



# **30a MARXA ROMÀNICA DE RESISTENCIA**

**13-14 Maig de 2017**

## ***SEGURETAT***

La Marxa Romànica és una caminada de resistència que, per distància, traçat i desnivell acumulat, presentar un recorregut exigent, i en conseqüència demana al participant una condició física òptima. Per aquest motiu l'equip organitzador us vol fer arribar un seguit d'indicacions amb la intenció de resoldre qüestions útils per la pròpia activitat, així com comentar temes relacionats amb la vostra salut i seguretat. Continguts que resultaran igual de vàlids tant per a persones que s'enfronten per primera vegada a un traçat d'aquestes característiques, com per a gent avesada en aquest tipus d'activitats.

## **Preparació Física**

A part de tenir una mínima i adequada condició física, l'entrenament més aconsellable és caminar, caminar molt per muntanya, amunt i avall, i adquirir una fermesa en cos i ment que minimitzi la gran fatiga que produeix una caminada d'aquestes característiques.

És notori que cada vegada la gent que s'inscriu en una prove d'aquestes característiques està més preparada, i això és degut al fet que prèviament hi ha un pla d'entrenament. La Romànica l'hauries d'haver començat a prepara amb temps, però també pot donar-se la circumstància que la teva condició física no ho requereixi perquè ja tens hàbits d'anar a la muntanya, a fer excursions llargues, o estàs acostumat a exercitar en modalitats esportives aeròbiques.

Des de una perspectiva d'exigència física, La Romànica és a l'abast de molta gent, però cal complir aquest requisits mínims de forma, fons físic, i seny. Si és compleixen hi ha molt a guanyar i amb molta probabilitat finalitzar-la dignament, i el que ha de ser una diversió, un repte, una superació, a la fi un divertiment, no es converteixi en un calvari.

## **Què Porto:**

Una motxilla amb el mínim equip necessari per evitar possibles danys personals (llum frontal amb piles de recanvi, roba suficient per afrontar el fred, la calor, la pluja, i una quantitat mínima de menjar i beguda,...).

## **Procureu estar atents!**

## **Durant el camí:**

Si dueu algun mitjà telefònic de comunicació tingueu present que hi ha zones del recorregut amb cobertura escassa o nul•la.

Tot i així, en la majoria del traçat és possible fer una comunicació a través d'aquest mitjà.  
Si no coneixeu el recorregut o no hi esteu familiaritzats, és aconsellable no anar sols, especialment de nit.

## **Accident**

Si bé no és gens habitual, hi ha la possibilitat que es pugui produir un accident que requereixi una actuació.  
Sigui lleu o urgent, és molt important facilitar un mínim d'informació amb la màxima precisió possible, com és:

-Últim control d'avituallament o de marcatge que heu passat, i l'hora aproximada.

-L'incident és en una carretera, pista, camí ample, sender estret, ascendent, descendent...

-Punts de referència urbans o geogràfics (poblacions, construccions, carreteres, muntanyes, rieres, vegetació, tipus de terreny, alguna peculiaritat de l'entorn...), sigui de dia o de nit.

## **Actuació**

Truqueu al telèfon de l'organització que hi ha la targeta de marcatge.

En cas que no tingueu un mitjà de comunicació doneu avís en el primer control al qual arribeu i hi hagi personal de l'organització. Qui vagi a donar l'avís cal que tingui cura, ja que, si bé cal no entretenir-se, s'ha d'evitar que la mateixa urgència pugui produir un altre accident. Si no hi hagués cobertura aneu fent temptejos per la rodalia per mirar de trobar-ne.

Informe de l'incident procurant facilitar amb la màxima precisió possible les dades abans esmentades.

La comunicació amb els controls, l'equip escombria i l'arribada serà assegurada amb amissores i aparells telefònics. L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària pertinent (Protecció Civil.) per poder facilitar l'evacuació en cas d'accident.

**I l'última recomanació: llegiu el reglament.**