

GUIA BÀSICA DE MUNTANYA

Nivells de dificultat per a les excursions

Aquesta classificació té en compte quatre paràmetres: la distància a caminar, el desnivell i pendents per pujar, la facilitat o dificultat per a trobar l'itinerari i la possible dificultat tècnica o habilitat necessària per a superar certs trams.

Com a norma general s'aplica el nivell de dificultat més alt de qualsevol paràmetre.

Nivells de dificultat:

- ◆ **Nivell molt fàcil**, tipus familiar, Sa Dragonera, la major part de les culturals,... són distàncies curtes, sense pujades d'importància amb camins ben definits, apta per a persones que vulguin fer una sortida agradable i tranquil·la. ara que sempre s'exigeix una forma física adequada a l'esport que es vol practicar.
- ◆ **Nivell fàcil**, la distància que es camina no és molt llarga. Pot tenir pendents amb certa graduació, els camins estan ben definits o s'intueix be la ruta i l'itinerari és de fàcil accés.
- ◆ **Nivell mitjà**, la distància total de la sortida pot ser entre 10 i 15 kilòmetres, pot tenir trams de camí no gaire definits i la variació del desnivell amb pendents llargues i fins i tot pujades a cims i comellars.
- ◆ **Nivell difícil**, travesses, ruta dels mils... exigeix una molt bona preparació física i s'ha d'estar disposat a caminar molt. És possible que qualche tram s'hagi de fer servir les mans per a superar passos i obstacles considerables.

Qüestions a tenir en compte en relació a una excursió o activitat esportiva a la muntanya

- ★ Una preparació física acord a la activitat que es vol dur a terme.
- ★ Botes de muntanya.
- ★ Roba còmoda i adequada per a practicar la activitat.
- ★ Prou aigua i menjar.
- ★ Avisar a algú de la activitat que es vol dur a terme i hora aproximada d'arribada.
- ★ Qüestions habituals com crema solar, gorra, medicaments si es prenen, mòbil, ulleres de sol, roba de pluja i tèrmica si és precís... i d'altres consideracions que es creguin oportunes.
- ★ Tenir una cobertura d'assegurança adequada a la activitat que es vol dur a terme, on la responsabilitat de la seva possessió serà del titular.
- ★ La responsabilitat a la muntanya és de la persona que hi va i no s'ha de responsabilitzar als altres de les pràctiques individuals ni de participar en una activitat per a la qual no s'està preparat.