

EXÈRCIT CATALÀ



Marxes i Campaments

REEDITAT

DE

EDICIONS MILITARS CATALANES

BARCELONA

1924



R.15923

PUBLICACIONS DE L'ESTAT CATALÀ

1925

Marxes i Campaments

La marxa és el primer, el millor i el més sà de tots els esports. Està a l'abast de tothom i és un exercici a ple aire.

Des del punt de vista físic la marxa posa en moviment, simultàniament i d'una manera natural, tots els múscles del cos, especialment els de les anques, cuixes i cames, que són justament els que menys treballen en els exercicis gimnàstics. Un múscle que treballa absorbeix més oxigen i matèries nutritives i desprèn més àcid carbònic que un múscle que roman en repòs, de la qual cosa en resulta un cert benestar per tot l'organisme que es tradueix en una sensació de fam. Es això el que fa que es digui que *el caminar dona gana*. Altrament estimula els fenòmens de la digestió i beneficia la respiració i el funcionament del cor.

La marxa com que és una funció diària, esdevé el que en diem un «acte reflexe»: es camina sense pensar-hi constituint un avantatge, i no dels petits, d'aquest exercici, el qual, tot desenrotllant els múscles, reposa el cervell.

D'altre banda és el més fàcil i el més econòmic de tots els esports. No calen aparells de cap mena; n'hi ha prou amb sortir de casa portant un bon trajo i unes bones sabates d'excursió.

Des del punt de vista intel·lectual la marxa, si sabem triar itineraris, esdevé instructiva i interessant.

Des del punt de vista psicològic contribueix al desenrotllament de la voluntat exigint-nos malgrat la fadiga, les dificultats, les contrarietats atmosfèriques, etc., a assolir l'objectiu fixat abans de sortir.

Des del punt del desenrotllament de l'individu, la marxa, a causa de l'imprevist, permet d'exercir les qualitats d'iniciativa de cadascú, sobretot si el director de l'exercici sap escollir els itineraris en els quals caldrà triomfar de certes dificultats, adaptant-se a les circumstàncies de cada un.

Des del punt de vista moral i social, la marxa, ajuntant durant algunes hores o dies un nombre d'individus, els acostuma a una mútua ajuda: a portar el sac d'un company cansat, partir una menja amb un camarada menys sortòs, facilitar l'abric, etc. No hi ha res que uneixi més els homes com viure en comunitat un ideal i gustar les seves joies i els seus sofriments. La marxa és una ocasió magnífica per a tot això, car ens posa en contacte amb la Natura, amb l'Univers esplèndid i immens i en conseqüència ha de desenrotllar el nostre amor a la Bellesa, a la Veritat i al Bé; ha de contribuir a fer de nosaltres homes amb un cervell ben organitzat dins

d'un organisme robust; homes que tinguin un cor per estimar, lluitar i sofrir; homes com els que avui necessita la nostra Pàtria.

Finalment, des del punt de vista militar, la marxa és per excel·lència l'esport del soldat d'infanteria. « Es a les cames — afirmava el mariscal de Saxe — on hi ha tot el secret de les maniobres; és de les cames del que ens hem de cuidar ». I els *botzinaires* de l'exèrcit de Napoleó pogueren dir: « l'Emperador ha batut l'enemic amb les nostres cames i no amb les nostres baionetes ».

Es per totes aquestes raons que la marxa ha d'ésser objecte de tota l'atenció per part dels instructors de Societats de gimnàstica i de preparació militar.

Entrenament a la marxa

L'aptitud a la marxa es desentrotlla més que per res per la mateixa pràctica de caminar.

L'entrenament cal que sigui lent, progressiu, continu i basat en la força dels individus.

L'ideal que cal assolir és l'objectiu fixat per endavant i, qual-sevol que sigui la seva distància, amb el mínimum de fatiga.

Aquests entrenaments s'obtenen millor per marxes moderades i repetides cada dia, que per sortides setmanals. D'ésser possible s'haurien de poder fer cada dia de 8 a 20 quilòmetres durant un mes. Però, a les Societats de preparació militar, els individus inscrits disposen solament dels diumenges i dies de festa, i per tant la progressió s'haurà d'establir en raó al nombre d'aquests dies i tenint en compte les altres matèries que és precís ensenyar.

En la progressió s'hauran de tenir en compte tres factors: *velocitat de marxa*, *durada*, i *pes de càrrega*. Cal arribar, per la llur combinació raonable a posar cada home en possessió de son màxim de resistència, tot i evitant el seu exhauriment.

La velocitat de marxa és igual al producte de la longitud de les passes per llur compàs. L'experiència comprova que aquest dos factors es troben en íntima relació: si s'augmenta progressivament el compàs la longitud del pas creix, arriba a un màxim, i després disminueix, deduint-se'n que la velocitat no pot passar d'un cert límit. A la pràctica no es busca mai arribar a tal límit, que correspondria a un compàs excessivament precipitat, que, fadigant molt, no podria ésser sostingut massa temps.

El compàs més avantatjós, variable segons els individus, oscila entre 110 i 130 passes i correspon a una longitud de cada pas de 0'75 a 0'85 m. Però, si hom vol augmentar la velocitat — sempre excepcionalment — cal guardar-se d'accelerar la cadència, i s'ordenarà tan sols als homes d'allargar el pas, mantenint, el més igual possible, el mateix compàs.

Si les circumstàncies són molt favorables, un grup d'uns cent homes ben entrenats pot fer 5 quilòmetres en 50 minuts. Si són desfavorables, la velocitat esdevé molt inferior.

La durada de la marxa i el pes de càrrega han de ser augmentats progressivament.

Indicades aquestes consideracions i tenint en compte un objectiu de recórrer un trajecte de 24 quilòmetres, sense arma i sense càrrega en menys de sis hores, és fàcil establir la progressió.

En quan a velocitat es començarà primer a 4 quilòmetres a l'hora i, amb les pauses corresponents, s'augmentarà a 4'200 i 4'500 k. a l'hora, velocitat que es matindrà durant alguns trajectes seguits. Seguidament, de la mateixa manera, s'arribarà a 5 quilòmetres a l'hora.

Si es vol efectuar les marxes amb càrrega, aquesta haurà d'ésser també progressiva per arribar finalment al pes que ha de portar un soldat en campanya o sigui uns 20 a 25 quilos.

Del primer d'Abril en endavant les marxes hauran d'ésser d'una llargada mitja de 25 a 30 quilòmetres. Convindrà aprofitar les ocasions en les quals hi ha dues festes consecutives per fer executar dues marxes de la mateixa llargada aproximada.

Abillament per a la marxa

Per marxar convenen vestits ben folgats que no destorbin els moviments i per altre banda interposin entre el cos i l'exterior un bon *matalàs d'aire* que és el millor isolant. Són preferibles sempre els de llana o tots altres, car resguarden tant del fred com de la calor. Una brusa o un gec ample, un jersey de llana, unes calces també ben amples, unes bandes i un capell de feltre que protegeixi igualment del sol com de la pluja són les prendes que es poden aconsellar per realitzar una marxa en condicions acceptables.

Tractant-se de fer nit a fora, sota un abric natural o tenda, caldrà portar també una bona manta o « pelerina » de llana.

S'han de refusar en absolut els vestits impermeabilitzats que dificulten la respiració del cos.

Els millors mitjans són els de llana i, tant aquests com els de fil preferibles als de cotó.

El calçat ha d'ésser molt reforçat, i fet a mida. A la sola — que ha de ésser molt groixuda — quan es tracti de marxar per muntanya es clavaràn bons claus, o bé es posaran tires de cuir que allarguin la seva durada i evitin les relliscades. És d'extraordinària conveniència portar al sac unes espadenyas per posar-se-les durant les hores d'interrupció de la marxa i reposar així els peus.

Precaucions abans de la marxa

Sempre que es tingui ocasió, es pendrà un bany o, si més no, es friccionarà tot el cos amb una tela mullada, per tal d'afavorir la transpiració.

La roba interior estarà ben ajustada, sense fer cap plec, principalment als mitjons i sota les corretges o tivants, per tal que no s'enceti la pell.

Es dels peus, però, del que cal tenir més cura. El que els tingui bons, que se'ls renti simplement, però el que els tingui delicats haurà de prevenir-se utilitzant qualsevol dels procediments següents :

Submergir-los durant alguns minuts en una solució de formol, començant el tractament tres o quatre dies abans de la marxa ; o bé posant dins dels mitjons pols ben fina de tani ; o bé engrassant-los amb sèu, grassa, mantega o una pomada de sulfat de zinc.

El que suï de peus podrà banyar-los en una solució de carbonat de magnèsia en pols ; o bé untar-los amb perclorur de ferro fet pasta amb aigua ; o bé submergir-los en una solució dèbil de formol i empolsar-los seguidament amb talc i salicilat de bismut.

Les ungles s'han de tallar rectes.

Finalment, no començar mai a caminar en dejú, però tampoc després de menjar massa.

Objectes i medicaments que cal emportar-se

Cada grup d'individus ha de disposar d'alguns objectes, indispensables sovint durant la marxa.

Així: Un ganivet, llumins, pedra foguera i esca, cordill en abundància, una destral o podadora i una pala-aixada. Uns binocles són també força útils.

Altrament alguns bidons d'aigua, un flascó d'alcohol de menta, sucre, gasa, cotó hidròfil, cotó ordinari, venes, agulles, tela impermeable, tintura de iode, agulles netes, vaselina, èter, cosmètic, permanganat de potassa, aigua oxigenada.

En temps de calor hom portarà cantimplores d'aigua amb cafè, tè, essència de menta o xarop.

Higiene de la marxa

A l'hivern, les marxes es faran de preferència per les tardes, per tal d'evitar el fred. En canvi al temps de les calors s'empendrà el camí ben d'hora podent-se suspendre la marxa entre les 10 i les 15 hores.

Tot caminant és millor no beure o beure molt poc. Passa molt

la sed gargantant simplement aiga fresca i també portant a la boca un palet de riu o un pinyol de fruita.

Es menjarà ben poc i solament aliments fàcils de digerir com pa, xocolata, sucre, fruites ben madures, etc.

Durant les parades reposar de preferència dret i en cas d'asseure's fer-ho únicament en lloc ben sec. De cap manera estirar-se de ventre damunt l'herba. Si s'està suat, guardar-se del vent.

Si fa molta calor pot posar-se sota el barret un mocador mullat o una fulla de col per mantenir frescor.

En cas de fred, neu o pluja menjar bé abans d'empendre la marxa, abrigar bé el coll, i no quedar-se parat durant els aturs.

L'abillament, en tot moment i en qualsevol circumstància, ha de mantenir-se correcte.

Disciplina de marxa

Si el grup és nombrós, se seguirà la formació de 4. Cada 50 minuts es parará durant 10 minuts i si l'etapa excedeix de 16 o 20 quilòmetres, en haver acomplert dues terceres parts del camí es farà un atur d'una hora aproximadament, durant el qual els individus joves, si n'hi ha, menjaran lleugerament.

La marxa cal que sigui ben reglamentada, per a la qual cosa davant de tot anirà un individu encarregat de marcar la velocitat.

La marxa és natural i instintiva, però cadascú camina d'una manera diferent. Es difícil, per no dir impossible, transformar la manera de caminar de cadascú; però poden corregir-se certs defectes com són moviments inútils dels braços o de les anques, etc.

No s'ha de passar del ritme natural de cadascú; i el ritme uniforme, sense cadència, no s'ha de sostenir massa temps.

El treball i el repòs, fins i tot en maniobres, s'han d'alternar degudament.

Quan és necessari augmentar la velocitat, la qual cosa sempre ha de constituir una mesura excepcional, aquest resultat s'obté per l'allargament del pas i mai per l'acceleració del mateix.

Una marxa precipitada provoca l'ofec, el qual obliga a aturar-se abans que un hom estigui cansat.

L'ofec es caracteritza per batecs precipitats del cor i una respiració fadigosa. Es perillós si és molt exagerat i massa freqüent. Se'l pot retardar mitjançant una bona educació respiratòria.

Els individus predisposats a l'ofec ràpid o a batecs precipitats del cor han d'ésser objecte d'una atenció particular de la part del Cap o Instructor.

El grau d'entrenament de cada home cal que sigui conegut, i en tot moment s'ha de constatar si s'ha arribat al límit de fadiga.

La palidesa o vermellor excessiva de la cara, la suor anormal,

la manca d'ànim, caminar fatigosament, vertígens, l'acceleració de la respiració, són símptomes suficients per cridar l'atenció. Cal, però, tenir en compte les condicions actuals de cada moment: estat atmosfèric, càrrega, alimentació, retardament de l'horari, estat sanitari general, etc.

Tots el homes que donguin senyal de fatiga han d'ésser interrogats.

Períodes de fatiga durant les marxes

A la partida, els homes estan frescos i reposats; noresmenys, al començ, la marxa sembla penosa. Som al període de *preparació*. Els múscles estan freds, no s'ha establert encara l'automatisme de la marxa i d'aquí pervé una sensació de rigidesa i fatiga. Es per això que es recomana caminar moderadament de bon antuvi i aturar-se aviat per a que tothom pugui arreglar-se l'abillament i els efectes que's porten damunt. Aquella sensació descrita es repeteix després de cada atur i, sobre tot, després d'un repòs més llarg.

Tot seguit d'aquest primer període, la gent es troba en les millors condicions per marxar. S'avança sense cap sofriment i aparentment no hi ha fatiga de cap mena. Emperò, en realitat, existeix, i si el cervell no la coneix és perquè no hi ha dolor. Aquest és el període de la *fatiga latent*. Aquest període durarà tant més com les condicions de la marxa seran millors i els homes més vigorosos i ben entrenats.

Si la marxa s'allarga apareix el dolor en alguns individus, els quals, tot i això, segueixen caminant. Des d'aquest moment la fatiga augmenta molt depressa i ben aviat arriba al cervell. La voluntat ha d'intervenir per obligar els múscles a obeir: l'automatisme ha desaparegut. En comptes de caminar sense adonar-se'n, l'home s'adona instintivament del més petit dolor, evita els rocs, etc. Som al període de la *fatiga sensible i visible*.

Quan el dolor serà mol fort, hom es parerà. Però, en determinades ocasions, sots la influència d'un excitant moral violent: amor propi, esperit de cos, proximitat de l'enemic, por, etc., es podrà triomfar del dolor físic. Aquest serà el període del *exhauriment*. Si l'individu és capaç d'anar fins al límit de les seves forces, caurà en el camí i tal volta hi quedarà mort.

Les causes de la fatiga són de dues menes:

I. Les produïdes per la mateixa marxa: llargada i durada de l'etapa, pes de l'home i de la càrrega, velocitat de la marxa, hores de partida i arribada, sacsejades i marrades.

II. Les motivades per altres factors: la calor, el fred, la pluja, anar curt de son, la fam, la sed, l'estar dret a causa d'aturs accidentats.

Els remeis són :

- a) Una bona disciplina de la marxa.
- b) Un coneixement perfecte dels homes. Els instructors els deuen vigilar constantment a fi de saber en quin període de fatiga es troba cada un, i poder així intervenir abans que s'esdevingui un accident. És molt important, doncs, el paper dels caps en aquesta lluita contra la fatiga.
- c) Solidaritat entre camarades.
- d) La música i el cant en determinades ocasions.

Accidents que poden produir-se durant la marxa

Segons l'estat físic i l'estat d'entrenament de cadascú la marxa pot produir diferents graus de fatiga.

La *lassitud* que ha de desaparèixer després d'un àpat menjat de gust i una nit de dormir. Aquesta fatiga és beneficiosa i com a tal no s'ha de proscriure però tampoc ultrapassar-la.

El *cansament local* que's manifesta per un dolor viu als muscles dels membres inferiors i als ronyons. En general, un parell de dies de repòs són suficients per fer-lo desaparèixer.

La *fatiga general intensa* amb pèrdua de la gana, sed exagerada, insomni i febre. Aquesta fatiga exigeix un llarg repòs i atenció especial.

L'*exhauriment* veritable emmetzinament de l'individu, el qual aflaquit i acabat, esdevé camp propici per a tota mena de malalties.

Un accident que pot ésser bastant greu és l'*acalorament*. Es dona principalment quan fa calor humida i l'aire està parat, marxant els homes en files apretades o arribant a la tenda després d'una etapa penosa.

L'acalorament arriba més fàcilment als alcohòlics, als quals pot determinar la mort.

Comença per una falta d'ànim, passes insegures, somnolència, palidesa o vermellor excessiva de la cara, suor anormal, vertígens, respiració fadigosa, batecs precipitats del cor.

Des que s'observen els primers símptomes, l'individu ha de sortir de les files i ésser posat a l'ombra, desbarassant-lo de tot quan li dificulti la respiració. Se li fan asperges d'aigua fresca a la cara, se li dona café amb sucre i se li friccionen els membres.

Un altre accident força menys greu és l'insolació o *cop de sol*, que és una afecció local de la pell exposada al sol. Tan prompte se sent la sensació de coïssor, refrescar amb aigua el lloc perjudicat i tot seguit posar-hi vaselina.

En temps de grans freds pot produir-se una *congelació*.

Comença per inflor, palidesa general, dificultat de paraula, ura

mena de semi-paràlisi intel·lectual i física que es manifesta per un desig invencible de dormir.

Des del primer símptoma l'home ha de sortir de files i ésser friccionat enèrgicament amb neu, després amb draps tebis i finalment calents, anant d'aquesta guisa escalfant progressivament el malalt. Si és precís, es practica la respiració artificial.

Un individu inflat pel fred i transportat sense transició a un lloc molt calent, pot morir en ben curta estona, asfixiat.

Fer respirar sal i vinagre.

Si, durant la marxa, algú es ressent de dolor als peus, que es descalci i es friccioni la part irritada amb greix.

En cas d'haver-se encetat, tallar els bocins de pell al voltant de la ferida, untar aquesta amb un cos gras barrejat si és possible amb taní i tapar amb una vena de tela fina.

Si es fan butllofes, foradeu-les amb una agulla, que s'haurà passat previament per la flama, amb un fil de cotó grassat. El fil es deixa passat, s'unta tota la regió de la butllofa amb vaselina i es cobreix amb una vena de tela fina.

Precaucions que cal prendre a l'arribar

Si és possible preneu un bany, i si no, renteu-vos i friccioneu totes les parts del cos. Sobre tot renteu els peus amb una tela humitejada amb aigua fresca.

Canviar de roba, de vestit i de calçat, posant-se'n un altre de lleuger, com és ara espadenyés, que reposi els peus.

Cuideu el calçat de marxa amb tot el compte; el cuiro ha d'estar sempre ben flexible, per a la qual cosa ha d'estar ben net de dintre i de fora. Una bona manera de procedir és la següent:

Respallar de primer les sabates i rentar-les després lleugerament amb un drap i aigua freda per fer marxar el fang o crema. Es deixen assecar un quart a l'ombra i es freguen amb un drap sec; estendre tot seguit oli de pota de bou o un altre greix per tot l'exterior de cuiro, masegant aquest amb un bastonet o els dits per tal que l'oli penetri bé, i es deixa assecar a l'ombra evitant curiosament l'acció del foc i del sol.

En temps de neu o pluja, es deixen assecar a l'aire lliure i s'engrassen immediatament.

Per impermeabilitzar les sabates, immergir-les en aigua espessa de sabó.

Per assecar-les, poden omplir-se de civada seca, la qual absorbeix l'humitat de la sabata ràpidament.

Per donar-les flexibilitat, es freguen amb pretoli, que deixa el cuiro suau, com a nou.

Acampament

El bon campament i la bona sopa fan el bon soldat. Després de la marxa cal cercar el repós, però per a tal cosa es fa necessari procedir a certs treballs d'instal·lació.

El repós, amb l'alimentació i l'higiene, contribueix a sostenir les pròpies forces; s'ha de buscar, doncs, en cada cas, el màxim de confort possible, per a la qual cosa és precís apendre a acampar, construir barraques improvisades, etc., sigui en bosc o en ple camp. Si el grup es troba en un poblet es pot buscar un tancat on passar-hi la nit.

Si s'acampa al ras, el lloc que es triï ha de reunir condicions indispensables d'higiene i comoditat. És preferible que sigui prop d'un poble o Masos, en els quals s'hi puguin adquirir queviures, palla, etc. El sòl ha d'ésser ben sec, i de preferència sorrenc i amb lleugera pendent, per a que marxi fàcilment l'aigua de pluja, així com abrigat dels vents dominants al país.

S'evitarà la proximitat de les carreteres, a causa de la pols, i de basses i aiguamolls, pels mosquits.

Un cop el lloc, en general, està triat, cercar punts en els quals no hi hagi nius de formigues, verpers, etc.

El cap repartirà immediatament la feina entre els homes: cercar aigua i llenya, cuidar de les provisions, fer foc, etc.

Per instal·lar una cuina a ple aire la manera més senzilla és posar el foc entre tres o quatre pedres o fer una petita rasa o trinxera d'una amplada inferior a la de les olles que es porten.

Noresmenys, si s'ha d'acampar més d'un dia en el mateix lloc és convenient procedir com segueix:

Fer dues rases, creuades perpendicularment, de poca amplada per a que sostinguin bé les olles.

Al lloc d'encreuament s'hi construeix una xemeneia utilitzant pedres, terrossos de terra, llaunes buides de conserva, etc., i es disposen les olles i altres atuells en les quatre llars així formades.

Aquesta construcció és fàcil de fer i assegura un bon tiratge qualsevol que sigui la direcció del vent, i amb lloc reduït permet fer la cuina d'un grup nombrós (50 per ex.) amb tan sols dos o tres homes que en tinguin cura. En terreny molt dur les rases se poden fer amb rengleres de pedres de forma rectangular.

En previsió de pluja, així com per preservar-se del sol, es pot construir un abríc senzill de rames i terra. Si al mateix temps es fa una excavació davant de la fogaina, que sigui al costat pel qual ve el vent, els cuiners es podran assegurar amb relativa comoditat.

En cas de pluja o vent fort, es poden encendre papers i brins secs dintre d'una olla o altre recipient en un lloc abrigat, i les brases així obtingudes serviran per fer foc on convingui.

Les fogaines s'establiran a una certa distància de les parets, a fi de no perjudicar-les. Als boscos, i molt especialment a l'estiu es faran en punts en els quals no hi hagi arbustes, herba seca, pinassa, etc., que podessin prendre i produir un incendi. Si fós tan difícil trobar un lloc en tals condicions es procedirà, en el més passador, a tallar tots els arbustes propers i escombrar la pinassa i fins a regar amb aigua abundant un espai suficientment ample, tot al voltant de les llars, a fi i efecte d'allunyar el perill esmentat.

Durant tots aquests preparatius l'altra gent procedirà a la neteja del calçat i tots altres efectes. Si es porta roba de canvi, treure's la del damunt i fer-la secar o rentar i secar, segons sigui solament suada o molt bruta, i el temps de que es disposi. Rentar-se, eixugar els peus amb un drap humit i engrassar-los. Posar-se les espadenyes. Netejar i engrassar bé les sabates, tal com abans hem explicat. Repassar les costures de la roba.

De cap manera es fumarà en llocs on hi hagi palla o altres vegetals secs. Si s'ha d'entrar en algun local en el qual n'hi hagi de magatzemats, es farà, si és de nit, amb llanterna o llumins amorfes, i tenint preparats a l'entrada cubells o galledes d'aigua, per al cas de produir-se un incendi. Si calgués passar-hi la nit, el cap recollirà totes les capses de llumins, no tornant-les fins a l'endemà.

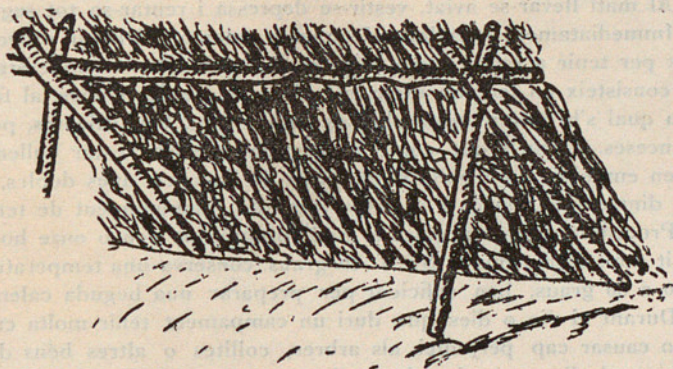
Caldrà immediatament preocupar-se de *Can Felip*. Lluny del campament i en direcció contrària a la del vent, per tal d'evitar que vinguin emanacions, i separada també de les fonts o corrents d'aigua, que podria infectar, es cavarà una rasa, el més fonda possible i de l'amplada d'una pala. La terra es tira a un costat i altre a uns 30 centímetres de distància de l'excavació, les parets de la qual hauran de quedar tallades a plom, podent-se posar els peus, per utilitzar-la, un a cada costat.

Ningú, baix cap concepte, anirà enlloc més a fer cap necessitat. De nit s'hi posarà una llanterna, prevenint accidents.

Quan es disposa de tendes, aquestes es dressaran tot seguit d'arribar. En cas contrari es poden improvisar abrics amb branques, palla, etc., semblants a les barraques de carboners. (Vegi's el gràfic.) L'entrada es disposarà en la part baixa, segons el sentit de la pendent del terreny.

L'interior de les tendes s'ha de mantenir amb la més gran netedat. El sòl no s'ha de cavar, però sí que s'han d'arrencar les herbes o arbustes i arrels, treure les pedres, etc. Tot al voltant, fora del costat de l'entrada, s'hi fa un reguerot per a que marxi l'aigua en cas de pluja, procurant que acabi en punxa en la part alta del terreny.

Les precaucions s'han d'extremar contra l'humitat i el fred. A la nit es pot tenir foc encès vora dels peus.



Si es disposa de palla, millor, i en altre cas recollir herbes seques, fenc, molsa, fulles seques, etc., i escampar-ho per terra, posant-ne més allà on els homes hi han de tenir el cap.

No geure de cap de les maneres damunt de plantes aromàtiques, ni d'altres de verdes com son joncs i en general les que creixen als aiguamolls i llocs molt humids.

Per dormir es preferible tenir sacs impermeables que preserven d'una manera excel·lent de l'humitat i a l'hivern del fred. Aquests sacs han de tenir 70 centímetres d'ample als peus, de 80 a 90 al cap i 1'80 a 1'90 m. de llarc. A baix convé que quedi com una bossa d'uns 40 centímetres d'alt, que dóna molta comoditat als peus. El comerç proporciona sacs confeccionats, però hom pot fer-los fàcilment amb tela de cautxú, o tela simplement impermeable i, en darrer terme fins amb paper-tela alquitranat, del que s'utilitza per a embalatge i que, si bé de poca durada, resulta extraordinàriament econòmic.

Les mantes dels homes poden repartir-se posant-ne alguna a terra, damunt de la palla, i utilitzant les altres com abríc. El cap convé abrigar-lo, sobre tot a les hores més fredes, amb una gorra o boina.

Quan no es disposa de sacs de dormir ni, en general, de gaires abrics, una bona manera de lluitar contra el fred i l'humitat és posar-se a l'esquena i ronyons un bon gruix de diaris. El paper és molt isolant i, a terra, pot constituir també un impermeable excel·lent.

Quan se fa de dia s'obren les tendes del costat del sol, la palla es remou i es treu a l'aire, i les mantes i totes altres prenes es posen també al sol. La tenda i els voltants s'encombren cremant-se els papers i desperdicis que es recullin.

S'ha de prohibir rigorosament orinar a les proximitats de les tendes. A la nit, si a ningú cal sortir de les mateixes, ha d'ésser completament vestit i calçat.

Al matí llevar-se aviat, vestir-se depressa i rentar-se tot seguit. Immediatament prendre cafè o sopa calenta. Hi ha un procediment per tenir a tothora una beguda qualsevol a bona temperatura, que consisteix en fer una excavació al costat de les cuines, al fons de la qual s'hi posen tantes brases com es pot, ben calentes, però no enceses. L'atuell que conté la beguda, que ha d'estar bullenta, es ben embolica amb palla o un drap de llana en dues dobles, es posa dintre l'excavació, i es colga tota ella completament de terra.

Procedint d'aquesta guisa el cafè, després de deu o onze hores de nit molt freda, fins a -8 i a -10 graus, conserva una temperatura de 50 a 60 graus, ben suficient per preparar una beguda calenta.

Durant el dia o dies que duri un campament tenir molta cura de no causar cap perjudici als arbres, collites o altres béns dels habitants de l'encontrada, ni prendre sense pagar-ho i estar de primer autoritzat. El respecte a totes les propietats ha de mesurar el civisme i cultura de la gent acampada.

Quan s'aixequi el camp s'han de colgar perfectament les rases utilitzades per a cuines i per a *Can Felip*.

Col·locar bé tots els efectes a la motxila o bé allà on es portin i comprovar l'abillament, a fi de no tenir cap molèstia ni incident durant la marxa. Abans de partir recórrer tot el camp per veure si es deixa descuidat algun objecte.



RF-12-50

M