

==== Consells per a l'excursionista ====

L'excursionisme és un dels esports que més es practiquen arreu del món, i, al mateix temps, és també un dels més sans i saludables.

No n'hi ha prou, però, amb agafar la motxilla i l'esmorzar i anar cap a bosc. L'excursionisme s'ha de saber fer i mirar de treure'n un profit. Es per això que hem cregut convenient —hom podria dir necessari— inserir en el nostre portaveu, una sèrie de dades i detalls, els quals, creiem seran d'interès per a tots. Tractarem sobre el calçat, l'equip personal, la manera de fer els focs, preveure el temps, etc.

Avui, com a primer dia, tractarem sobre el calçat i la manera de caminar bé.

El calçat és una de les coses que, generalment, no s'hi dona massa importància i hauria de ser tot el contrari. Si tots els aficionats a aquest deport hi posessin una mica d'atenció, sovint, s'evitarien que en tornar de les excursions es trobessin cansats, així com les butllofes i demés mals ocasionats per aquest motiu.

Les botes és preferible que siguin altes, per les «revinclades de peus», i amb una sola ampla perquè el peu vagi lleuger. S'han de portar dos parells de mitjons; els de dintre han de ser de «nylon» o d'alguna altra matèria, fina i esponjosa al mateix temps, i els de la part de fora, han de ser gruixuts i millor de llana.

Avans d'una sortida, es recomanable empolvar-se els peus amb talc per evitar així la suor i el cansanci.

Per caminar bé, s'ha d'anar amb les cames tibades i els genolls enrera, col·locant els peus plans, així sempre es fa més camí.

I per a finalitzar, tingueu sempre en compte aquests consells: Procureu evitar caminar per llocs on hi hagin herbes i que siguin molles, per llocs de rocs o de molta sorra, tot això, dificulta el camí i col·labora al cansanci i al mal de peus.

SECCIÓ SCOUT SANT MARTÍ

FESTA MAJOR

Les millors camises Tergal, Lavypon..., corbates,
jersei... i, tot el de més novetat

Ho trobareu a

CASA TOLOSÀ