

Vine, escala i cuida Montsant!

Consells i bones pràctiques per a l'escalada al Parc Natural de Montsant

cat CONSELLS DE SEURETAT

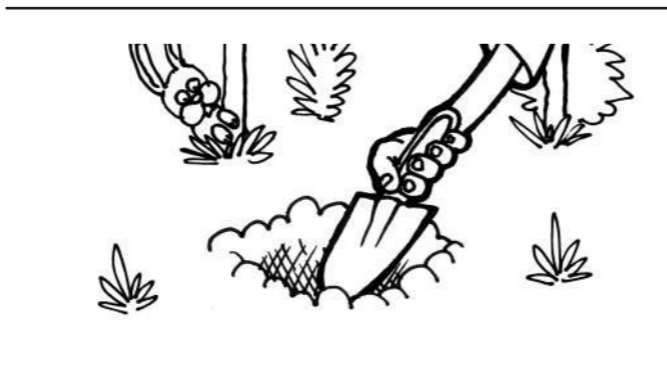
- En cas d'accident, avisa els serveis d'emergències a través del 112. Mantingueu la serenitat.
- L'escalada és una activitat de risc per a la qual cal preparació física i tècnica prèvia.
- Sigueu responsables i eviteu riscos. Avalueu l'estat dels materials i de les instal·lacions.
- Porteu el material necessari i equipeu-vos! Calen casc, cordes i sistemes per assegurar adequats.
- Informeu-vos dels sectors d'escalada, les vies i els accessos.
- Escolliu l'escalada d'acord amb el vostre nivell tècnic.
- Una formació prèvia en la utilització del material d'escalada i en les tècniques de seguretat és indispensable.

esp CONSEJOS DE SEGURIDAD

- ✓ En caso de accidente, avisar a los servicios de emergencia a través del 112. Mantener la serenidad.
- ✓ La escalada es una actividad de riesgo para la que es necesaria preparación física y técnica previa.
- ✓ Ser responsables y evitar riesgos. Evaluar el estado de los materiales y de las instalaciones.
- ✓ Llevar el material necesario y equiparse! Llevar casco, cuerdas y sistemas para asegurar adecuados.
- ✓ Informarse de los sectores de escalada, las vías y los accesos.
- ✓ Escoger la escalada de acuerdo con su nivel técnico.
- ✓ Una formación previa en la utilización del material de escalada y en las técnicas de seguridad es indispensable.

eng SAFETY TIPS

- ◆ In case of an accident, try to keep calm and call the emergency number 112.
- ◆ Climbing is a hazardous activity for which you should be prepared physically and technically before.
- ◆ Be responsible and avoid risks. You must evaluate the state of equipment and facilities.
- ◆ Act responsibly and avoid risks; check the condition of your gear and equipment.
- ◆ Bring all the gear you need and use it! Helmet, ropes and suitable fasteners.
- ◆ Get all the information you need about climbing areas, routes and approaches.
- ◆ Choose a route that matches your level. Choose and correctly use the appropriate gear. Prior training in the use of climbing gear and safety techniques is essential.



cat La problemàtica de les restes fecals

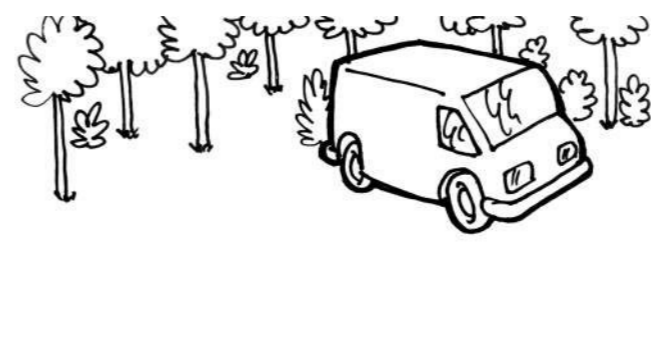
- Excaveu un petit forat per enterrar els vostres excrements allunyat dels senders. Podeu utilitzar una pala!
- No enterreu tampons, compreses ni tovalloletes, ja que no es degraden, i empreu el mínim paper higiènic. Endueu-vos-ho!

esp La problemática de los desechos fecales

- ✓ Excavar un pequeño hoyo para enterrar los excrementos alejado de los senderos. ¡Se puede utilizar una pala!
- ✓ No enterrar tampones, compresas ni toallitas, puesto que no se degradan, y emplear el mínimo papel higiénico. ¡Llévárselo!

eng The poop problem

- ◆ Dig a small hole away from the paths and bury it. You can use a trowel!
- ◆ Don't bury tampons or sanitary pads; they're not biodegradable. Use as little toilet paper as you can. Don't leave it there, take it with you!



cat Zones d'acampada i zones de pernoctació d'autocaravanes

- Aquestes zones no són càmpings ni hi ha cap servei. No ocupeu tot el terreny i causeu-hi el mínim impacte possible! Tothom us ho agrairà!

esp Zonas de acampada y zonas de pernoctación de autocaravanas

- ✓ Estas zonas no son campings y no hay ningún servicio. ¡No ocupar todo el terreno, y causar el mínimo impacto posible! ¡Todo el mundo lo agradecerá!

eng Camping areas and overnight motorhome parkings

- ◆ These are not campsites and there are no services. Don't take up all the room and keep your impact as low as possible! We'll all thank you for it!

ÀREES D'AUTOCARAVANES I ACAMPADA ÁREAS DE AUTOCARAVANAS Y ACAMPADA MOTORHOME CAMPING SITES AND CAMPING AREAS

- **Margalef.** Zones d'acampada del Pont i la Presa. www.campingmargalef.com / info@campingmargalef.com / 687 771 687.

ZONES D'ACAMPADA ZONAS DE ACAMPADA CAMPING AREAS

- **Cabacés.** Àrea de lleure de la Foia. Demanar permís a l'ajuntament: 977 839 109 / aj.cabaces@altanet.org
- **La Figuera.** Àrea lleure de l'Ermita de Sant Pau. Demanar permís a l'ajuntament: 977 825 201 / aj.figuera@altanet.org
- **Ulldemolins:**
 - Ermita de Sant Antoni (zona acampada i refugi): 722 297 552 / info@lasomereta.cat
 - Ermita de Santa Magdalena; Zona d'acampada: 626 292 979; Campaments juvenils: Ajuntament d'Ulldemolins: 977 561 577 / ajuntament@ulldemolins.cat

ZONES DE PERNOCTACIÓ D'AUTOCARAVANES ZONAS DE PERNOCTACIÓN DE AUTOCARAVANAS OVERNIGHT MOTORHOME PARKINGS

- **Cabacés.** Pàrquing de Freginals. Ajuntament de Cabacés: 977 839 109 / aj.cabaces@altanet.org
- **Cornudella de Montsant.** Pàrquing al costat dels bombers. Ajuntament de Cornudella: 977 561 416 / aj.cornudella@altanet.org
- **La Morera de Montsant.** Àrea de lleure de la Font. Demanar permís a l'ajuntament: 977 827 112 / aj.morera@altanet.org
- **La Vilella Baixa.** Àrea de lleure de la Vilella Baixa. Demanar permís a l'ajuntament: 977 839 009 / aj.vilellabaixa@altanet.org
- **Ulldemolins.** Pàrquing ermita de Sant Antoni. 977 561 577 / ajuntament@ulldemolins.cat

REFUGIS REFUGIOS MOUNTAIN HUTS

- **Albarca.** Refugi Montsant. Centre excursionista de Tarragona: 675 989 909 / 621 227 283 / www.centreexcursionistatarragona.com / refugimontsant@centreexcursionistatarragona.com
- **Cornudella de Montsant.** Lo Refugi: 977 821 313 / www.montsantratura.cat / info@montsantratura.cat
- **La Morera de Montsant.** Refugi de la Morera de Montsant. 977 530 620 / 619 737 201 / morera.refugi@feec.cat. FEEC: 973 641 681 / www.feec.cat / feec@refusonline.com.
- **Margalef.** Alberg El Racó de la Finestra: 677 611 098 / www.refugimargalef.com / refumargalef@yahoo.es
- **Ulldemolins.** Refugi de l'ermita de Sant Antoni: 722 297 552 / info@lasomereta.cat.
- **Siurana.** Refugi Ciriac Bonet: 977 82 13 82 / 696 32 18 65 / 675 34 74 47 / www.cec.cat / refugisiurana@cec.cat

CÀMPINGS CAMPINGS CAMPSITES

- **Siurana.** Càmping Siurana: 977 821 383 / 629 480 602 / 636 052 736 / www.campingsiurana.com / aarbones@gmail.com
- **Ulldemolins.** Càmping Montsant Park: 977 561 708 / 609 485 100 / www.campingmontsanpark.com / info@campingmontsanpark.com

En cas d'accident, truqueu:

112
emergències

Parc Natural de la Serra de Montsant

Tel.: 977 827 310 <http://parcsnaturals.gencat.cat/montsant>