



El **SENDERISME** i el **PATRIMONI** cultural com a eina recreativa

Data de celebració: Divendres, 7 de maig de 2021.

Lloc de celebració: Vall de Laguar (Marina Alta).

L'objectiu principal d'aquesta jornada és la formació en l'àmbit de les activitats físiques que es desenvolupen en entorns naturals i la seua compatibilitat amb el patrimoni cultural i de l'entorn.

Continguts:

- Organització d'una jornada de senderisme de caràcter recreatiu.
- Aspectes tècnics, normativa, recorreguts.
- La pràctica física com a eina conductora d'altres matèries en un entorn natural.

Participants:

- ▶ **Ximo Martorell Briz** - llicenciat en Història i màster en Arqueologia Professional (Universitat d'Alacant) - arqueòleg en Arq&Volta, Patrimoni i Societat. Anteriorment ha treballat en el Museu Arqueològic Provincial d'Alacant (MARQ) i en la Universitat d'Alacant, de la qual és col·laborador honorífic.
- ▶ **Miquel Mas Navarro** - tècnic esportiu en muntanya i barrancs, professor del cicle formatiu de tècnic esportiu de muntanya, escalada i barrancs.

Programació:

- ⓘ 10:00 h. - Presentació de la jornada.
- ⓘ 10:15 a 12:00 h. - "Patrimoni cultural en sendes tradicionals. Paisatges i usos de la pedra en sec". **Ximo Martorell Briz**.
- ⓘ 12:00 a 12:15 h. - Descans.
- ⓘ 12:15 a 13:45 h. - "El senderisme i el respecte pel nostre entorn". **Miquel Mas Navarro**.
- ⓘ 13:45 a 14:00 h. - Cloenda de la jornada: consultes, debat i aclariment de dubtes.

Important:

- ⊙ Dificultat: mitjana. Zona muntanyosa amb pedres i desnivells.
- ⊙ Recorregut: sendes de l'entorn de la Vall de Laguar.
- ⊙ Cal portar: calçat adequat per a caminar per muntanya, roba esportiva, protector solar, esmorzar i aigua (no hi ha fonts al recorregut).



- ◉ Material per a les eixides, les persones participants han de portar:
 - Roba còmoda i adequada a la climatologia.
 - Calçat adequat per a caminar per terrenys irregulars.
 - Motxilla.
 - Botella o cantimplora. Mínim 1 litre d'aigua.
 - Esmorzar.

PROTOCOL COVID19 - JORNADES DE FORMACIÓ A L'AIRE LLIURE

S'adoptaran les mesures de seguretat i higiene establertes per la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública i les mesures addicionals complementàries de prevenció i protecció en matèria d'activitat esportiva.

- ◉ El disseny de les activitats pràctiques possibilita que es mantinguen les distàncies de seguretat. A més, a títol individual, les persones participants hauran d'adoptar les següents mesures:
 - ♣ Acudir al punt de trobada establida respectant les normes marcades per les autoritats en els desplaçaments en vehicle particular.
 - ♣ Cada participant haurà de portar obligatòriament els següents elements: dues màscares higièniques, sanitàries o quirúrgiques.
 - ♣ Un pot xicotet de gel o esprai desinfectant biodegradable.
 - ♣ Seguir les instruccions indicades pel professorat i l'organització.
 - ♣ Mantindre la distància de seguretat, procurant caminar en paral·lel sempre que la distància de separació siga de 2 metres o, si és possible, incrementar aqueixa distància.
 - ♣ En cas de vials estrets (sendes), es caminarà en fila d'un, procurant no caminar just darrere i respectant les distàncies mínimes de seguretat.
 - ♣ Fer ús de la màscara quan no es puga garantir la distància mínima interpersonal de 2 metres.
 - ♣ Llavar-se les mans sempre que siga possible amb aigua i sabó biodegradable o solució hidroalcohòlica.
 - ♣ Es recomana no asseure's en els bancs o altres infraestructures similars de les àrees d'esbarjo i consultar a distància els panells i taules interpretatives.
 - ♣ No intercanviar equip (bastons, telèfon mòbil, càmera de fotos, etc.).
 - ♣ No compartir menjar o beguda.
 - ♣ Es recomana usar vestimenta amb butxaques que permeta accedir als elements de protecció i desinfecció amb facilitat (en defecte d'això, pot fer-se ús d'una renyonera o similar que quede pegada al cos).
 - ♣ En finalitzar l'activitat, és recomanable llavar la roba amb detergent líquid en programes llargs i d'aigua calenta a la major temperatura recomanada pel fabricant i evitar rentades amb càrregues molt grans.
 - ♣ El calçat i el material auxiliar (bastons, motxilles, etc.), en arribar a casa, s'aconsella deixar-lo a part, en l'entrada de casa i passar una baieta humida amb una dissolució de lleixiu domèstic a la sola del calçat. La motxilla i altres elements es poden desinfectar amb productes específics o amb aigua i sabó, deixant-los després en un lloc aïllat (si pot ser airejat i protegit del sol), durant un període de 72 hores.

