

# SENDERISME 2025

## NOMENCLATURA DE SENDERS

La senyalització de senders amb les marques federatives de GR®, PR® i SL® ens permeten endinsar-nos en el medi natural amb seguretat perquè garanteixen el seguiment dels senders i ens proporcionen informació de l'activitat

	MARCA DE CONTINUITAT	MARCA DIRECCIÓ EQUIVOCADA	MARCA DE CANVI BRUSC DE DIRECCIÓ
<b>GR</b> SENDER DE GRAN RECORREGUT			
<b>PR</b> SENDER DE XICOTET RECORREGUT			
<b>SL</b> SENDER LOCAL			

## EQUIPACIÓ

Per a la realització d'aquestes activitats haurà d'usar-se un equip esportiu adequat:

- Motxilla còmoda.
- Pantalons llargs, samarreta i recanvi de roba d'abric segons previsió meteorològica o tipus de sendera.
- Calçat apropiat de muntanya.
- Protecció solar, ulleres de sol.
- Aigua, menjar per a l'esmorzar.
- Si prens alguna medicació especial porta-la i fes-ho saber a l'organització.
- Telèfon mòbil amb la bateria carregada.

## SI REALITZES EIXIDES SENDERISTES



### CÓDIGO DE SEGURIDAD EN MONTAÑA

- 1 PREPARAR ITINERARIO
- 2 EQUIPARSE ADECUADAMENTE
- 3 REVISAR MÉTEO
- 4 CONOCERSE A SÍ MISMO
- 5 DEJAR DICHO DONDE VAS

## MANUAL DE BONES PRÀCTIQUES AMBIENTALS

