



*"El valor de un alpinista es inversamente proporcional a la cantidad de material que se lleva".*

Reinhold Messner

Fer –se la motxilla té la seva tècnica. Requereix planificació, organització i sobretot ser pràctics i saber triar bé el que és imprescindible del que no ho és. Un exercici d'austeritat segons es miri. El més important però, és que els infants aprenguin a fer –se –la tot solets i se'n responsabilitzin abans, durant i un cop hagi finalitzat l'excursió.

## 4 REGLES PER A FER UNA BONA MOTXILLA

### EL MATERIAL JUST

Fem la motxilla seguint un llistat.  
Evitem entaforar objectes no estrictament necessaris.

### BEN RECTA

La motxilla ha de quedar compensada i recta.  
Hem d'evitar els bonys i mirar de no deixar espais buits.

### UN CERT ORDRE

Acostumar-se a col·locar els objectes sempre amb el mateix ordre.  
Mirar de col·locar els objectes segons l'ordre previsible amb que s'utilitzaran.  
Posar els objectes més bàsics i petits a mà, a les butxaques i tapa (impermeable, guants, gorra, lot...).  
Posar els objectes més petits en bosses.

### EL MÉS PESAT SEMPRE SOTA

Mirar de col·locar els objectes més pesats (sac, abríc, ...) a sota, i el més proper a l'esquena.  
Mirar de no deixar espais buits.


Màrfega o estoreta aïllant . Fora de la motxilla agafada per les corretges d'ajustament.

En el primer nivell posem : impermeable, menjar...

En el segon nivell la roba d'abric i de recanvi i tot allò que no necessitem tenir a mà.

Butxaques exteriors: lot, cantimplora, bossa de ganyips...

En el tercer nivell el sac de dormir.

 Trieu motxilles amb corretges de càrrega en la cintura i el pit. Serveixen per ajustar la motxilla al cos i repartir el pes.



Aparells electrònics a casa. Una mica de desconnexió per estimular les relacions!

