

ENVIADO POR
jsschinznach

ON
09/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Senderismo / Trekking



En los campamentos de grupos juveniles se suelen organizar excursiones de uno o varios días. Este artículo explica cómo se debe planificar y llevar a cabo una excursión de este tipo.

General

El guía encargado de una excursión tiene una gran responsabilidad. A ser posible, los guías sin experiencia no deberían asumir esta tarea por sí solos, sino que deberían planificar su primera excursión junto con un guía con experiencia.

A menudo es recomendable no limitarse a realizar una excursión sencilla, sino incorporar un tipo específico de senderismo. Esto puede aumentar significativamente la motivación de los participantes en determinadas circunstancias.

Procedimiento

* Planificación preliminar
* Planificación de la ruta
* Reconocimiento
* Ejecución
* Evaluación

Evaluaciones preliminares

En primer lugar, debes hacerte una idea general de la situación. Tienes que determinar el tipo de terreno por el que vas a transitar (aún sin una ruta concreta), así como las edades de los participantes y la duración de la excursión.

Una vez hecho esto, debes plantearte algunas preguntas fundamentales:

- ¿Tengo las habilidades suficientes para planificar y dirigir una excursión? ¿Necesito ayuda?
- ¿El programa se ajusta a las necesidades de los participantes? ¿Es adecuado para su edad?

- ¿En qué condiciones (en cuanto al grupo y al entorno) puedo dirigir esta excursión? ¿Qué probabilidad hay de que se den (o no se den) estas condiciones?
- ¿Qué haré si no se dan las condiciones (por ejemplo, mal tiempo)? ¿Existen rutas alternativas?

Planificación de la ruta

Una vez finalizada la investigación preliminar, puedes pasar a la planificación de la ruta. Por lo general, esto requiere mapas y la elaboración de un itinerario de senderismo que incluya los tiempos estimados de marcha. Encontrarás información al respecto en los artículos correspondientes.

Si necesitas ayuda, puedes recurrir a contactos locales, guías o relatos de excursiones. Estos últimos también se pueden encontrar en Internet, por ejemplo, en hikr.org.

Reconocimiento

Especialmente en zonas desconocidas, las rutas de senderismo deben explorarse con antelación. Esto debe hacerse en las mismas condiciones que durante la acampada (con el equipo, etc.).

Durante el reconocimiento hay que responder a las siguientes preguntas:

- ¿Se pueden recorrer los senderos tal y como está previsto?
- ¿Es preciso el tiempo estimado de marcha?
- ¿Está garantizada la cobertura de móvil en todo momento?
- ¿Dónde se pueden rellenar las botellas de agua?
- En el caso de las rutas de varios días: ¿dónde y cómo se puede pasar la noche (por ejemplo, acampando)?
- ¿Dónde y cómo se podría acortar la ruta en caso de malas condiciones?

Tras la ruta de reconocimiento, la información recopilada debe procesarse lo antes posible (para que no se olvide nada). Deben marcarse en el mapa las zonas sin cobertura de móvil y las fuentes de agua. Es posible que haya que ajustar el calendario de tiempos de marcha y la selección de la ruta si es necesario.

Planificación

Antes de la excursión, consulta varias veces la previsión meteorológica y, basándote en ella y en tus propias observaciones, decide si realizar o no la excursión.

Actualización dela tabla de tiempos de marcha

En**la tabla de tiempos de marcha**, los tiempos reales deben compararse continuamente con los tiempos previstos. Si te retrasas significativamente con respecto a los tiempos previstos, te darás cuenta de inmediato y podrás acortar la ruta o tomar otras medidas.

Ritmo y velocidad

Durante la ruta, deben evitarse en la medida de lo posible las paradas breves (para ponerse crema solar, hacer fotos, etc.). El objetivo es que el grupo avance a un ritmo lo más constante posible y que todos respeten los horarios de descanso previstos. Demasiadas interrupciones pueden afectar negativamente al rendimiento en resistencia. Cuando se hace senderismo con niños, es recomendable hacer una pausa de entre 5 y 10 minutos cada 50 minutos de marcha. El ritmo debe marcarse en

función del excursionista más lento**. La** habilidad **del guía** reside en identificar pronto a los niños que tienen dificultades y, por ejemplo, aligerarles la carga de las mochilas.

Aspectos mentales
En el caso de los niños, su actitud mental desempeña un papel clave a la hora de determinar si pueden seguir el ritmo durante una excursión y divertirse, o no. Debes informar a los niños sobre la ruta antes de la excursión y mantenerlos al corriente del terreno que van a encontrar durante la misma (por ejemplo, tramos cuesta arriba).
También se pueden incorporar otras formas de amenizar la excursión; por ejemplo, a muchos participantes les gusta acortar un tramo del sendero (en el bosque) tomando un atajo campo a través.

Evaluación

Siempre hay que evaluar una excursión. Se deben registrar los datos específicos del grupo (velocidad de marcha, etc.) para que el responsable que planifique la próxima excursión pueda consultarlos. Especialmente cuando el grupo cambia solo ligeramente (por ejemplo, de un PFILA a un SOLA), el rendimiento del grupo suele variar solo de forma marginal.

Actividad de seguridad en senderismo de montaña

Para las excursiones por terrenos alpinos exigentes, al menos uno de los responsables debe haber completado el módulo de seguridad en senderismo de montaña de J+S (obligatorio en los campamentos de J+S).

Se consideran actividades de seguridad en el senderismo de montaña las siguientes:

- Acampada por encima de la línea de árboles
- Salirse de los senderos en terreno alpino
- Rutas con riesgo de caídas o desprendimientos de rocas
- Rutas de montaña de dificultad general

Nota: Las rutas de montaña que atraviesan glaciares solo pueden realizarse con un guía de montaña o un instructor de alpinismo J+S.
Las rutas que requieran técnicas alpinas (escalada, rapel) para superar obstáculos solo pueden realizarse en el marco de la categoría deportiva J+S «Alpinismo — Esquí de travesía».

Cita de la fuente

- Imagen de portada: Cortesía del Grupo Juvenil de Schinznach / Manuel Meier
- Contenido: Incluye, entre otras cosas, el folleto de J+S «Trekking: en movimiento».

Weitere Informationen

Categorías
Tecnología y actividades al aire libre

Etiquetas
Senderismo

Edad
De 8 a 12 años

Número de participantes
1–20
20-30
30 – 100

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Mucho trabajo

Descarga de archivos
No hay descargas de archivos

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/senderismo-trekking