem preparades per...

## INFORMAR A LES FAMÍLIES!

### Com ho fem?

Convoquem una reunió

Exposem tot el que hem preparat

Escoltem els suggeriments i aportacions de les famílies i ho tenim en compte

### Què voldran saber?



1. On anem
2. Quants dies
3. Quant caminarem cada dia
4. On i com dormirem
5. Què menjarem
6. Què han de posar els infants o joves a la motxilla?
7. Quant hauran de pagar?
8. Com han participat els infants i joves de la preparació?
9. Dates d'inscripció i pagament
10. I sobretot....  
que HO TENIM TOT CONTROLAT!

## 7

# Permisos i documentació

És el moment de revisar quina documentació i permisos necessitem, ja que alguns requereixen d'un temps determinat de tramitació.

## PERMISOS I DOCUMENTACIÓ ADMINISTRATIVA

- **Permís de foc** – Cal tramitar-lo si preveiem cuinar fora d'instal·lacions autoritzades, omplint la “Sol·licitud per activitats amb risc d'incendi forestal” (activitat d'encendre fogó de gas) a les oficines comarcals de la Direcció General del Medi Natural i Biodiversitat o a l'Ajuntament corresponent al lloc on fareu l'acampada. **RECORDEU TAMBÉ QUE CALDRÀ PORTAR UN EXTINTOR PETIT durant la ruta.**
- **Permís d'acampada** o reserva de l'allotjament
- **Notificació a la generalitat** – Cal tramitar-la com a mínim 20 dies abans de l'activitat
- **Comunicació als Ajuntaments** – Hem de comunicar als ajuntaments per on passarem la nostra ruta i els llocs on pernoctarem, ja sigui per correu electrònic o per telèfon.
- **Certificat i rebut de l'assegurança** – Ens ho podem descarregar de l'[EsplacNet](#)

## DOCUMENTACIÓ DELS PARTICIPANTS

- **Autoritzacions** – A Esplac tenim un model que recull totes les situacions que poden requerir autorització familiar. Us el podeu descarregar des del [Banc de Recursos](#).
- **Fitxes de salut** – També en podeu trobar un model al següent [enllaç](#).
- **Targetes sanitàries originals** – Abans de marxar les famílies ens han de confiar la targeta sanitària original de cada infant. Caldrà que les guardem molt bé.
- **Llistat alfabètic** dels participants amb telèfons de contacte de les famílies.
- **Títols dels i les dirigents** – Director/a i monitors/es. [Aquí](#) podeu consultar les ràtios (pàg 8).



## DOCUMENTACIÓ RELATIVA A L'ACTIVITAT

- **Projecte de l'activitat** – Com en qualsevol activitat d'estiu, n'hem de redactar el projecte educatiu, amb els objectius, centre d'interès i activitats corresponents. Cal que el **pengem a l'EsplacNet** en el termini indicat i portar-lo a sobre durant la ruta.

### PLA D'EMERGÈNCIA

En una ruta el pla d'emergència ha d'incloure, **per escrit**, els següents aspectes:

**1. Obtenció d'informació:** Determinar la persona de l'equip de dirigents encarregada d'obtenir informació de l'estat del temps, el risc d'incendi, el risc d'inundacions, i cada quant ho haurà de mirar.

**2. Sistema d'avís:** Com s'avisarà a les famílies i qui ho farà, si és necessari. Qui serà l'encarregat/da d'avisar a les autoritats competents en cas d'emergència, i a quines en concret.

**3. Pla d'evacuació:** En una ruta, el pla d'evacuació és molt més complex que si estem en un lloc estàtic. Caldrà **contemplar en cada etapa de la ruta tres aspectes molt importants:**

- Quina és la **carretera més propera al camí** per on estem anant?
- Per quins **punts del camí s'hi pot accedir?**
- Quines són les **poblacions més properes accessibles** per aquesta carretera?

És clau que **marquem en el nostre mapa** les carreteres i els punts de connexió amb aquestes perquè, en cas d'evacuació, sapiguem de seguida per on hem d'anar.

En cas d'evacuació també cal establir prèviament:

- Quins **estris mínims** caldrà recollir?
- Quin/a dirigent serà **responsable de cada grup?**
- **Lloc i equipament** on ens dirigirem
- Quin **mitjà de transport** farem servir per a l'evacuació



#### SABIES QUE....?

*Tota la documentació que surt en aquest apartat ens la poden demanar en cas d'inspecció per part de la Generalitat. Si no complim amb certs requisits ens poden arribar a anul·lar l'activitat. El màxim responsable sempre en serà el director/a de l'activitat, o, en cas que no n'hi hagi, el director/a de l'esplai.*



La Pica d'Estats (3143 m)



El Pedraforca (2506m)



El Canigó (2784 m)



A large, solid orange circle is centered in the lower half of the page. Inside the circle, the text "DURANT LA RUTA" is written in white, bold, uppercase letters.

**DURANT  
LA RUTA**

## 8

# Consells de prevenció i seguretat

## A l'hora de caminar...

- Portar sempre un **mapa de muntanya detallat** de la zona, on hi hagi tots els camins i senders marcats, les corbes de nivell i les alçades corresponents. No serveixen mapes de carreteres.



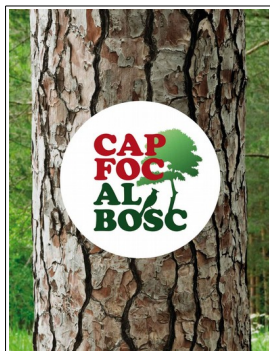
- No perdre **contacte visual** entre la primera i última persona del grup, quan caminem.
- Portar sempre **aigua** i preveure on podem reomplir la cantimplora. Cal **anar bevent cada 30 min**, encara que no tinguem set.
- Porta el **calçat adequat** (botes de muntanya) i **roba de pluja**, per si de cas.
- Si no veiem clar continuar l'excursió, per un camí en mal estat, pel clima o pel mal estat d'algun participant, **hem de saber renunciar** a fer-la i tornar enrere cap al poble més proper.
- Caminar **sempre per camins** i evitar el camp o bosc a través.
- **Evitar sempre caminar de nit**. Si estem perduts o no hem arribat a lloc i se'ns fa fosc, el més sensat és plantar la tenda o buscar un lloc per dormir allà i, l'endemà al matí, continuar amb la ruta.
- **Evitar al màxim les carreteres** i, si n'hem d'agafar alguna, caminar en fila índia per la banda esquerra, amb un adult al davant i un al darrera.
- Posar-nos sempre **crema solar** i **portar el cap tapat** amb un barret, gorra o mocador.
- Fer **descansos regulars** (cada hora aproximadament), però **no molt llargs** (uns 10 min). Refredar la musculatura i tornar-la a escalfar consumeix molta més energia!
- Evitar caminar molt en les hores de més calor i sempre que puguem, **caminar per l'ombra**.

Recomanem molt **descarregar-nos l'[aplicació pel mòbil d'emergències de Protecció Civil](#)** i consultar-la regularment.

## ***A l'hora de dormir...***

- **No es recomana fer bivac a l'hivern** i cal evitar-ho amb infants menors de 12 anys.
- En cas d'acampada fora d'instal·lacions específiques, **no fer-ho en rambles o rius secs**, en zones industrials o prop de línies elèctriques.
- Acampar **sempre prop d'un camí**, per si hem d'evacuar, però **a més de 100 metres d'una carretera**.

## ***A l'hora de cuinar...***



- El lloc ha d'estar **net de vegetació** en una superfície de 3,5 metres de radi.
  - Portar sempre el **permís de foc** al damunt.
  - **No encendre foc en cas de vents** superiors a 10 Km/h.
  - Els estris utilitzats per coure **no poden romandre calents** directament sobre superfícies amb herba o fulles seques.
  - Els fogons han d'estar **elevats** i sense perill de bolcar les olles o paelles.
- Com ja hem comentat, **és obligatori disposar d'un EXTINTOR PETIT** durant la ruta.

## ***En cas de tempesta...***

En cas de que, tot i haver mirat la previsió, **ens sorprengui una tempesta a mitja excursió:**

- Ens posem les capelines immediatament i **busquem un refugi segur**. Si acabem de començar, valorem molt seriosament la possibilitat de tornar enrere.
- No ens posem **mai sota dels arbres**.
- Ens **traiem els objectes metàl·lics** que portem al damunt.
- Mantenim el **grup ben junt**.
- **Allunyem-nos de carenes, crestes** o llocs molt oberts.
- **No ens quedem a la boca d'una cova** ni toquem les parets humides.
- Sobretot, **NO SUBESTIMEM LES TEMPESTES**. Cada any hi ha accidents per llamps.



## PER PREVENIR EMERGÈNCIES...

[www.jove.cat/prevenciolleure](http://www.jove.cat/prevenciolleure)

En aquesta pàgina hi podeu trobar tota la informació necessària relativa a la prevenció i la seguretat durant les activitats de lleure:

- Risc d'incendi
- Risc d'inudacions, nevades, tempestes o cops de calor
- Notícies d'emergència de la Generalitat
- Punts de cobertura del 112 a la muntanya
- Previsió del temps (meteocat)
- L'Anem preparats 2016
- Descàrrega de l'aplicació de protecció civil pel mòbil

## EN CAS D'EMERGÈNCIA...

En **12''**

- Telèfon únic d'emergències europeu
- 24 hores, 365 dies
- Servei públic
- Accés universal
- Gratuït



- [En quins casos hem de trucar al 112?](#)
- [Aplicació perquè la trucada sigui geolocalitzada immediatament](#)
- [Pals de cobertura del 112 a la muntanya](#)

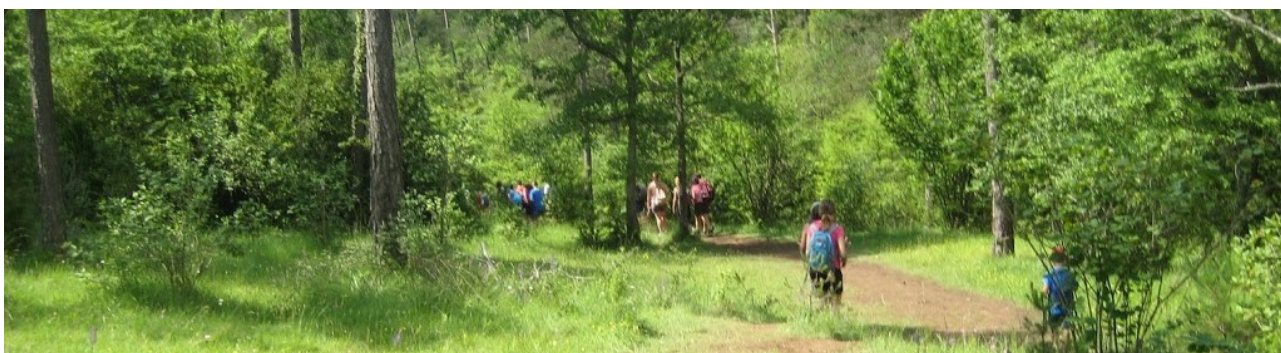
### SABIES QUE....?

*En alguns punts d'alta muntanya no hi ha cobertura, ni tant sols per trucar al 112. En cas d'emergència, però, hem d'acudir al refugi més proper on ens podrem comunicar per ràdio, i sempre hem de consultar prèviament on tenim els pals de cobertura del 112 més propers en cada moment de la ruta i afegir-ho al nostre pla d'emergència.*

# 9 Protegim el medi ambient

A l'esplai, som respectuosos amb el nostre entorn i per això...

- No deixem **cap deixalla allà on hem estat** i, si en veiem, les recollim encara que no siguin nostres. Les deixalles les hem de transportar fins al contenidor més proper.
- **No rentem mai directament al riu**, i en qualsevol cas, ho fem amb sabó biodegradable
- **No llencem aigües brutes ni olis de fregir al riu**. Fem un petit clot a terra per llençar-les i el tapem després.
- **No fumem** al bosc
- Fem molt cas de les **prevencions a l'hora de fer foc** (abans esmentades).
- Els **excrements** han de ser convenientment **colgats amb terra o pedres**
- Fem **especial atenció als trossos de vidre o llaunes** que poden originar foc per refracció amb el sol
- Aprofitem que estem a la natura, per **educar en el respecte i la cura del medi ambient**.
- Tenim cura de **no deixar cap recipient amb aigua estancada** que afavoreixi les plagues de mosquits.



## SABIES QUE....?

*Més de la meitat dels incendis a Catalunya cada any són a causa de negligències i descuits de persones al bosc o al camp. Per això és tan important i obligatori per llei portar un extintor quan hem de cuinar a la natura. No us el deixeu!!*



L'Aneto (Huesca)



Sierra Nevada (Granada)



Picos de Europa (Asturias)

A large orange circle is centered in the lower half of the page. Inside the circle, the text "DESPRÉS DE LA RUTA" is written in white, bold, uppercase letters.

# DESPRÉS DE LA RUTA

# 10

## Fem un bon tancament!

Un cop tornats a casa, encara ens quedaran algunes coses pendents per tancar bé l'activitat i poder gaudir de nou d'una altra ruta en properes edicions.

En aquesta taula podeu trobar les tasques a fer després de la ruta ordenades cronològicament.

QUAN?	TASCA	OBSERVACIONS
L'últim dia de l'activitat o 1 dia després	Fem la <b>valoració amb el grup</b>	Val la pena fer-ho al final de l'activitat i <b>no deixar passar massa temps</b> . Al Banc de Recursos podreu trobar moltes dinàmiques per valorar amb infants i/o joves.
1 o 2 dies després com a màxim	<b>Guardem bé tot el material</b>	Si hem anat amb tendes i aquestes s'han mullat i no les hem pogut assecar abans de guardar-les, les hem d' <b>estendre bé un cop arribem a l'esplai</b> i tornar-les a guardar un cop seques. Vigilem que <b>no quedin restes de menjar o aigua</b> que es puguin fer malbé durant les vacances d'estiu o el temps que no tornem a l'esplai.
1 o 2 setmanes després	Fem la <b>valoració amb l'equip de monitors/es</b> i omplim la <b>fitxa de valoració a l'EsplacNet</b>	Si deixem passar massa temps la valoració perdrà molta informació i moltes sensacions. Les valoracions val la pena que les guardem bé i <b>les tinguem en compte a l'hora de preparar properes activitats</b> .
2 o 3 setmanes després	Redactem la <b>memòria de l'activitat</b> i la pengem a l'EsplacNet. Fem també el <b>balanç econòmic</b> .	A la memòria recollim la <b>valoració i assoliment dels objectius</b> , les variacions respecte al projecte inicial i les <b>propostes de millora</b> per a properes edicions. Recordem també de <b>guardar totes les factures</b> en un lloc segur per a la justificació econòmica.
Quan vulgueu, i si en teniu ganes...	Descrivim la ruta que hem fet i on hem dormit i la <b>pengem al Banc de Recursos</b> perquè altres esplais la puguin fer!	Seria genial poder <b>comptar amb diverses rutes que han fet els esplais</b> al Banc de Recursos. Després cada esplai pot adaptar-les al seu grup i a les característiques de la seva activitat, però de ben segur que seran una bona base d'inspiració!



# ANNEXOS

# Annex I: Les rutes més boniques de Catalunya

## RUTES PER D'ALTA MUNTANYA

Aquestes rutes recomanem fer-les NOMÉS durant la temporada d'estiu (de juny a setembre)

### 1. CREUANT EL PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES

**COMARCA:** Pallars Sobirà i Alta Ribagorça

**DESCRIPCIÓ:**

El Parc Nacional d'Aigüestortes és l'únic parc nacional que tenim a Catalunya i recull un dels paisatges de muntanya més màgics del país. Amb aquesta ruta el creuem ben bé pel mig, de punta a punta, passant pels estanys més emblemàtics del parc. La ruta comença pujant i pujant fins al punt mig de la segona etapa, on comença la baixada ja fins a Boí. L'alta muntanya ens envoltarà tot el camí i ens sentirem desconnectats del món.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. D'Espot al Refugi Ernest Mallafré (Estany de Sant Maurici): 8 Km – 2h
2. Del Refugi Ernest Mallafré al Refugi de l'Estany Llong: 9,8 Km – 2h 50 min
3. De l'Estay Llong a Boí 14,5 Km – 3h

**ON PODEM DORMIR?**

Només podrem pernoctar als refugis, que en aquest cas són guardats i cal reservar amb molta antelació.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí, es pot! Però el desnivell acumulat de pujada serà molt més gran. Tot i així es fa sense problema.

**DIFICULTAT:** Moderada. A partir de 12 anys.

## 2. DE L'ESPITAU DE VIELHA A ESPOT - PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES

**COMARCA:** Vall d'Aran i Pallars Sobirà

### DESCRIPCIÓ:

Aquesta és una altra manera de creuar Aigüestortes, fent una mica més de volta i coneixent altres estanys i refugis, amb una mica més de temps. Si volem, també podem aprofitar per pujar alguns cims del parc, tot i que això allargarà la ruta. El paisatge segueix sent d'alta muntanya i aïllat de tota civilització.

**DURADA:** 4 dies

### ETAPES:

1. De l'Espitau de Vielha al Refugi de Restanca 11 Km – 4h 30 min – **724m des.**
2. De Restanca al Refugi de Colomers – 7,5 Km – 4h – **640m des.**
3. De Colomers al Refugi d'Ernest Mallafré – 12,5 Km – 4h 45 min. **580m desn**
4. De l'Ernest Mallafré a Espot – 8Km de baixada – 1h 45 min.

### ON PODEM DORMIR?

Només podrem pernoctar als refugis, que en aquest cas són guardats i cal reservar amb molta antelació.

### ES POT FER EN SENTIT INVERS?

Sí, es pot! Tot i que a l'Espitau de Vielha no hi ha res més que una parada d'autobús.

**DIFICULTAT:** Mitjana – alta. A partir de 14 anys

### 3. VOLTA PEL PALLARS JUSSÀ

**COMARCA:** Pallars Jussà

#### **DESCRIPCIÓ**

La ruta fa una bona volta per descobrir els indrets més remots i preciosos d'aquesta comarca tan desconeguda. Té força desnivell acumulat, tant de pujada com de baixada, però no molt pronunciat. Els paisatges, sobretot a la primavera i a l'estiu són realment increïbles i passa per diversos poblets molt petits i acollidors.

**DURADA:** 5 dies

#### **ETAPES:**

1. De La Pobla de Segur a Peramea – 19,5 Km
2. De Peramea a Beranui – 14,6 Km
3. De Beranui a Les Esglésies – 25,5 Km
4. De Les Esglésies a Senterada, per l'estany de Montcortés – 23 Km
5. De Senterada a La Pobla de Segur – 25 Km

#### **ON PODEM DORMIR?**

En aquest cas la ruta passa per pobles. Podem demanar permís per acampar o utilitzar algun espai del poble. També trobarem algun càmping.

#### **ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí, es pot! Però el desnivell acumulat de pujada serà molt més gran.

**DIFICULTAT:** Mitjana /alta (força desnivell acumulat) – A partir de 14 anys

## 4. VOLTA PEL CADÍ

**COMARCA:** La Cerdanya

**DESCRIPCIÓ:**

Meravellosa ruta circular de tres etapes que transcorre per un entorn natural immillorable: el Parc Natural del Cadí-Moixeró. La ruta s'endinsa per boscos i s'enfila al cim del Comabona, el segon pic més alt de la serra del Cadí. També passa per l'històric pas dels gosolans.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. De Bellver de Cerdanya al Refugi Sant Jordi: 12Km – 620m des.
2. Del Refugi Sant Jordi al Refugi Prats d'Aguiló – 9Km – 907m des.
3. Del Refugi Prats d'Aguiló a Bellver de Cerdanya – 14Km – 50m des.

**ON PODEM DORMIR?**

Només podrem pernoctar als refugis, que en aquest cas són guardats i cal reservar amb antelació.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

És una ruta circular, així que com vulgueu, però si l'inicieu al revés la primera etapa pot ser molt dura!

**DIFICULTAT:** Moderada. A partir de 12 anys

## 5. LA VALL DEL FRESER I LA VALL DE NÚRIA

**COMARCA:** El Ripollès

### **DESCRIPCIÓ:**

Fantàstica ruta que segueix el curs del riu Freser, amb gorgs i salts d'aigua, fins al refugi Coma de Vaca, enmig d'un prat d'alta muntanya. Des d'allà pugem fins a la famosa Vall de Núria pel camí dels Enginyers. A Queralbs s'hi pot accedir amb cremallera, o, si volem allargar la ruta, caminant des de Ribes de Freser.

**DURADA:** 3 dies

### **ETAPES:**

1. De Queralbs al Refugi Coma de Vaca – 8,5 Km – 920m desn.
2. Del Refugi Coma de Vaca al Santuari de Núria – 8,6 Km – 330m desn.
3. De Núria a Queralbs (podem fer-la caminant o amb el cremallera) – 7,1 Km

### **ON PODEM DORMIR?**

Només podrem pernoctar als refugis, que en aquest cas són guardats i cal reservar amb antelació.

### **ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí.

**DIFICULTAT:** Moderada. A partir de 12 anys

## RUTES PER MITJA MUNTANYA

### 1. ELS CAMINS DE MALA PETJA

**COMARCA:** La Garrotxa i El Ripollès

**DESCRIPCIÓ:**

Aquesta travessa ens descobreix l'Espai Natural de l'Alta Garrotxa: el territori protegit més important del Prepirineu oriental per la seva extraordinària diversitat i singularitat. Durant la ruta ens endinsarem en valls precioses, caminarem per entre espectaculars cingleres i altes parets de roca calcària, descobrirem els pobles més entranyables de la Garrotxa i ens podrem banyar a rius d'aigua cristal·lina, si ens desviem tant sols una mica cap al riu de Sant Aniol. La ruta és llarga i dura però val molt la pena! Acabarem a la bonica localitat de Camprodon.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. De Sadernes a Oix – 19Km – 1200m desn. 9h 30min
2. De Oix a Beget 17 Km – 950 m desn. 8h 30min
3. De Beget a Camprodon – 16,2 Km – 5h

**ON PODEM DORMIR?**

Trobarem càmpings i terrenys d'acampada en alguns llocs, en d'altres haurem de demanar permís per acampar en algun terreny privat.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí!

**DIFICULTAT:** Mitjana - Alta, per la llargada i desnivell de les dues primeres etapes. A partir de 14 o 15 anys.

## 2. ELS CIMS DEL MONTSENY

**COMARCA:** Osona i Vallès Oriental

**DESCRIPCIÓ:**

La ruta creua el parc natural del Montseny i a més a més s'enfila als seus 4 cims més emblemàtics: El Tagamanent, el Matagalls, Les Agudes i el Turó de l'Home. La ruta transcorre per boscos i prats, i també compta amb unes vistes magnífiques a dalt de les muntanyes.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. D'Aiguafreda al Tagamanent
2. Del Tagamanent al Càmping Les Illes (passant pel Matagalls)
3. Del Càmping Les Illes a Santa Fe del Montseny (passant per les Agudes i el Turó de l'Home)

**ON PODEM DORMIR?**

Hi ha un càmping, ja indicat en les etapes. La primera nit s'ha de demanar permís per acampar o fer bivac.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí!

**DIFICULTAT:** Mitjana – Mitjana, a partir de 12 anys.



### 3. LES MUNTANYES DE PRADES I LA SERRA DEL MONTSANT

**COMARCA:** Alt Camp

**DESCRIPCIÓ:**

La ruta travessa totes les muntanyes de la Serra del Montsant i Prades, amb uns paisatges impressionants. Les distàncies són llargues però el desnivell és poc, la pujada s'acumula gairebé tota en la primera etapa.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. De Cornudella de Montsant al Clot del Cirerer *9,4 Km*
2. Del Clot del Cirerer a Prades *21 Km*
3. De Prades a Vilaplana *20 Km*

**ON PODEM DORMIR?**

Hi ha algun càmping prop de Prades, i per la resta podem demanar permís d'acampada o equipaments municipals.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Si es comença del revés la primera etapa pot ser excessivament dura. Es podrien dividir o adaptar algunes etapes per fer-la més lleugera.

**DIFICULTAT:** Mitjana, a partir de 12 anys.

## 4. EL MASSÍS DELS PORTS

**COMARCA:** EL BAIX EBRE I LA TERRA ALTA

**DESCRIPCIÓ:**

Ruta circular per tot el Massís dels Ports de Beseit, que permet recórrer i conèixer aquest indret en el seu conjunt amb tota la seva varietat paisatgística, natural i cultural. La travessa consta de cinc etapes, i es pot començar i finalitzar en qualsevol dels cinc llocs que funcionen com a inici-final d'etapa. Aquesta ruta ens permet fer senderisme de muntanya en un Parc Natural a tocar del Delta de l'Ebre i del mar. És una ruta força exigent a nivell físic.

**DURADA:** 5 dies

**ETAPES:**

1. De Paüls a Arnes – 21Km 1300m desniv.
2. De Arnes a Beseit – 22Km 1155m desniv.
3. De Beseit al Refugi de Font Ferrera – 21,42Km 1160m desniv.
4. Del Refugi Font Ferrera al Nou Refugi Caro – 19,61Km 760m desniv.
5. Del Nou refugi Caro a Paüls – 22,86Km – 870m desniv.

**ON PODEM DORMIR?**

Hi ha 2 refugis guardats, i la resta són pobles on haurem de demanar permís per dormir-hi.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

És una ruta circular i es pot començar des de qualsevol punt, tot i que amb vehicle només podrem arribar a les poblacions de Paüls, Arnes i Beseit.

**DIFICULTAT:** Mitjana /Alta, a partir de 14 anys.

## RUTES PER LA COSTA

### 1. EL CAP DE CREUS

**COMARCA:** ALT EMPORDÀ

**DESCRIPCIÓ:**

Aquesta és una ruta senzilla i amb poc desnivell, de 3 dies, que voreja la costa i s'endinsa pel Parc Natural del Cap de Creus, passant també per uns búnquers de la Guerra Civil. És el tram més septentrional del GR-92, el que travessa tota Catalunya per la costa, i ens porta pels pobles més allunyats de la Costa Brava. La ruta es pot començar a Portbou o, si volem a Llançà i escurçar-la si anem amb infants més petits. Si la volem allargar també podem continuar fins a Roses.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. De Portbou a Llançà – 9,82 Km
2. De Llançà a Port de la Selva – 8 Km
3. De Port de la Selva a Cadaqués – 12 Km

**ON PODEM DORMIR?**

Els càmpings són la millor opció, tot i que podem provar de demanar equipaments municipals als ajuntaments.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí.

**DIFICULTAT:** Fàcil, a partir de 9 anys

## 2. LA COSTA BRAVA

**COMARCA: BAIX EMPORDÀ**

**DESCRIPCIÓ:**

Un altre tram del GR-92 que val molt la pena és el que va de Torroella de Montgrí a Palamós (o a l'inrevés). Aquesta ruta passa per la famosa platja del Castell, una de les poques platges no edificades de la Costa Brava, i per pobles emblemàtics com Calella de Palafrugell. Com en el cas anterior, podem allargar o escurçar la ruta. Si l'allarguem recomanem fer-ho per dalt, començant per l'Escala, ja que aquest tram passa per les muntanyes del Montgrí. També és una ruta de poc desnivell.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. De Torroella a Begur – 21,3 Km (aquesta etapa es pot dividir en dos si cal)
2. De Begur a Calella de Palafrugell – 11 Km
3. De Calella a Palamós – 12 Km

**ON PODEM DORMIR?**

Els càmpings són la millor opció, tot i que podem provar de demanar equipaments municipals als ajuntaments.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí.

**DIFICULTAT:** Fàcil, a partir de 9 anys

### 3. EL DELTA DE L'EBRE

**COMARCA: EL MONTSIÀ**

**DESCRIPCIÓ:**

Finalment, un altre tram recomanat del GR-92 és el de les últimes etapes, les que queden més al sud de Catalunya, una costa amb personalitat pròpia que arriba al mateix Delta de l'Ebre, on no podem evitar d'endinsar-nos-hi, fent una petita desviació del camí. Cal anar en compte especialment amb el sol a l'estiu en aquesta ruta, ja que hi ha poques ombres. Durant la ruta es poden observar restes de la batalla de l'Ebre a la Guerra Civil espanyola.

**DURADA:** 3 dies

**ETAPES:**

1. De l'Ametlla de Mar a la cala de l'Àliga – 8 Km
2. De la cala de l'Àliga a l'Ampolla – 8 Km
3. De l'Ampolla a Amposta – 16,29 Km

**ON PODEM DORMIR?**

Els càmpings són la millor opció, tot i a la cala de l'Àliga serà complicat i haurem de demanar permís per acampar o fer bivac.

**ES POT FER EN SENTIT INVERS?**

Sí.

**DIFICULTAT:** Fàcil, a partir de 9 anys

**IMPORTANT!!**

Totes aquestes rutes aquí exposades **són orientacions que podeu modificar i adaptar** segons el vostre grup d'edat, els llocs on voleu dormir o els dies que tingueu per fer la ruta. La majoria són fàcils de ser allargades o escurçades segons les vostres necessitats. Les edats també són orientatives, ja que **vosaltres coneixeu millor que ningú els vostres infants i joves**, però tingueu en compte les taules de temps i desnivell per edat a l'hora d'escollir.

Aquestes fitxes són molt senzilles, contenen la informació bàsica. **Reviseu bé** les distàncies, desnivells, punts de menjar i aigua i llocs on dormiu, i **mai deixeu de fer la ruta prèviament** per conèixer el terreny i les possibles dificultats que us poden sorgir.

# Annex II: Si fem una ruta fora de Catalunya...

Com bé sabeu, si fem una ruta fora de Catalunya les normatives canvien i hem de començar a preparar la ruta amb molta més antelació, ja que la comunicació amb el territori també serà més lenta i complexa, així com la tramitació dels diferents permisos.

Així doncs, a la taula següent tenim proposem els terminis i algunes orientacions per a les rutes internacionals:

PASSOS	TERMINIS	OBSERVACIONS
1. DECIDIM EL LLOC ON ANEM I LA DURADA	7 o 8 mesos abans	Hem de decidir-ho amb temps i, abans de començar el procés <b>INFORMAR A LES FAMÍLIES</b> per si hi estan d'acord. Caldrà anar-los informant <b>amb detall de tots els passos</b> .
2. DEFINIM BÉ LES ETAPES	6 mesos abans	<b>Definir les etapes amb temps</b> ens permetrà contactar amb els llocs on volem dormir amb la suficient antelació (ens pot portar més temps contactar amb un ajuntament de fora), i també <b>comprar els bitllets</b> pel transport a un preu assumible.
3. ON PODEM DORMIR?	6 mesos abans	
4. PARLEM DE DINERS	5 mesos abans	És important tenir un preu orientatiu amb força antelació, comunicar-ho a les famílies per si hi estan d'acord i poder planificar i executar amb èxit campanyes econòmiques rentables. Les <b>campanyes econòmiques són un requisit gairebé indispensable</b> per a rutes internacionals.
5. PERMISOS I DOCUMENTACIÓ	4 o 5 mesos abans	En alguns llocs demanen notificacions i <b>tràmits amb molta antelació</b> , a mes a mes poden trigar més a arribar. Per això s'ha de preveure amb temps.
6. QUÈ MENJAREM?	2 mesos abans	En aquest cas no varia molt l'antelació. Només cal que sapiguem quants dies dura la ruta i on podrem comprar menjar.
7. QUÈ POSEM A LA MOTXILLA?	1 o 2 mesos abans	En aquest cas tampoc varia. Hem de tenir en compte el <b>clima</b> del lloc on anem i la <b>durada</b> (les rutes fora de Catalunya solen ser més llargues)

**Recordeu també que, a més a més dels permisos i documentació habituals caldrà:**

- Contractar una **ampliació de l'assegurança**, a través d'Esplac
- Consultar la **normativa específica del lloc on anem**. En aquesta [pàgina web](#) teniu orientacions sobre les normatives de totes les comunitats autònomes d'Espanya.
- **Notificar-ho a l'organisme pertinent** de la comunitat autònoma o país on anem, segons la seva normativa.
- En el cas de sortir de l'estat espanyol amb menors, informar a les famílies que han de tramitar el **passaport o un permís especial de la policia** per autoritzar la sortida del país.
- Informar també per a la tramitació de la **targeta sanitària europea**.

