## NOTAS D’ÚS DE LA FITXA

Versió 3.1 - 7.8.2018

QUÈ CAL SABER PER OMPLIR LA FITXA?

La fitxa recorda i comunica el **PLA D’EXCURSIÓ** que organitzadors i caminantsnecessiten saber:

1. **La ruta** (via un mapa o una descripció).
2. **Lloc i hora** d’inici, esmorzar, arribada, tornada, dinar i visites.
3. Mètode de **tornada** dels conductors als seus cotxes en acabar la excursió.
4. **Format i cost** del dinar (bar o pa-i-porta) i de les visites.
5. **Qui** s’encarregarà de cada tasca. Un **telèfon de contacte** en cas d’ensurts.

Podeu passar-nos els cinc punts del pla de l’excursió en un altre document escrit. En cas de dubte, contacteu amb Ramon Martí a [rmarti@elcami.org](mailto:rmarti@elcami.org) o 647870222**.**

El coordinador del Camí crearà **l’enllaç d’inscripció** i omplirà el **calendari** d’excursions properes.

Podeu saber la **classificació de dificultat** a la taula de control al [web del Grup](http://www.elcami.cat/grup-de-caminants), o introduint distància i desnivell acumulat més gran, siga negatiu o positiu, al [calculador](http://www.sompirineu.cat/som-senderisme/sendif_calculadora/). Si no, l’afegirem nosaltres.

RECOMANACIONS PER A ELABORAR EL PLA D’EXCURSIÓ

**Trobada i d’eixida:** han de ser llocs fàcils de trobar i aparcar molts cotxes: una avinguda, l’extraradi, etc. Poseu **enllaços als llocs** a [Googlemaps](http://www.googlemaps.com) i un mapa indicant els llocs de trobada, eixida i arribada. Programeu la trobada a partir de **quan voleu acabar**. Calculeu la marxa de 3 km/h amb 20 min entre trobada i eixida; 20-30 min d’esmorzar; i 1-2 h dinar. Totes les hores seran orientatives.

**Transport:** Trieu un mètode de tornada. Pot ser abans de dinar o després de la visita. La inscripció ens dirà el **nombre de cotxes** i caminants amb què cal comptar. Ho sabreu el dia abans.

COM ES COMUNICA ALS CAMINANTS?

En rebre el pla de l’excursió, publiquem la fitxa per tots els canals i la distribuïm en començar la ruta. Així i tot,heu d’explicar aquests cinc punts **en veu alta** en començar l’excursió. A tal fi, trobareu un **GUIÓ D’INSTRUCCIONS,** que podeu adaptar lliurement, al final d’aquest document**.**

QUAN CAL FER-LA?

Cal publicar la fitxa almenys **dues setmanes abans** de l’excursió.

QUÈ GUANYEM ELS ORGANITZADORS EN FER LA FITXA?

1. Posar l’organització per escrit **evitarà malentesos i aclarirà idees** entre organitzadors.
2. Com més bé comuniqueu el pla als caminants, **més cooperació** tindreu.
3. De fora estant, podem **avisar-vos** si el pla d’excursió no s’entén o pot patir un contratemps.
4. Amb la fitxa a la mà, qualsevol persona pot **substituir** els organitzadors en cas d’emergència.

QUÈ GUANYEN ELS CAMINANTS EN REBRE LA FITXA?

1. Orientar-se. Així, no fan les **preguntes típiques** *On anem? Falta molt*? *A qui seguisc?*
2. Assumir la responsabilitat compartida i **l’autonomia**: objectius centrals del Grup.
3. Disposar d’una eina de promoció d’El Camí, de la ruta i del Grup, per tal que poden **tornar a fer la ruta** a soles; **entendre** què és el Camí i promoure’l; i saber de futures eixides del Grup.

## **COS DE LA FITXA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.elcami.cat/sites/default/fitxers/basic_logo_0.jpg | | **Nova excursió del grup de CAMInants** | | | | | | | **Dissabte 00 de mes de 2018** | | | |
|  | | **POBLACIÓ D’EIXIDA → POBLACIÓ D’ARRIBADA** | | | | | | | | NOM DE LA COMARCA | | |
| ***Canvia aquesta caixa grisa per una foto***  *Podeu usar les fotos de la pàgina del tram a* [*elcami.cat*](http://www.elcami.cat/cercador-del-cami/rutes_tram) *o a* [*ca.wikiloc.com*](https://ca.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=204360)*.* | | | | | | | | *Canvia aquesta caixa grisa per un  mapa general que localitza la ruta.*  *Podeu usar captures de pantalla dels mapes a* [*elcami.cat*](http://www.elcami.cat/cercador-del-cami/rutes_tram) *o a* [*ca.wikiloc.com*](https://ca.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=204360)*.*  *En el mapa dels Països Catalans, mogueu el requadre roig per indicar la comarca.* | | | | |
| Pàgina del tram [elcami.cat/tram/nomdecomarca](http://www.elcami.cat/tram/nomdecomarca) | | | | |
| **Inscripció** | | | | | Ompliu el formulari en aquest **enllaç d’inscripció** | | | | | | | |
| PROGRAMA | | | | | | | | | | | | |
| 1. **Trobada i eixida** | | | 00.00 | | | [POBLACIÓ i lloc concret.](https://www.google.com/maps) Farem recompte d’inscrits. Arribeu amb puntualitat! Repartirem els cotxes per començar la ruta des de [POBLACIÓ i lloc concret](https://www.google.com/maps) a 00.00. Agraïm la vostra col·laboració. / Prèviament, els organitzadors haurem deixat cotxes al final de la ruta per fer la tornada. / La tornada serà amb transport públic. | | | | | |
| 1. **Esmorzar** | | | 00.00→00.00 | | | Lloc concret. Porteu menjar de pa-i-porta. | | | | | |
| 1. **Arribada** | | | 00.00 | | | [POBLACIÓ i lloc concret.](https://www.google.com/maps) | | | | | |
| 1. **Tornada** | | | 00.00 | | | Tornarem els conductors i si pot ser, els passatgers, als cotxes. / En transport públic. | | | | | |
| 1. **Dinar** | | | 00.00→00.00 | | | [POBLACIÓ i lloc concret.](https://www.google.com/maps) Opcional. Reserveu-hi lloc a la inscripció. Cost: 10-15€. | | | | | |
| 1. **Visites** | | | 00.00→00.00 | | | Opcional. Visitarem nom de poble / museu. Cost: 00€. | | | | | |
| 1. **Tornada** | | | 00.00 | | | Tornarem els conductors i si pot ser, els passatgers, als cotxes. / En transport públic. | | | | | |
| ORGANITZACIÓ | | | | | | | | | | | | |
| **Coordinador del Camí** | | | |  | | | Ramon Martí | | | | 647870222 [rmarti@elcami.org](mailto:rmarti@elcami.org) | |
| **Guia** | *Coneix la ruta i condueix el grup* | | | | | | Nom | | | | Telèfon | |
| **Transport** | *Reparteix els cotxes* | | | | | | Nom | | | |  | |
| **Dinar** | *Tria el bar o lloc de pícnic* | | | | | | Nom | | | |  | |
| **Visites** | *Gestiona les visites i entrades* | | | | | | Nom | | | |  | |
| US CAL SABER | | | | | | | | | | | | |
| **Dificultat** | | | **Molt fàcil** Indicat per a infants i gent gran / **Facil** No indicat per a infants i gent gran / **Moderat** Indicat per a qui té preparació física / **Exigent** Per a qui s’acostuma a la muntanya / **Molt exigent** Per a qui té molt costum de muntanya ([*saber+*](http://www.sompirineu.cat/wp-content/uploads/2015/11/SENDIF_DiF-Fisica_5Graus_Mes_Info.jpg)) →0,0 km ↕000 m · {avís tècnic?} | | | | | | | | | |
| **Cal portar...** | | | Aigua, botes o calçat d’esport, mòbil i esmorzar. Opcionalment, ulleres de sol, barret, crema solar, bastons, compàs, llanterna i xiulet. Porteu aquesta fitxa per evitar ensurts. | | | | | | | | | |
| **Fem bondat** | | | Quan anem junts, seguim els [compromisos solidaris](http://www.elcami.cat/grup-de-caminants): responsabilitat, col·laboració, solidaritat, respecte. | | | | | | | | | |
| **Per la vostra seguretat** | | | Els organitzadors no es fan responsables de cap perjudici que poguera patir ningú. Per participar en l’excursió cal tenir una assegurança contra riscos del senderisme i el muntanyisme ([Llei valenciana 2/2011 de l’Esport](http://www.docv.gva.es/datos/2011/03/24/pdf/2011_3404.pdf)). Podeu comprar-ne pel vostre compte o del coordinador del Camí. | | | | | | | | | |
| **Què és el Camí?** | | | El Camí ([elcami.cat](http://www.elcami.cat/)) és una ruta senderistade baixa dificultatque uneix tots els pobles i visita tots els llocs bonics d’aquest país. Tothom pot crear una nova ruta i tothom pot guiar o participar en una excursió del **grup de CAMInants** [(elcami.cat/grup-de-caminants)](http://www.elcami.cat/grup-de-caminants). | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Calendari de properes excursions del Grup** versióactualitzada a [elcami.cat/grup-de-caminants](http://www.elcami.cat/grup-de-caminants) | | | | | |
| **Data** | **Comarca** | **Ruta** | **Km** | **Dificultat** | **Notes** |
| 00 MES |  | [Lloc d’eixida – lloc d’arribada](http://www.elcami.cat/tram/nomdecomarca) | 0 | Fàcil |  |
| 00 MES |  | [Lloc d’eixida – lloc d’arribada](http://www.elcami.cat/tram/nomdecomarca) | 0 | Exigent |  |

## MAPA DE LA FITXA

## *MAPA*

*Açò és el dors de la fitxa. Ací posareu un* ***mapa detallat de la ruta.*** *Podeu obtenir-lo tot fent una captura de pantalla de la ruta d’*[*El Camí penjada a Wikiloc*](https://ca.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=204360)*. Quan trieu el mapa de fons, eviteu les imatges satèl·lit. Els mapa de fons més llegibles són l’Open Street Map per a zones planes i els mapes topogràfics de l’IGN o de l’ICC per a zones de muntanya.*

*Una volta heu enganxat el mapa ací, seleccioneu-lo amb el ratolí. Al mig del marge superior del mapa hi apareixerà una fletxa redona que permet girar-lo 90 graus perquè càpiga millor en el full.*

*Si cliqueu el mapa amb el botó dret, apareixerà un menú. Amb el símbol “Escapça”, podeu reduir el mapa a la part útil, i així guanyar detall. Clicant-hi “Ajusta la imatge > Darrere del text”, podreu després redimensionar el mapa sense afectar altres elements de la pàgina. Fent això, fareu que el mapa ocupe tot el full.*

*En el mateix menú, “Format de la imatge” us permet augmentar la nitidesa, contrast i saturació de color. L’augment de nitidesa farà més llegible el text i els camins. El contrast permetrà reduir el detall als elements més bàsics. La saturació ajudarà la lectura en cas d’impressió, perquè augmenta el contrast entre el color de la ruta (taronja) i la resta.*

*A la barra de dalt de Word, hi ha “Inserció”. Amb “Quadre de text”, poder afegir indicacions al mapa. Amb “Formes”, podeu afegir fletxes; podeu girar-los com abans.*

*Hem deixat una “P” amb fletxa que podeu arrossegar per designar el lloc de trobada.*

*Principals problemes a evitar:*

* *El mapa és tan petit o de tan gran escala que un caminant no el pot llegir ni seguir en cas de perdre’s o voler repetir l’excursió per compte propi.*
* *El mapa és tan detallat (perquè és de satèl·lit o té moltes informacions superposades) que no es pot orientar-se ni veure la ruta sobre el mapa*.

**P**

trobada

**El Camí de XXXXX [Nom de tram]**Poble d’eixida → Poble d’arribada [etapa]

## GUIÓ D’INSTRUCCIONS D’EXCURSIÓ

*A llegir en la trobada, abans de començar a caminar o repartir cotxes.*

|  |  |
| --- | --- |
| RECOMPTE | |
| **Estan tots?** | *Repasseu la llista d’inscrits.*  *Als 10 minuts: el coordinador del Camí trucarà qui no s’ha presentat.*  *Als 15 minuts: comenceu l’excursió; qui falta ha d’incorporar-s’hi sobre la marxa.* |
| PRESENTACIÓ DELS ORGANITZADORS | |
| **Qui som** | “Bon dia. Sóc EL TEU NOM i faré de guia de l’excursió. Aquest és Ramon, el coordinador del Camí. Ara us explicarem com serà el dia.” |
| DETALLS DE L’EXCURSIÓ | |
| **Característiques** | “La ruta és de XX km, dificultat molt fàcil /fàcil / moderada / exigent / molt exigent” |
| **Programa general** | “Esmorzarem a LLOC X sobre les X hores. “Arribarem entre les 14 i les 15 hores.  “La tornada serà en arribar / en acabar la visita.” |
| **Possibles perills** | “Cap / carreteres transitades / vies de tren / passos tècnics / pujades fortes / túnels sense llum / animals solts / passos d’aigua / molta calor o fred.” |
| **Cal portar...** | “Cap / llanterna / barret / calçat especial / banyador / etc.” |
| TRANSPORT DE GRUP  *si no ho explica el guia, ho ha d’explicar el coordinador del Camí* | |
| **Mètode de tornar** | “Açò és una ruta lineal.   1. La tornada s’organitza entre els que us heu ofert a participar en la inscripció. 2. Els organitzadors ja hem deixat cotxes al final de la ruta per fer la tornada. 3. La tornada serà amb transport públic. [TRIAR MÈTODE]” |
| **Compromisos** | “1. Si falten cotxes, portarem els conductors i aquests tornaran per a la resta.  “2. Per participar en el transport del grup, cal acudir al punt de trobada i quedar fins a l’hora de tornada indicades en la fitxa.”  “3. Si no, heu d’acudir al punt d’eixida i tornar pel vostre compte.” |
| **Comptem participants** | “En la inscripció heu indicat si voleu participar-hi. Si teniu cap problema per fer-ho, per favor, digueu-ho ara per evitar malentesos.” |
| DINAR | |
| **Bar o pícnic?** | “Dinarem de pa-i-porta / de bar (però és opcional) sobre les 14 hores, segons la marxa, a LLOC X a POBLE X.” |
| **Comptem qui dina** | “Ara farem un recompte per confirmar el nombre de dinadors al bar.” |
| QÜESTIONS GENERALS D’EL CAMÍ*ho explica el coordinador del Camí* | |
| **Assegurança** | “Cal tenir una assegurança de senderisme:   1. Si sou socis d’El Camí o sou federats, ja en teniu. 2. Si no, em podeu comprar-ne per 2 euros.” |
| **Què és el Camí** | “El Camí és una ruta senderistaque uneix tots els pobles i llocs bonics d’aquest país.  Tothom pot crear una ruta o bé guiar o participar en una excursió.  La ruta és dividida en etapes que es pot caminar en un dia com la que farem avui.” |
| **Carnets** | “Cada tram o brancal té el seu carnet, que ara repartiré a qui no en té.” |

P