



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

Abans de marxar:

Documentació i Visat:

- El PASSAPORT ÉS IMPRESCINDIBLE. Ha de tenir una VALIDESA MÍNIMA DE 6 MESOS.
- El VISAT és IMPRESCINDIBLE. El visat s'ha d'obtenir abans de l'arribada al país. No és possible obtenir-lo a l'entrada del país, a la frontera.

Cal fer la tramitació online abans del viatge, us proporcionem l'enllaç:

<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>

Cada viatger/a s'ha de tramitar el seu visat personalment. Mesos abans del viatge, us enviarem un document amb la informació ben detallada sobre la com fer la tramitació.

Es recomana fer aquesta tramitació quan abans millor (es pot fer a partir de 4 mesos abans de la data inicial del viatge). Us recomanem que ho feu, com a molt tard, 4 setmanes abans del viatge.

El cost de la tramitació és d'uns 50\$.

Vacunes:

- **Obligatòries:** febre groga, NOMÉS si has estat o transitat en els darrers mesos a un dels països de risc (Àfrica: Angola, Benín, Burkina Faso, Burundi, Camerun, Congo, Costa de Marfil, Txad, Etiòpia, Gabon, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bissau, Guinea Equatorial, Kenia, Libèria, Mali, Níger, Nigèria, República Centreafricana, República Democràtica del Congo, Ruanda, Senegal, Sierra Leone, Sudan, Tanzània, Togo y Uganda. Amèrica: Brasil, Colòmbia, Equador, Estado Plurinacional de Bolívia, Guyana, Guaiana Francesa, Panamà, Perú, República Bolivariana de Veneçuela, Surinam y Trinidad y Tobago.)
- **Recomanades:** consulteu en algun dels centres de vacunació internacional de la vostra zona.
- Per a més informació podeu consultar les webs:

<http://www.msps.es/profesionales/saludPaises.do>

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

o trucar a CatSalut Respon: 061

Farmacíola:

- Us recomanem portar una petita farmaciola individual amb material per a fer petites cures (benes, antisèptic,...), algun medicament per petites molèsties (analgèsics, antidiarreics, antiinflamatoris, antihistamínics...), tiretes, "compeed", esparadrap, crema solar, repel·lent d'insectes, medicació personal...



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

Equipatge:

Per a tot el viatge portarem:

- 1 motxilla mitjana d'uns 25 - 30 litres amb capacitat suficient per a portar les coses que necessitem durant 1 dia de trekking: roba d'abric, impermeable, aigua, alguna cosa per picar, crema solar,...
- Una bossa gran (tipus petate o maleta, NO rígida) que és en la que hi portarem tota la resta del nostre equipatge.
- Els dies de trekking que es dorm en campaments, el transport de l'equipatge es farà mitjançant animals i per tant la bossa gran ha de ser tova tipus petate. Abans de començar la travessa, podrem deixar en consigna a Leh tot allò que no necessitem pels dies de travessa i recuperar-lo al final de la mateixa.

Durant el Vol:

- La motxilla mitjana serà la que pujarem amb nosaltres a l'avió. Hi posarem els objectes més delicats com ara la càmera de fer fotos. També us aconsellem que davant la possibilitat de demora o pèrdua de l'equipatge per part de les companyies aèries no factureu l'equipatge primordial per l'activitat de senderisme i viatge. Aprofiteu la motxilla que dureu a les excursions per fer-la servir de l'equipatge de mà i porteu-hi material com les botes de muntanya (que també podeu portar posades...), roba per caminar, jaqueta impermeable-paravents, mudes, necesser super-bàsic i les quatre coses més essencials per vosaltres.
- La bossa gran és la que facturarem amb tota la resta del nostre equipatge.

Equipament per al trekking:

Heu de tenir en compte al preparar el vostre equipament per aquest viatge que durant els dies de trekking ens mourem sempre per sobre dels 4000 metres d'alçada, i cap nit dormirem per sobre de 5000m (màxim 4850m, una nit) . De nit o en marxar el sol, les temperatures poden baixar a 5°C en la majoria de campaments, tot i que en els campaments de 3 de les nits poden baixar fins a -5°C. Podem tenir temperatures properes a 0°C als matins però fins a 25-27°C durant el dia. Recordeu que estarem 5 dies en campaments amb tendes de muntanya, la resta és en hotel, hostel o en campaments fixes que ofereixen un grau de confort superior.

- Motxilla de 25 o 30 litres. Amb protector per la pluja.
- Roba i Calçat
 - Primera capa amb samarreta transpirable. Les que creiem necessàries per a tots els dies del trekking. Tingueu en compte que a l'arribar al lloc de pernocta es pot fer una neteja ràpida i l'assecat serà ràpid (sempre dependent de la meteo...).
 - Segona capa: forro polar o jaqueta de plomes.
 - Tercera Capa: jaqueta impermeable paravent tipus Gore-Tex o similar.
 - Per les nits als campaments i els dies que assolim cotes més altes: jaqueta de plomes o anorac + samarreta interior tèrmica i malles tèrmiques.



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

- Pantaló de trekking. Per caminar pot ser tipus pirata o d'estiu per als dies de més calor i un de llarg com a mínim per als dies de fred. Per canviar-nos en arribar al lloc de pernocta i pels dies que assolim més alçada, pantalons llargs d'hivern o bé pantalons llargs d'estiu amb malles tèrmiques a sota.
- Pantalons impermeables o Gore-Tex (si no en tens pots dur capelina i polaines)
- Mitjons. En això no hem de regatejar penseu que cal cuidar els peus per a gaudir plenament del trekking. Porteu algun parell de mitjons més gruixuts per les nits en campaments a més alçada.
- Botes de trekking que us protegeixin els turmells. Que ja estiguin estrenades i que la sola estigui prou gravada (que no rellisquin).
- Xancles per si cal passar algun riu...
- 2 parells de guants (per si uns es mullen), un parell de fins i un altre de més gruixuts (impermeables i amb gore tex).
- Buff o similar.
- Gorro pel fred.
- Gorra o barret amb visera per protegir-nos del sol.
- Us recomanem bastons de senderisme (recorda que s'han de facturar, els pots desmuntar i dur-los dins la maleta que facturaràs).
- Petita farmaciola personal (tirites, compeed, antisèptics, benes, esparadrap,...), repel·lent d'insectes, analgèsic-antiinflamatori, antihistamínic, analgèsic/calmant per les picades...

Durant el dia (tret del dia d'ascens a cim), quan caminem, en general les temperatures són estivals (moderades o càlides si no hi ha núvols). Lògicament, a mesura que pugem de cota, les temperatures aniran baixant. És per la nit, els dies de cotes més altes i les 5 nits que dormim en campaments de muntanya que cal dur roba d'abric, ja que quan marxa el sol les temperatures baixen i és aleshores que la roba d'abric és necessària per estar còmodes als campaments (les temperatures de nit poden estar entre els 0°C i els -5°C).

Pel que fa a la roba per la pluja (jaqueta i pantalons, o capelina i polaines), l'afegim a la llista perquè si ens mullem, les 5 nits que dormim en campaments, pot ser difícil assecar la roba. Tot i que estadísticament la precipitació és molt rara en aquesta època de l'any, hi ha estius més secs i estius en què podem haver de conviure amb la pluja !!

- Protecció Solar, hidratació i alimentació
 - Protector Solar. Factor de protecció 40 - 50 o més.
 - Protector Labial.
 - Ulleres de Sol de Muntanya. Amb filtre tipus 4 i amb protecció 100% UV
 - Una samarreta de màniga llarga fina per si volem cobrir-nos del tot del sol.
 - Cantimplora almenys de 1,5 litres.
 - Pastilles potabilitzadores o iode (per si de cas, tot i que ens donaran aigua bullida als campaments).
 - Alguna cosa energètica per picar mentre es camina (recordeu que tots els àpats estan inclosos durant el trekking).



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

- Pernocta
 - Estris d'higiene personal: necesser, tovallola, xancles, tovalloletes,...
 - Roba i calçat de recanvi. En els dies de campament, al vespre/nit les temperatures baixen i la sensació tèrmica també, recordeu que estem a l'aire lliure. Recomanem per fer la nostra estada més confortable portar roba interior tèrmica (samarreta i pantalons) pels vespres i/o per dormir, una jaqueta de plomes, pantalons d'hivern, guants, barret i mitjons d'hivern. Si voleu podeu dur també unes xancles o sabatilles més còmodes per quan arribem al lloc de la pernocta.
 - Sac de dormir. Temperatura de confort: òptim -5 graus, mínim 0 graus.
 - Coixinera opcional (ens donen coixí).
 - Llanterna o frontal (amb piles de recanvi).
- Varis i Opcionals
 - Fil i agulla
 - Banyador i xancles (per banyar-se/ rentar-se al riu)
 - Algunes bosses de plàstic estanques per protegir/organitzar la roba que portem a la motxilla.
 - Un portafolis o similar per portar tota la documentació, diners,...
 - Càmera de Fotos i bateries de recanvi.
 - Pinces i 2 o 3 metres de cordill per estendre's la roba.
- L'aigua durant el trekking:
 - Durant el trekking no es troba aigua o altres begudes embotellades a tot arreu.
 - En alguns indrets sí que en podem trobar, a un preu de entre 20 i 25 rupies (uns 0.3€) l'ampolla de litre.
 - Durant la travessa tindrem a disposició, als campaments, cada matí i cada vespre, aigua bullida per omplir les cantimplores. Els que dugueu bosses d'hidratació tipus camelbak penseu també en dur una cantimplora metàl·lica, ja que l'aigua estarà bullint o calenta i pot espatllar-vos el material plàstic.
 - També es pot agafar aigua de les fonts. En aquest cas, es recomana que dugueu pastilles potabilitzadores d'aigua o tintura de iode al 2%, per assegurar l'esterilització de l'aigua.



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

Índia:

Oficialment la República de l'Índia un Estat del sud de l'Àsia. És el setè país més gran del món en superfície, i el segon més poblat.

El nom de l'Índia deriva del riu Indus, que al seu torn deriva de la paraula del persa antic Hindú, del sànscrit Sindhu.

El subcontinent indi fou la llar de la civilització de la vall de l'Indus i regió de rutes comercials històriques i vastos imperis. Fou annexat gradualment per la Companyia Britànica de les Índies Orientals des dels principis del segle XVIII i colonitzat pel Regne Unit des de la meitat del segle XIX; es convertí en un Estat independent el 1947, després d'una resistència no violenta general.

Els primers assentaments humans hi aparegueren fa més de 9.000 anys i, a poc a poc, s'hi desenvolupà la civilització de la vall de l'Indus, que data del 3.300 aC a l'oest de l'Índia.

Després de les invasions de l'Àsia central, entre els segles X i XI, la major part del nord de l'Índia caigué sota el control del sultanat de Delhi, i després de l'imperi Mongol. Des del segle XVI diversos mercaders de països europeus, com ara Portugal, els Països Baixos, França i el Regne Unit, començaren a arribar i hi establiren diverses colònies. El 1856, la major part de l'Índia estava sota el control de la Companyia Britànica de les Índies Orientals. Un any després, una insurrecció peninsular de regnes i unitat militars, que en conjunt es coneixen com la Primera Guerra d'Independència Índia, amenaçaren seriosament el control de la Companyia Britànica, però fracassaren. Com a conseqüència, l'Índia passà al control directe de la corona Britànica com a colònia de l'Imperi Britànic.

Entre les dècades de 1920 i 1930, seguint un moviment encapçalat per Mahatma Gandhi, milions de persones protestaren en campanyes de desobediència civil. Finalment, el 15 d'agost de 1947 (Dia de la Independència de l'Índia), l'Índia aconseguí la seva independència del govern britànic.

Des de la seva independència, l'Índia ha patit violència religiosa, violència de castes i insurreccions en diverses regions, però ha pogut mantenir el control per mitjà de la tolerància religiosa i de diverses reformes constitucionals.

Amb una població estimada de 1.130 milions de persones, l'Índia és el segon país més poblat del món, després de la República Popular de la Xina. Al voltant del 70% dels indis resideixen en àrees rurals i les àrees metropolitanes més grans de l'Índia són Bombai, Delhi, Calcuta, Madras, Bangalore, Hyderabad i Ahmedabad.

L'Índia és un país jove, amb 560 milions de persones amb menys de 25 anys, és a dir, un de cada dos indis. La població índia augmenta al voltant de 18-19 milions de persones per any; amb una taxa de fecunditat de 2,8 fills per dona, superior a la taxa de fecunditat de la Xina, es preveu que l'Índia es convertirà en el país més poblat del món el 2035. A diferència de la Xina, i a causa de la naturalesa democràtica del seu règim polític, la política de fecunditat es basa en la responsabilitat individual, amb la creació de centres d'informació sobre la contracepció.



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

La taxa d'alfabetització és de 64,8% (53,7% per a dones i 75,3% per a homes). L'estat de Kerala té la taxa més elevada (91%) i l'estat de Bihar la més baixa (47%). La ràtio de sexes és de 944 dones per cada 1.000 homes; baixa en comparació amb altres Estats del món, en què el percentatge de dones és superior al d'homes.

L'Índia és una nació plural, multilingüe i multi ètnica. Prop de 800 milions d'indis (80,5%) són hindús. Altres grups religiosos són l'islam (13,4%), el cristianisme (2,3%), el sikhisme (1,9%), el budisme (0,8%), el jainisme, el judaisme, el zoroastrisme, el bahaisme i altres.

Ladakh:

Ladakh és una petita regió del nord de l'Índia, als peus de l'Himàlaia, una regió coneguda com el petit Tibet. Ladakh constitueix l'altiplà situat a major alçada del Caixmir Indi, a més de tres mil metres sobre el nivell del mar i després de Sibèria, aquesta regió és la zona habitada més freda del nostre planeta.

Ladakh comprèn cinc valls principals: Dres, Suru, Zanskar, Indo i Nubra. L'Himàlaia forma una barrera natural davant el monsó.

El nom de Ladakh pot traduir-se com "la terra dels passos elevats", una terra de conflictes per la seva ubicació estratègica en un punt d'encreuament de diverses rutes comercials, que fins a la invenció de l'avió constituïen l'única manera d'accés a aquest regne incomunicat entre muntanyes.

Aquesta regió ha estat i és un lloc política i estratègicament important. Pakistan va envair part del seu territori. D'una altra banda, cap a 1950, el govern comunista de Mao Tse Tung, que prèviament havia tancat les fronteres entre Nubra i Xinjiang, bloquejant totes les rutes comercials, va acabar per arrasar el Tibet, sent nombrosos els tibetans que van buscar refugi en els monestirs de Ladakh, fugint penosament a través de l'Himàlaia.

Els musulmans de Caixmir pretenien instaurar l' Islam a la regió mitjançant un assetjament constant i l'Índia es va veure forçada a desplaçar efectius militars a la zona. Al 1962, la Xina en una maniobra de clara provocació va envair Aksai Chin al·legant un problema de fronteres, la qual cosa va acabar amb una guerra que va enfrontar la Xina i l'Índia. No va ser fins l'any 1974 quan Ladakh va obrir de nou les portes al turisme.

Des de l'ocupació del Tibet per part de l'exèrcit xinès el 1951, que va portar a la total destrucció de milers de monestirs budistes, la cultura budista ha patit una persecució constant. D'aquesta manera, Ladakh s'ha transformat en un dels llocs del món on és possible experimentar en l'actualitat i en tot el seu esplendor, la vida dins d'una societat tibetano - budista.

Enmig de l'alta altiplà tibetà, superant els 3.500 metres d'altitud i al costat de l'Indus, hi ha la petita ciutat de Leh, que exerceix de capital de la regió, és lògicament de clara inspiració budista i ens recorda qualsevol idíl·lic poble tibetà ancorat en segles passats.

Entre les valls de Zanskar i Nubra són nombrosos els monestirs, la majoria rondant els 4.500 metres d'altitud.



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

Els seus habitants són hospitalaris i humils, dediquen la seva vida al budisme més pur, alhora que tracten de conservar intactes les seves mil·lenàries tradicions.

Per aquesta gent l'oci no existeix, no queda temps i són feliços així. En aquests petits pobles, cada membre d'una família té un paper molt important i així ho exercirà durant tota la seva existència. Resulta del tot impossible no aprendre de la seva forma de vida, reflexionar i extreure conclusions importants.

Horari:

- A l'Índia hi ha una diferència horària respecte a la Península. Aquesta diferència és de 3 hores i mitja en horari d'estiu, de manera que a l'Índia són 3 hores i mitja més que a la Península. I 4 hores i mitja més en horari d'hivern.

Clima:

- El clima de l'Índia està força influenciat per l'Himàlaia i el desert de Thar.
- Tots dos produeixen els monsons.
- L'Himàlaia evita que els vents freds de l'Àsia central penetrin el subcontinent, produint un clima molt més càlid que la majoria dels llocs que es troben a les mateixes latituds.
- El Desert del Thar té un paper crucial en atreure els vents del monsó plens d'humitat del sud-est, entre juny i octubre, els quals produeixen la major part de la precipitació.
- Els quatre grups climàtics predominants de l'Índia són: l'humit tropical, el sec tropical, l'humit subtropical i el clima de muntanya.
- A Ladakh el clima és força extrem: pot passar dels 30°C a l'estiu fins el -20°C a l'hivern
- Les temperatures a Delhi i Agra als mesos d'estiu durant el dia estan entre els 30 i 35 graus i per la nit entre els 24 i 28 graus.
- Les temperatures a Ladakh als mesos d'estiu durant el dia estan entre els 17 i 20 graus i per la nit entre els 0 i 10 graus.
- Per tenir més informació sobre la climatologia l'Índia, us indiquem una web que podeu consultar:
 - <http://www.accuweather.com/es/in/india-weather> - Previsió meteorològica de les principals poblacions: Delhi, Agra, Leh i altres.

Geografia:

- Amb una superfície de 3.287.590 km², és el setè país més gran del món.
- Limita per mar amb l'Oceà Índic al Sud, amb el Mar d'Aràbia a l'Oest, amb el Golf de Bengala a l'Est. I per terra limita amb el Pakistan a l'Oest, amb la República Popular de la Xina, el Nepal i Bhutan al Nord-Est; i amb Bangla Desh i Birmània a l'Est.
- L'Índia ocupa la porció més gran del subcontinent indi, el qual es troba sobre la placa tectònica índia, una placa menor de la placa indoaustraliana.
- Fa setanta-cinc milions d'anys, el subcontinent indi, aleshores part del supercontinent de Gondwana, començà a desplaçar-se per l'oceà fins a produir una col·lisió amb la placa eurasiàtica, formant l'Himàlaia.



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

- La seva costa té una longitud de 7.517 km i està formada per 43% de platges arenoses, 11% de costes rocoses incloent-hi precipicis i 46% de costes fangoses.
- Els rius principals que s'originen a l'Himàlaia són el Ganges i el Brahmaputra; tots dos desemboquen al Golf de Bengala.
- Els rius peninsulars més importants són el Godavari, el Mahanadi, el Kaveri i el Krishna, que també desemboquen al Golf de Bengala.

Ladakh:

- Ladakh està situat entre l'Himàlaia, en el seu extrem occidental, i la serralada del Karakorum.
- La travessa el riu Indus, que neix al Tibet.
- És una regió molt muntanyosa, a més de l'Himàlaia i el Karakorum, interiorment hi ha diverses serralades importants: la serra de Ladakh, que separa Nubra del Ladakh central i la serra de Zanskar, que separa el Ladakh central i Zanskar

Economia:

- L'economia de l'Índia és la dotzena més gran del món si tenim en compte el seu Producte Interior Brut i la quarta més gran del món en paritat de poder adquisitiu.
- Les reformes econòmiques l'han transformada en l'economia amb el segon ritme de creixement més ràpid.
- El sector agrícola representa el 28% del PIB, el sector dels serveis el 54% i l'industrial el 18%.
- Els productes agrícoles més importants són l'arròs, el blat, el cotó, el jute, la canya de sucre i les patates.
- Les indústries principals són la indústria de l'automòbil, de ciment, químics, aparells electrònics i tèxtils.
- Tot i créixer constantment durant les últimes dues dècades, la distribució de la riquesa i el creixement han estat desiguals en comparar els diferents grups socials, les regions geogràfiques i les àrees urbanes i rurals.
- El 25% de la població està sota el llindar de la pobresa segons el defineix el govern, que és un salari inferior als 0,30€ per dia. Segons les Nacions Unides, el 80% de la població viu amb menys de 2 dòlars per dia.
- Té nivells molt elevats d'analfabetisme i de malnutrició.

Durant el viatge:

Moneda:

- La moneda de Índia és la Rúpia India (abreujat INR).
- Hem de canviar els Euros a Rúpies un cop estiguem a l'Índia. Es pot canviar a l'aeroport, a Delhi o a Leh. Durant el trekking i en els pobles no es podrà canviar.
- En cas de sobrar Rúpies al final del viatge es poden descanviar al mateix aeroport. És convenient conservar el rebut o rebuts de canvis previs realitzats.
- Un Euro equival aproximadament a 70 Rúpies.
- Hem de portar diners en efectiu per pagar les coses que comprem: aigua,....
- A Delhi i Agra es pot pagar amb tarja de crèdit en alguns llocs, però a la resta haureu de pagar en Rúpies Índies.



Algunes Dades d'interès per al vostre viatge a Índia- Ladakh

- Heu de tenir en compte que al finalitzar el trekking haureu de deixar alguna cosa de propina (entre tot el grup) pel guia local i altres treballadors que us hagin acompanyat. No hi ha una quantitat establerta, i aquesta depèn del vostre grau de satisfacció del servei obtingui...a títol orientatiu, una quantitat adequada seria, en total, d'entre 50€ i 60€ per participant.
- Els preus a l'Índia són una mica més barats que a casa nostra. Alguns preus orientatius:
 - Cafè: entre 20 i 30 Rúpies Índies (uns 0.3- 0.4 euros)
 - Un refresc: entre 50 i 150 Rúpies Índies (entre 0.7 i 2 euros)
 - Entrepà: entre 80 i 150 Rúpies Índies (entre 1 i 2 euros)

Idioma:

- Els idiomes oficials són el Hindi i l'Anglès.
- Es parlen uns 30 idiomes diferents i 2000 dialectes.
- 22 d'aquests idiomes també són reconeguts oficialment.
- Durant el viatge portarem un guia de parla anglesa pels trekking i per les visites a Delhi, Agra i Leh.

Menjar i Beure:

- Durant el trekking, l'esmorzar, el dinar i el sopar estan inclosos. De totes maneres, si us voleu portar alguna cosa per picar durant el dia ho podeu portar de casa o bé comprar-ho a Leh.
- L'aigua embotellada durant el viatge NO està inclosa. Sí que està inclosa, els dies de travessa, l'aigua, que s'agafa de les fonts properes al campament i s'esterilitza bullint-la. Us recomanem, fora de la travessa, que l'aigua que begueu sigui embotellada.
- Tipus de menjar durant el trekking:
 - Esmorzar: cereals, musli, pa, mantega, mermelada, mel, torrades, ous, truita, llet, xocolata, cafè i te,...
 - Dinar: sopa, amanides diverses, entrepans vegetals, de pollastre o de tonyina, arròs o fideus, suc, ous, xocolata, fruita...
 - Sopar: continental, indi o xinès. Menjar suau, no picant, per evitar problemes gàstrics.

A tenir en compte:

- La corrent a l'Índia és de 220V i els endolls són a molts llocs de base rodona (com els nostres), tot i que en alguns allotjaments trobareu uns endolls diferents amb 3 clavilles (en alguns d'aquests es poden endollar els nostres endolls de base rodona). Per més detalls consulteu <http://www.otae.com/enchufes/>
- El prefix telefònic de l'Índia és el 0091. A Ladakh no tindreu cobertura de mòbil. Allí només funcionen els mòbils amb números indis. En general, als hotels (a Delhi, Agra i Ladakh) tindrem cobertura de wifi (tot i que no hi compteu al 100%, de vegades poden no funcionar...). **Està totalment prohibit dur telèfons satèl·lit a l'Índia, és il·legal.**
- Abans de fotografiar a la gent del país que ens trobem en pobles o pel camí preguntar si ho podem fer.
- Respectem l'entorn: cultius, plantacions forestals i la ramaderia.