

## **Reglament de la XXXI Marxa Gràcia-Montserrat, 2018**

- 1 – L'edat mínima per a participar-hi és de 14 anys. Els menors d'edat han de presentar, a la sortida, l'autorització signada pels pares o tutors i han de participar acompanyats d'un adult.
- 2 – L'organització considera que el sol fet d'inscriure's a la Marxa significa que el participant disposa d'un nivell de condició física i de salut suficient per afrontar la prova i que, per tant, participa a la marxa sota la seva responsabilitat.
- 3 – És obligatori dur got (proporcionat per l'organització), llanterna, piles de recanvi, (les piles gastades es podran deixar en els controls) i calçat adequat per a camins de muntanya. Es recomana dur roba d'abric i aigua.
- 4 – De conformitat amb l'article 123 del Reglament General de Circulació és obligatori que cada participant porti encesa la llanterna quan circuli fora de les poblacions per una calçada o vorera o quan la creui. A més a més, l'organització recomana que es porti una armilla i/o element reflectant.
- 5 – L'itinerari estarà senyalitzat amb plaques de color vermell amb l'anagrama de la UEC dins del Parc Natural de Collserola, i cintes blanques i grogues amb el logotip de la FEEC a la resta del recorregut.
- 6 – Els participants disposen d'un màxim de 19 hores per a completar el recorregut de la Marxa.
- 7 – La targeta de ruta s'ha de segellar en tots els controls que hi hagi al llarg del recorregut, incloses les balises d'automarcatge que hi pugui haver, i s'ha de lliurar al control d'arribada.
- 8 – Tots els inscrits tindran dret a nou avituallaments, a una samarreta i un got de la marxa.
- 9 – L'organització no es fa responsable dels accidents o danys que puguin rebre o produir els participants, però vetllarà per evitar-los. Així mateix l'entitat organitzadora no es farà responsable dels danys derivats o ocasionats que no estiguin garantits en l'assegurança de la llicència esportiva.
- 10 – S'aconsella als participants que, per qualsevol motiu abandonin la Marxa, ho comuniquin a qualsevol membre de l'organització.
- 11 – En cas d'abandonament, els organitzadors no tenen cap obligació de traslladar els participants a llocs amb transport públic. No obstant això, en els controls i avituallaments es facilitaran els horaris de l'empresa de transport corresponent, en el cas que n'hi hagi.
- 12 – L'equip escombra sortirà darrera l'últim marxador i serà l'encarregat de tancar oficialment els controls i la Marxa. Els participants superats per l'equip escombra queden fora de la marxa i de tota responsabilitat de l'organització.
- 13 – El mal temps no serà obstacle per a dur a terme la prova, però podria ser modificada o anul·lada abans de la sortida o durant el transcurs, si l'organització ho considerés oportú.
- 14 – Els participants hauran de seguir les indicacions donades per qualsevol membre de l'organització o indicades amb rètols al llarg de l'itinerari. En cas de desobeir les directrius de seguretat, el marxador serà desqualificat.

15 – Els participants hauran de comunicar al control més proper qualsevol accident que hagin observat. En cas de no fer-ho, el marxador serà desqualificat de la prova.

16 – S'ha de tenir un respecte absolut per les normes esportives més essencials de companyonia, de respecte a la natura i a les propietats, masies i conreus per on passi la marxa. L'incompliment d'aquestes articles, així com la detecció de dopatge, serà motiu de desqualificació.

17 – Tots els participants que finalitzin la Marxa, i que hagin validat els punts de control, obtindran el reconeixement per al Circuit Català de Marxes de resistència.

18 – Aquest reglament està basat en el reglament del CCCR i aprovat pel Comitè Català de Marxes. Qualsevol cas no previst en aquest reglament, serà resolt segons el criteri dels organitzadors o del Comitè Català de Marxes.

19 – De conformitat amb la Llei Orgànica 15/1999 de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, les dades facilitades pel participant en la inscripció seran tractades per la Unió Excursionista de Catalunya de Gràcia amb la finalitat de gestionar les inscripcions i classificacions de la Marxa Gràcia-Montserrat, així com per mantenir-lo informat de les properes edicions d'aquesta activitat. Es poden exercir els drets d'accés, rectificació i cancel·lació mitjançant comunicació escrita adreçada a Unió Excursionista de Catalunya de Gràcia, carrer Encarnació 131-133 baixos, 08025 de Barcelona. Així mateix i d'acord als interessos promocionals de la Marxa Gràcia-Montserrat (reproducció de fotografies de la prova, publicació de llistats classificatoris, etc) mitjançant qualsevol dispositiu (internet, publicitat, etc) i sense límit temporal, els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització el dret a reproduir el nom i cognoms, el lloc obtingut a la classificació general i la seva imatge.

20 – El fet d'inscriure-s'hi representa l'acceptació d'aquest reglament en la seva totalitat.

### **Seguretat**

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

Si en algun moment es perden els senyals, es recomana tornar enrere i retrobar novament l'itinerari.

En cas d'accident poseu-vos en contacte amb l'organització al telèfon 676 559 532. Si no hi ha cobertura cal trucar al 112.

### **Consignes de seguretat**

La Marxa Gràcia- Montserrat és una caminada de resistència que, per distància, traçat i desnivell acumulat, presenta un recorregut exigent, i en conseqüència demana al participant una condició física òptima. Per aquest motiu l'equip organitzador de la GM us vol fer arribar un seguit d'indicacions amb la intenció de resoldre qüestions útils per a l'activitat, així com fer esment de 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 a activitats d'aquest tipus.

## **Preparació física**

A part de tenir una condició física mínima i adequada, 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.

Un alpinista no faria un cim de 8.000 metres sense abans anar a fer-ne un de 4.000; un corredor no faria una maratón sense haver fet una mitja maratón. En conseqüència, si no has fet mai una excursió llarga, al voltant dels 40 quilòmetres, faries els quasi 63 quilòmetres de distància i els més de 5.000 metres de desnivell acumulat de la Gràcia-Montserrat? Et fas la idea del que és realment? Pensa-hi.

És notori que les persones que s'inscriuen a aquesta caminada cada vegada estan més preparades, i això és degut al fet que prèviament hi ha un pla d'entrenament. La Gràcia-Montserrat s'ha de preparar 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, de fer excursions llargues, o estàs acostumat a altres modalitats esportives aeròbiques.

Trescar per muntanya, córrer o el ciclisme, són activitats aeròbiques que, practicades amb assiduitat i intensitat, permeten que el cos adquireixi fons i resistència, fet que contribuirà a una millor adaptació al desgast físic.

Prenent com a base el caminar, és fàcil fer una planificació que compregui activitats variades, sempre aeròbiques. La intensitat ha d'anar in crescendo, aprofitant festius per anar apujant el llistó. L'últim mes és quan més caldrà una constància en l'esforç i posar-nos a prova. Però compte, l'última setmana és molt important disminuir el ritme per permetre que el cos es recuperi i que el dia de la caminada estigui descansat i a punt.

Des d'una perspectiva d'exigència física, la Gràcia-Montserrat és a l'abast de moltes persones, però cal complir aquests requisits mínims de forma, fons físic i seny. Si es compleixen, hi ha molt guanyat i amb molta probabilitat podràs finalitzar-la dignament, de manera que el que ha de ser una diversió, un repte, una superació, al cap i a la fi un divertiment, no es converteixi en un calvari.

## **Què porto**

No és fàcil saber les necessitats de cada participant, cada cos és un món. Davant les possibles adversitats, la manera de respondre pot resultar diversa: grau d'experiència, velocitat de pas, necessitats alimentàries, necessitats hídriques, resistència a condicions meteorològiques i ambientals, fortalesa a la nit.

Hi ha autèntics velocistes acostumats i adaptats a proves d'aquesta mena, i d'altres que exerciran una filosofia excursionista i aniran més a poc a poc, i en conseqüència requeriran un xic més d'equip. Indiferentment de com es plantegi l'activitat, però, cal que hi hagi uns mínims.

Per això recomanem:

–Motxilla còmoda i lleugera. A canvi de tenir menys transpiració a l'esquena es guanya més capacitat de càrrega.

–Ronyonera. A canvi d'alliberar l'esquena ofereix menys capacitat de càrrega, i pot donar molèsties a la zona lumbar.

Aconsellem, doncs, la motxilla.

Tant si es va ràpid com lent, a més a més dels estris personals cal tenir en compte:

–Manta tèrmica. Absolutament recomanable.

–Un frontal (o dos), mínim 1 watt, en condicions, amb piles noves / bateries carregades. Amb recanvis. Aconsellem el frontal de LED.

–Un Buff, per al coll, i per al cap, un barret. –Uns guants fins per a les mans.

–Pantalons llargs o malles, que siguin còmodes. –Pantalons curts.

–Samarreta de màniga llarga. –Jaqueta tallavent / Impermeable.

–Camelbak, bidó de plàstic o cantimplora. Recomanem que sigui d'un mínim d'1 litre.

–Esparadrap, vaselina, crema solar, protector de llavis. –Bastons, només si hi esteu habituats, ja que cal un cert hàbit.

–Alguna cosa per picar, barretes o gels energètics, per si us cal entre els controls.

–Mitjons de recanvi. –Una muda de recanvi.

### **Cal cuidar-se**

Els terrenys per on progressa la GM són majoritàriament muntanyosos, particularment la part final del recorregut, que destaca per transcórrer per zones abruptes i rocalloses amb desnivells marcats, abans d'enfrontar-se a un exigent final.

Durant el recorregut poden aparèixer diverses simptomatologies que sovint se superen, però pot ser que no sigui així i cal estar atents. En alguns casos (aquí el seny hi té un paper fonamental), és absolutament recomanable retirar-se, ja que la primera premissa és que la muntanya no es mou de lloc, i la segona, no val la pena "matxacar-se".

Compte amb els malestars continuats, com ara mal de cap, dolors estomacals, dolors articulars, fatiga aguda, torçades, fregaments als peus, nafres, fred o calor desproporcionat, o qualsevol incomoditat corporal que vagi augmentant. Davant el dubte de si continuar o no:

Més val una retirada a temps, que prolongar un patiment innecessari.

Deixar-ho per a una altra vegada, en cap cas no és una derrota, ja hi haurà una altra GM per fer-la en millors condicions. L'experiència sempre queda. Les persones que trobaràs als controls t'ajudaran en tot moment. Escolta els seus consells.

A continuació fem esment d'un seguit de consideracions: Elements climàtics

En la caminada es poden presentar diverses situacions climàtiques, com va passar a l'edició del 2011. Un sol radiant acomiadava els participants a la sortida, al mateix temps que uns forts xàfecs es precipitaven sobre les serres de Sant Salvador de les Espases, cosa que va fer davallar fortament la temperatura.

Calor, fred, vent, boira, pluja... demana proveir-se d'uns mínims de material, independentment de la filosofia amb què es plantegi.

(Si teniu dubtes llegiu l'apartat Què porto). Cap, cos, extremitats inferiors i peus

Un protector de pluja, un paravent, una samarreta de màniga llarga per quan refresca o per a la nit, un barret o un Buff, protecció solar, una muda de recanvi per a l'arribada, etc., han de ser suficients per garantir confort durant la marxa i evitar refredaments.

Les extremitats inferiors són un tema a part: cal tenir en compte que és la part del cos que més suportarà l'esforç i la duresa del recorregut. Pot ser molt convenient protegir-se els peus amb esparadrap. Atenció, ha d'estar molt ben col·locat: la pell ha d'estar neta i seca, i quan s'adhereixi la protecció s'haurà d'allisar bé de manera que no es formin plecs; per això cal tenir el peu en posició neutra. D'aquesta manera s'evitaran frecs amb la pell i la formació de butllofes. Ah!, i les ungles ben tallades (llegiu amb atenció l'apartat de les ungles).

Els mitjons han de ser adequats i no gaire gruixuts, i conjuntament amb el calçat han de transmetre confort i comoditat en la traçada. Unes sabates adquirides a última hora no garanteixen l'absència de lesions: és important que el material s'hagi provat. Uns bastons (més còmodes els telescòpics) poden ser un gran ajut per minimitzar el fort esforç mecànic a què són sotmeses les cames, especialment en les baixades, però també demanen tenir un cert hàbit d'utilitzar-los.

### **Grrrr, les ungles!**

Qui no s'ha recordat alguna vegada de sa mare per culpa de les ungles dels peus? Perquè estaven mal tallades, encarnades, o bé perquè... no se les havia tallat i semblaven les urpes d'un voltor. Portar les ungles dels peus correctament tallades és vital.

Per tallar-les tingueu una estona els peus en remull amb aigua tèbia. No les talleu massa curtes, però tampoc no s'han de deixar llargues. Talleu-les en forma recta evitant que les cantonades quedin curtes, per assegurar que no s'encarnin. Talleu-les una setmana abans de la caminada.

### **Botes o vambes, that is the question**

Aquest afer no té controvèrsia: vambes. Això sí, adequades per a aquest tipus de terreny muntanyenc per on transcorre el traçat. Actualment hi ha una àmplia oferta de dissenys i colors de tota mena, que transfereixen al peu molt de confort, transpiració, i bon amortiment. El que cal tenir en compte és que entre el perímetre dels dits i el límit de la vamba hi ha d'haver una distància de seguretat per evitar que els dits, especialment a les baixades, topin amb la vamba. T'agrada més la bota? Doncs que sigui lleugera, ben provada, que no fregui i que transpiri bé.

Ah!, recorda el marge de seguretat entre dits del peu i límit de la bota. Vaig bé, però uff!, les cames i els peus...

Benvinguts al meravellós món dels estiraments! Existeixen, sí, de debò!, però no és una pràctica gaire habitual entre la majoria dels participants en les caminades. És molt, molt, recomanable fer-ne, aprofitant les breus parades dels controls. Quàdriceps, isquiotibials i bessons són els fonamentals, i les cames us ho agrairan. Si els peus van molt escalfats us podeu treure el calçat i refredar-los, bé amb la mateixa temperatura ambient, amb aigua, o amb algun gel específic; fins i tot podeu aprofitar per fer un canvi de mitjons, molt recomanable. Quan us torneu a calçar, els quilòmetres no disminuiran, però segur que els vostres peus us ho agrairan. Ah! i aprofiteu per ajustar-vos bé els cordons, si ve baixada caldrà fer-los bé la sabata, sense que faci mal l'empenya o part superior del peu.

### **Tinc gana / tinc set**

Aquest és un dels punts crítics i de vegades complicats a l'hora d'afrontar una caminada de resistència, ja que majoritàriament el proveïment de nutrients i hidrats vindrà donat pels controls d'avituellament. Compte amb les barreges gastronòmiques!

Un esmorzar adequat i una ingesta correcta de carbohidrats abans de la caminada és el millor. Una alimentació encertada ens permetrà un rendiment físic més elevat (fruits secs, dolços, cereals, fruita: plàtans, maduixes, suc de fruita, etc.). Durant la caminada cal anar menjant regularment i no massa. Es poden portar unes barretes energètiques com a complement, a més a més del que ja aporten els avituallaments.

En cas de malestar, especialment estomacal, eviteu nutrients amb greixos, com pastisseria dolça, xocolata, brous...

És vital hidratar-se; cal mantenir una constància en la hidratació i evitar d'aquesta manera la sensació de set. Un reflex de mala hidratació força habitual és l'oligúria, una disminució significativa de la quantitat d'orina, acompanyada d'una coloració fosca d'aquesta. Això significa que cal hidratar-se, sobretot en finalitzar l'esforç. Però tampoc cal obligar-se a una ingesta abundant de líquids. Tenir set significa que s'està deshidratat; tingueu sempre ben a mà la cantimplora, no us quedeu mai sense aigua, sobretot si feu la pujada final a Montserrat de dia; llavors el dipòsit haurà d'anar ben ple.

### **La nit**

Una part important de la travessa es fa de nit. Per aquest motiu és obligatori disposar d'una llanterna i de piles de recanvi. Alguns participants en porten dues per tenir més capacitat lumínica. En cas de boira, el millor és portar el frontal a la mà i no al cap; la diferència en el camp de visió és notable. Una bona il·luminació permet controlar millor el terreny i en conseqüència progressar amb més seguretat.

Probablement el moment clau és entre les 4:30 i les 6:30, és a dir, el pas de la nit al dia, que molt probablement serà anunciat per l'ocelleria de la contrada. El cos, no pot ser d'altra manera, reivindicarà la manca de repòs (pot aparèixer somnolència, que pot anar associada amb una davallada psicològica), res que el nostre organisme no pugui superar.

### **Estic molt cansat**

Si apareix severament aquesta simptomatologia sense cap altra alteració física associada, convindria fer un descans. És lògic que a mesura que s'avança apareguin símptomes de cansament i fatiga, especialment de matinada, a trenc d'alba. Per això pot ser bo fer un breu parèntesi (dormisquejada) si la situació ho requereix, sempre protegits amb una manta tèrmica o bé amb roba que doni calor, de manera que tinguem un mínim grau de confort. Per poc que descensem el cos es refà i ho agraeix.

### **Marxa, marxa!**

La caminada Gràcia-Montserrat es pot descriure en 5 parts:

#### **1 Sortida de Barcelona: zona urbana, i Vallvidrera**

Cal respectar els vianants, els semàfors i parar atenció als encreuaments. Seguiu amb atenció el full de guia de Barcelona.

## **2 Travessa de Collserola: de Vallvidrera fins a Can Maimó**

Trajecte força muntanyós que presenta un seguit de pujades i baixades per pistes i camins evitant sempre que és possible les àrees urbanitzades; pot resultar feixuc a gent poc acostumada. Es camina per indrets feréstecs i poc coneguts, de gran bellesa.

## **3 Depressió del Vallès Occidental: de Can Maimó a Ullastrell**

Hi predominen l'ascens i les pistes per zones urbanes, industrials i rurals. Només el pas per dues marcades rieres, la de Pegueres, un autèntic "puja i baixa", i la de Salzes, més modesta, trenquen el perfil d'aquest tram.

En sortir de Can Maimó cal travessar la carretera. Màxima atenció. Màxima precaució.

## **4 Travessa de les serres de Sant Salvador de les Espasses: d'Ullastrell a l'Aeri**

Tot i l'inici en descens d'aquest tram, al davant es presenta un recorregut feréstec i marcadament muntanyós, que travessa relleus aspres i supera desnivells importants. Els camins demanen atenció, com el sender de baixada a la riera de Gaià, força aixaragallat, i especialment la baixada del coll de Sant Salvador, on cal posar els cinc sentits, per terreny conglomerat molt pendent i també aixaragallat, que afavoreix patir relliscades.

## **5 Ascensió a Montserrat**

La brevetat en longitud d'aquest tram contrasta amb el gran desnivell a superar. El camí és una veritable "escalada" que sempre cerca el punt feble de l'abrupte vessant per fer el millor traçat. A mitja pujada es troba l'anomenat "mur", un tram d'escalas que posa a prova cames i ànima.

### **Altres consideracions**

Si no heu fet mai una caminada d'aquestes característiques, el ritme que haureu de portar ha de ser tranquil i constant, procurant no entretenir -vos més del compte en els controls; no és bo aturar -se massa. Estudiar el recorregut per preveure on podeu anar més de pressa i on cal reservar-se, és una bona estratègia. Cadascú té el seu ritme, no vulgueu imitar els que van ràpids.

Recordeu que els últims 20 quilòmetres de la GM són exigents, a causa de la morfologia del terreny, i cal afrontar aquest tram amb seny, reservant-se per a la gran pujada final. Ah! i aneu atents amb les branques que us trobeu pels estrets senders, sobretot de nit, són capritxoses. En fi, una entrebancada, una topada no desitjada... Vetlleu per no fer-vos mal, pareu molta atenció en les baixades de les serres de Sant Salvador.

### **El recorregut**

Tot i que la caminada està senyalitzada amb plaques metàl·liques i cintes de la FEEC, no hi ha garantia al 100 % que no es pugui produir un sabotatge en el marcatge durant el transcurs de la marxa. És per això que és recomanable interessar -se pel traçat del recorregut i familiaritzar-s'hi.

Es pot descarregar el traçat en format de track per utilitzar-lo en el GPS, així com visualitzar-lo amb el programari del Google Earth. D'una manera senzilla i molt visual, és possible fer una ràpida ullada al recorregut, observant els diferents entorns que travessa, així com estudiar-ne els trams més exigents.

## **La senyalització**

En el transcurs de la caminada que correspon al tram de la sortida, concretament a la ciutat de Barcelona, no hi ha senyalització; per aquest motiu cal consultar o descarregar-se la ressenya del traçat urbà que transcorre pels carrers de Barcelona.

En el tram comprès dins del parc de la serra de Collserola, la senyalització està sotmesa al reglament intern del patronat del Parc de Collserola; per això les indicacions es troben habitualment en encreuaments i en pals de fusta que pertanyen al parc. La senyalització és una placa vermella, quadrada, de 80 × 80 mm, amb els anagrames Montserrat i UEC Gràcia escrits en color blanc. Excepcionalment se'n pot trobar alguna altra, sempre en fusta i amb color vermell. Cal parar atenció, ja que en alguns encreuaments els pals indicadors no sempre estan ben ubicats.

Des del control de Can Maimó fins l'aeri de Montserrat el recorregut està senyalitzat amb cintes plàstiques amb l'anagrama de la FEEC.

Des de l'estació inferior de l'aeri fins Montserrat, el camí està indicat amb senyalització del Parc de la Muntanya de Montserrat i diverses marques de pintura.

## **Procureu estar atents!**

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. És molt fàcil fer coneixences entre participants, fer pinya, xerrar una estona o donar-se suport.

## **M'he perdut**

(Advertència només vàlida en el tram del recorregut corresponent a la serra de Collserola)

Si arribeu a un encreuament important i no localitzeu cap indicació (placa vermella), feu marxa enrere fins retrobar el traçat correcte. Cal estar atents perquè a Collserola, entre encreuaments de camins les distàncies poden resultar llargues, i el patronat del parc no acostuma a posar pals indicadors entremig d'encreuaments i no permet marcar amb cintes.

(Advertència només vàlida per al tram del recorregut comprès entre Can Maimó i l'Aeri)

Si progresseu més de 300 m sense trobar cap cinta de senyalització de la prova, feu marxa enrere fins retrobar el traçat correcte amb les senyalitzacions. Si es dona aquest cas, aviseu tan aviat com pugueu al telèfon de l'organització que hi ha a la targeta de marcatge, i indiqueu la posició amb la màxima precisió possible.



## **Accident**

No és gens habitual, però hi ha la possibilitat que es pugui produir un accident que requereixi una actuació.

Si sigui lleu o urgent, és molt important facilitar un mínim d'informació amb la màxima precisió possible, com ara:

- Últim control d'avitallament o de marcatge que heu passat, i l'hora aproximada (els responsables d'itinerari tenen les posicions exactes de les balises d'automarcatge).
- Última població 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.

Si teniu GPS o mòbil dotat amb programari de localització, faciliteu les dades de localització.

## **Actuació lleu**

Truqueu al telèfon de l'organització que hi ha a 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. Informeu de l'incident procurant facilitar amb la màxima precisió possible les dades abans esmentades.

## **Actuació urgent**

Truqueu al 112 i immediatament al telèfon de l'organització que hi ha a la targeta de marcatge. En cas que no disposeu d'un mitjà de comunicació quedeu-vos amb la persona lesionada i, si no sabeu com actuar, només reconfortant -la, sense donar -li res per beure i per menjar.

Compte! 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.

La comunicació entre els controls, l'equip escombria i l'arribada està assegurada amb aparells telefònics i emissores de ràdio.

L'organització estarà en contacte amb els grups de rescat i assistència sanitària pertinent (Creu Roja, GRM, bombers, etc.), per tal de facilitar l'evacuació en cas d'accident.

## **I l'última recomanació: Llegiu el reglament.**

Si després de llegir aquest text teniu dubtes, us podeu posar en contacte amb l'equip organitzador de la GM, mirarem de resoldre les qüestions que puguin sorgir.

L'organització us desitja una bona travessa i que gaudiu de la Gràcia-Montserrat.