

CENTRE EXCURSIONISTA ULLDECONA

ADHERIT A LA FEDERACIÓ D'ENTITATS EXCURSIONISTES DE CATALUNYA
I A LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESPELEOLOGIA

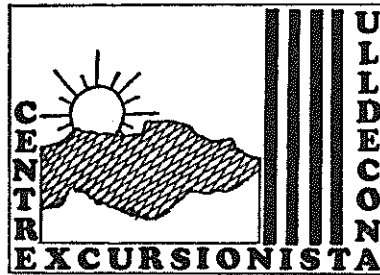
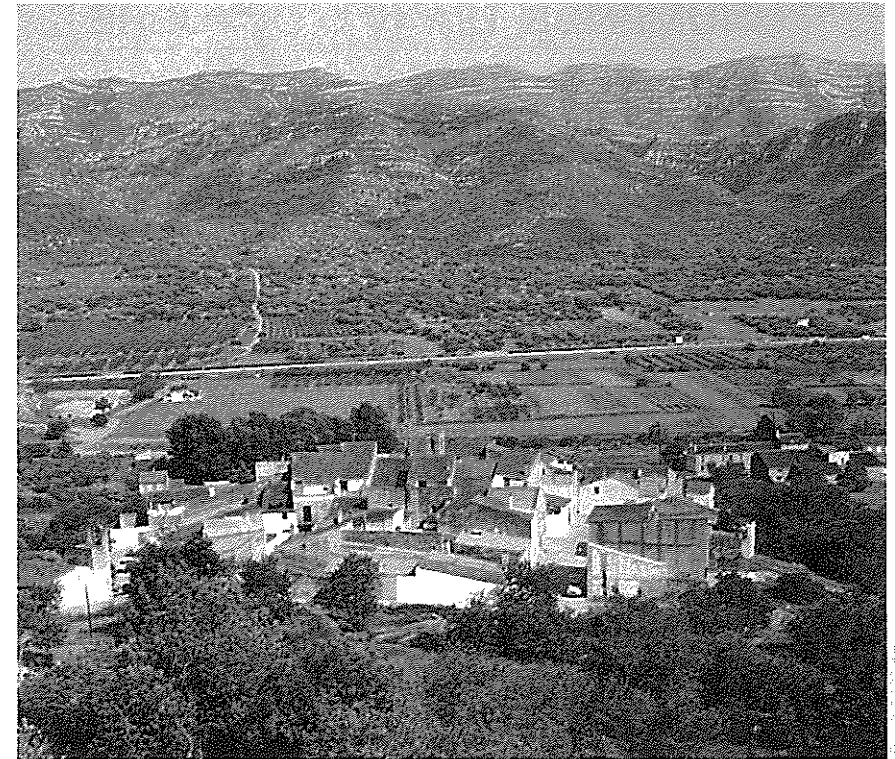
Carrer Major, 41, 1^{er}. - Apartat de Correus 32 - 43550 ULLDECONA (Montsià)

BUTLLETÍ INFORMATIU n^o 3

OCTUBRE 1993

XIX CAMPAMENT CATALÀ DE MUNTANYA

BARRANC DE L'ASTOR (SERRA DEL MONTSIÀ)
ULLDECONA, 16 i 17 d'OCTUBRE de 1993



PROGRAMA

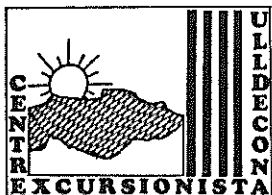
DISSABTE, DIA 16 D'OCTUBRE

- A les 12,00 h.- Obertura del Campament.
A les 13,30 h.- Dinar.
A les 15,30 h.- Visita al conjunt de Pintures Rupestres, de la Serra de la Pietat.
A les 20,00 h.- Sopar.
A les 22,00 h.- Foc de camp i "cremat".
A les 24,00 h.- Silenci.

DIUMENGE, DIA 17 D'OCTUBRE

- A les 08,00 h.- Excursió al Mas de Comú, Pantà de la Sardi-
na, la Foradada i Matarredona.
A les 14,00 h.- Dinar.
A les 17,00 h.- Cloenda del Campament i lliurament
d'obsequis per als assistents.

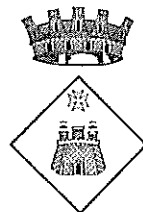
Organitza:
Centre Excursionista Ulldecona



Patrocina:
Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya



Col.labora:
Ajuntament d'Ulldecona



ACTIVITATS PREVISTES PER ENTITATS EXCURSIONISTES DE LA RESTA DE CATALUNYA

XXIX DIA DEL CAMÍ DE MUNTANYA

ALCANAR, Dia 3 d'octubre 1993
Organitza: Agrupació Excursionista d'Alcanar

LVII MARXA EXCURSIONISTA DE REGULARITAT DE CATALUNYA

COMARCA DEL SOLSONÈS, Dia 3 d'octubre 1993
Organitza: Centre Excursionista del Solsonès

CAMPAMENT INFANTIL DE TARDOR

MOIA, Dies 16 i 17 d'octubre 1993
Organitza: Centre Excursionista Moianès

XVII APLEC EXCURSIONISTA DELS PAÏSOS CATALANS

AGRAMUNT, Dies 30, 31 d'octubre i 1 de novembre 1993
Organitza: Agrupació Excursionista de l'Urgell

X TROBADES DE NATURALISTES DE CATALUNYA

AMPOSTA (Delta de l'Ebre), Dies 20 i 21 de novembre 1993
Organitza: Depana - Acte

PROGRAMACIÓ ACTIVITATS 1993

DATA	ACTIVITATS	ENCARREGAT ACTIVITAT
3 d'octubre	Dia del camí de Muntanya	Directiva
16-17 d'octubre	Campament Català de Muntanya	Directiva
9 al 20 d'octubre	Exposició fotografies. Marató fotogràfic	Pere Pujol
9 al 20 d'octubre	Exposició de fotografies dels Ports de Besseit	Josep M ^a Querol
4 al 8 desembre	Sortida Excursionista a Ordessa	Manel Pomada

Les inscripcions per a les activitats es faran els dilluns abans de la data programada, al local social de l'entitat, de 9,30 a 11,30 de la nit.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA ACTIVITATS

DATA	ACTIVITATS
3 d'octubre	XXIX DIA DEL CAMÍ DE MUNTANYA. Lloc de Sortida: Local Social a les 8,30 matí. Itinerari: Ermita del Remei, Coll de la Cogula, Mas de Mulet, PR-C-83, Ermita del Remei.
16-17 d'octubre	CAMPAMENT CATALÀ DE MUNTANYA. Dia 16 a les 12 del matí, obertura del Campament.
Del 9 al 20 d'octubre	EXPOSICIÓ FOTOGRAFIES MARATÓ FOTOGRÀFIC. EXPOSICIÓ FOTOGRAFIES DELS PORTS DE BESSEIT. (Exposició cedida per "Amics de l'Ebre". Lloc d'exposició: Casa de Cultura.
Del 4 al 8 desembre	SORTIDA EXCURSIONISTA A ORDESSA. (Places limitades). Data límit per a les inscripcions, 19 d'octubre. NOTA: Amb el cas que les condicions climatològiques no permetessen anar a Ordessa, s'aniria al Parc Natural de la Serra de la Guara.

CONSELLS PER A UNA CORRECTA ADQUISICIÓ DEL SAC DE DORMIR

Per a escollir el sac de dormir hi ha que valorar primer les necessitats partint de l'ús al que anem a destinar-lo: alta, mitjana o baixa muntanya.

FUNCIÓ DEL SAC

La funció principal del sac de dormir és la tèrmica que consisteix en mantenir el calor del cos aïllant-lo i protegint-lo dels elements exteriors.

MATERIAL

El material del sac de dormir ha de ser a la seva part exterior, repel·lent a l'aigua compaginant aquesta propietat amb la lleugeresa, encara que ha de permetre la transpiració per evitar que la condensació humedeixi el farciment i minve la capacitat d'aïllament. Al seu interior (contacte amb el cos) hi han dues possibilitats: cotó o teixit sintètic. El cotó gràcies a la porositat garanteix una bona circulació de l'aire, encara que aquest sigui més sensible a la humitat que el nylon. Per altra banda el cotó absorbeix més la brutor i la suor que els teixits sintètics. La utilització del cotó a l'interior dels sacs augmenta uns 100 grs. més el pes total del sac.

CONFECCIÓ

El cosit del sac de dormir és la garantia final de que les fibres de farciment compleixin al 100 x 100 la seva funció tèrmica. La distribució de les costures, mai han de coincidir dues en paral·lel i la quantitat de cambres, la millor construcció presenta costures en canal o en la cambra V cada 15 cm.

LES FIBRES

Per ordre de qualitat d'aïllament el plumó ocupa la primera posició, Quallofil, Hollofil i Polarguard, són les fibres sintètiques més reconanables. La cambra d'aire dels farciments garanteixen, sempre depenent de les condicions, l'aïllament del sac segons la taula adjunta:

Temperatura	+5	-10	-20	-30	-40	-50
Loft (gruix cambra)	5 cm	6cm	7cm	8cm	9cm	11cm

ALTRES PARÀMETRES A VALORAR

La forma del sac (el millor és sens dubte el sistema momia amb cremallera lateral). Les cremalleres: existeixen dos sistemes de cremallera; el d'espiral i el de dents. Aquestes sempre deuen d'anar recubertes al seu interior per una banda de la mateixa qualitat i espessor que la resta del sac.

SUGGERÈNCIES

Per aconseguir el màxim rendiment al sac de dormir hi ha que tenir en compte:

- Espolsar elsac abans del seu ús, per aconseguir d'aquest tot el seu loft (poder d'aïllament).
- Procurar que el sac estigui calent i sec.
- Uns pocs exercicis gimnàstics abans de dormir ajuden a temperar més ràpid el seu interior.
- No utilitzar molta roba i tenir en compte que és millor un parell de peces de roba fines que una de gruixuda.
- Evitar dormir amb la mateixa roba utilitzada durant la jornada (el suor i la humitat dificulten el son i la confortabilitat).
- Utilitzeu el sac com a secadora de la roba humida durant el son i col·loqueu les botes (en cas de temperatures exteriors molt altes) al fons d'aquest o, en un sac de plàstic o paper, per a que no es facin dures.
- Utilitzeu sempre una estoreta aïllant per evitar la humitat i el fred.
- Si les temperatures ho aconsellen utilitzeu una funda de vivac, preferentment de Gore-tex.
- Pels matins airejar el sac per a que s'evapori la humitat i els olors magatzemats durant la son.
- Per al transport utilitzeu una funda de compresió amb la que es conseguirà major capacitat a la motxilla.

MANTENIMENT I CURA

El rentat del sac ha de realitzar-se amb sabons apropiats que aconseguen, en el cas de la ploma alliberar-la de la grasa que impideix desenvolupar el seu loft. Com en el cas de la ploma, les fibres han de ser cuidades i rentar-les amb sabons especialment preparats per a que no perguin les seves propietats. Un sac no solament ha d'estar net, s'hi ha d'evitar que les fibres perguin els seus poders aïllants.



Ctra. Tortosa, s/n. - Apdo. 98
43550 ULLDECONA (Tarragona)
Tel. (977) 72 12 39



Tot per al mon de la moto i la bicicleta.

Ofertes especials Mountain-Bike.

CAFETERIA - BAR

Alameda

Especialitat en:
ESMORZARS, BERENARS i SESINA D'ARAGÓ

Plaça Sales i Ferré - Tel. 72 05 10
ULLDECONA

Forn de Pa

Gauxachs

Plaça Catalunya, 1 - Tel. 72 05 55
ULLDECONA



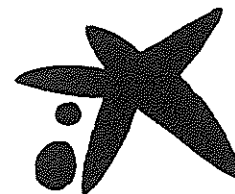
Maquinària i serveis per a forns de pa i pastisseries.

C/. Sant Lluc, 20 - Tel. 72 03 52 - Fax 72 12 27
ULLDECONA

Col·labora:

**Montsià Ràdio
Televisió, s.l.**

ULLDECONA i ALCANAR



"la Caixa"

CAIXA D'ESTALVIS I PENSIONS DE BARCELONA



Aquest butlletí ha estat imprès amb paper reciclat 100%.

gràfiques montsià Tel. (977) 57 31 60 - ULLDECONA