

L'EQUIP DE SORTIDES

Nota: Aquest Mussol va dirigit a tots els qui comencen i s'han de comprar l'equip per anar d'excursió. Pot servir per aconsellar els pares en cas d'al.lots/es petits.

Els peus:

Tots caminam sobre els peus i si aquests no estan convenientment protegits els resultats, en caminar una mica, són desastrosos.

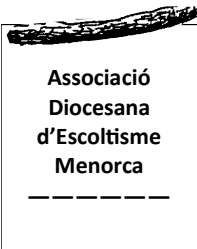
Els calcetins:

Per caminar pel camp no fa falta gran quantitat de calcetins, unes gruixades de llana i devall unes de cotó o fibra que no irritin la pell, són més que suficients.

S'han de posar bé, que no facin arrues ja que aquestes produeixen les bufetes. No importa doblegar les calces per damunt de les botes, és més bé antiestètic i afavoreix entrin pedretes

Botes o "xiruques"?

La bota lleugera tipus Xiruca és la més indicada per a baixa i mitja muntanya, encara que en cas de ploure o a l'hivern és insuficient. Una bona bota ha de tenir el mínim de costures, tenir "canya" alta i encoixinada, per protegir els



Associació
Diocesana
d'Escoltisme
Menorca

turmells i estrényer bé el peu evitant que es mogui.

S'ha de tenir precaució, quan les botes són noves, de posar-les abans de la sortida per acomodar-les i aquest dia portar-les ben estretes sense que el peu es burini.

La bota, o xiruca, no ha d'estrényer els dits del peu, i és imprescindible que la sola de goma tengui dibuix. Desaconsellam, per caminar el calçat esportiu que tinguin la sola molt prima, sobretot si s'utilitza sense calces. D'altre banda és útil per estar en el camp.

El cos

La roba interior ha de ser d'una matèria (preferiblement de cotó), que no irriți la pell, poc ajustada, a fi de deixar circular la sang i no molesti en fer moviments.

Els pantalons amples i llargs de cintura, perquè deixen ajupir-se i aixecar les cames. Camies i jerséis han de ser amples i llargs i forts. S'ha de tenir present que dos jerséis prims abriguen més que un.

Per quan plou

Lo que no hauria de faltar mai dins la motxilla és la popular capelina de plàstic o d'hule que cobreix la persona i motxilla a la vegada; de tota manera a més dels avantatges té inconvenients: es romp amb facilitat i no deixa les mans lliures.

Per tant, segons el tipus de sortida, és necessari proveïr-se d'alguns tipus d'impermehable amb braços (cangur) que permeti moviments àgils. També és útil dur un sac de plàstic per tapar la motxilla en cas de molta d'aigua. És també agradable disposar d'un barret o gorra amb visera. Així l'aigua no pica els ulls, ni raja cap avall, i es pot veure millor.

La motxilla

És la peça fonamental de l'equip. ha de ser pensada segons el tipus de sortida que es faci amb ella. La millor

motxilla és la que no té armadura; així, en fer-la, se li dóna la forma i mida que un vol. Té, però, un inconvenient: s'ha de mirar com s'omple perquè no molesti l'esquena. Les principals característiques d'una bona motxilla són:

- 1.- Pesar poc (buida)
- 2.- Feta de teixit impermeable i resistent. (Resistent no vol dir gruixat, ni és impermeable per a tota la vida, sinó que periodicament s'ha d'anar impermeabilitzant.)
- 3.- És interessant que la part que dóna a l'esquena sigui de teixit transpirable.
- 4.- Les espatlleres blanques i còmodes (no couro)
- 5.- Les costures fortes i ben fetes.

Les butxaques laterals són de gran comoditat, però tenen tendència a enganxar-se en els boscos i llocs rocosos. És preferible que la motxilla, posada, no sobresurti lateralment del cos.

Al moment de fer la motxilla s'ha de carregar únicament el necessari, el pes és un bon enemic. Però atenció! no hem d'oblidar res, s'ha agafar l'imprescindible per a la sortida prevista.



Col·locar la roba en la zona on es repenja l'esquena és una bona mesura a fi de guanyar comoditat; els objectes que pesin més s'han de posar lo més alt i el més a prop de l'esquena possible. El pes enfora de l'esquena tendeix a desequilibrar, ja que obliga a inclinar-se cap avant per a contrarrestar-lo, i açò cansa innecessàriament.

El sac de dormir s'ha de col·locar al fons de la motxilla (que ha de tenir la capacitat suficient). Així en cas de mal temps, queda més ben protegit. Si es col·loca dalt, cada

vegada que es necessita alguna cosa, s'ha de moure.

El sac de dormir

La cosa més important d'un bon sac de dormir és la tanca de dalt amb cordó. És necessari que un sac no permeti l'intercanvi d'aire entre l'interior i l'exterior, perquè aquesta és la base de refredament del cos. Finalment és millor triar-lo ample que no molt ajustat.

És bo de dur sempre....

Una petita famaciola, cordill, calcetins de recanvi, una brúixola, ganivet, cordons de recanvi, i si és hivern, guants i casquet.

Taules de temps i pes

Els al.lots-al.lotes per la seva edat, tenen uns límits en les seves resistències físiques. Aquí oferim unes taules de temps i pes per a cada edat.

Temps:

8-9 anys: màxim de 2 hores 30 minuts
10-11 anys: màxim de 3 hores 30 minuts
12-13 anys: màxim de 4 hores 30 minuts
14-15 anys: màxim de 5 hores 30 minuts
16-17 anys: màxim de 7 hores

Pes

8-9 anys: màxim de 5 kg.
10-11 anys: màxim de 6 kg.
12-13 anys: màxim de 8 kg.
14-15 anys: màxim de 10 kg.
16-17 anys: màxim de 12 kg.