

*Les seves activitats no es limitaren únicament a la nostra terra; realitzà durant la seva vida qualques excursions per l'estranger. De la ressenya d'una d'elles, titolada «Una excursió a la Schwarzwald i llegendes de la contrada», n'hem tret els fragments transcrits, que són bona mostra de les seves qualitats narratives, precisament les més adients a la mena d'obres que va compondre, i que tant han ajudat a l'excursionisme català a arribar al lloc preeminent que avui ocupa.*

P.

### Goneixements pràctics

## **Riscs en les excursions a l'alta Muntanya**

*Per Josep Font i de Falgàs*

Les excursions d'alta muntanya són les saturades d'un major encís, però també són les que ofereixen majors perills.

Aquests perills, viscuts per nosaltres mateixos en l'excursió efectuada al Pirineu els dies 4 i 5 de juny darrer, ens proposem de ressenyar-los per a il·lustració de tots els excursionistes, amb el deliberat objecte de que siguin recordats en llurs excursions a l'alta muntanya i evitar-ne, per tant, llurs conseqüències.

Es necessari remarcar que aquesta classe d'excursions no haurien de començar-se sense anar acompanyats tres o més excursionistes. No és gens aconsellable que una excursió d'aquesta naturalesa la practiquin dos de sols. En cas d'accidentar-se un company, les dificultats que no podria vèncer un de sol poden molt ben ésser remeiades si es compta amb el concurs d'un altre. Un dels excursionistes pot restar al costat del malalt, mentre l'altre s'arriba al lloc més proper a reclamar l'auxili que calgui.

Es indispensable, en aquesta classe d'excursions, portar sempre un botiquí amb tot el necessari per a practicar una cura d'urgència.

**Mal de muntanya.**—Per llei física disminueix la pressió atmosfèrica com més un s'eleva sobre el nivell de la mar, i, per tant, hi ha disminució relativa de l'oxigen de l'aire.

L'esforç muscular fet durant la marxa, el fred, la gana, la son i la manca de descans poden influir a l'exhauriment de l'individu. Es llavors que, a la manca d'oxigen es presenta el *mal de muntanya*. Els símptomes són fadi-