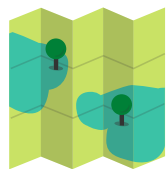


TREKKING PER LA RUTA DEL CISTER - GR®175

PER UN TREKKING SEGUR

1 PLANIFICA'T BÉ



És molt important que escullis el recorregut i l'adequis a les teves capacitats, vigilant per no excedir els teus límits. Tingues en compte el temps aproximat que necessitaràs, la distància i els desnivells.

2 ACOMPANYAT MILLOR QUE SOL



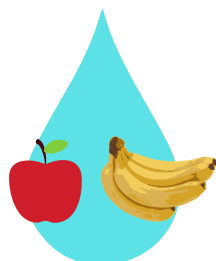
Evita anar sol, informa a algú a on vas, de l'horari previst... Si vas en grup, aneu sempre junts.

3 CONSULTA EL TEMPS ABANS DE SORTIR



Consulta diàriament la previsió. Renuncia a l'activitat si les previsions són dolentes. En cas de boira o que es faci fosc, no surtis dels camins senyalitzats.

4 ALIMENTA'T I HIDRATA'T BÉ



Porta aigua suficient per a tota la ruta i informa't de si hi ha fonts o llocs on obtenir-ne més al llarg del recorregut. Calcula prèviament els àpats que faràs al llarg del dia i és recomanable portar alguna peça de fruita, barretes energètiques o aliments de fàcil absorció i de bon digerir.

5 VES BEN EQUIPAT



Porta el calçat adient, roba per si es gira pluja, vent o fred, mapa topogràfic, brúixola, GPS, telèfon mòbil amb la bateria carregada, un frontal, un xiulet, gorra per al sol, protector solar i descarrega't l'APP My112, ja que aquesta ajudarà a localitzar-te si passa alguna cosa.

6 CUIDA LA NATURA



A la muntanya emporta't totes les deixalles que generis i, fins i tot, recull aquelles que hagin deixat altres persones incíviques.

7 RESERVA ALLOTJAMENT



Reserva la teva estada en un allotjament especialitzat i fes ús dels serveis de qualsevol, transport de maletes, taxis,... Si no tens assegurat el lloc per dormir, torna abans que no es faci fosc.

8 SI VAS EN BTT



No es recomana que portis alforges, i utilitza les 4 variants previstes per al pas de ciclistes. En BTT cal un estat de forma alt, ja que el recorregut és exigent.

9 EN CAS D'ACCIDENT O PÈRDUA



Primer de tot, has de mantenir la tranquil·litat i trucar al servei d'emergència 112 a través de l'APP My112 amb geolocalització o per telèfon indicant el número de matrícula del pal més proper on et trobis.