

INVIATO DA
jsschinznach

ON
09/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Escursionismo / Trekking



Nei campi estivi per ragazzi si organizzano molto spesso escursioni di uno o più giorni. Questo articolo spiega come pianificare e realizzare un’escursione di questo tipo.

Informazioni generali

La persona responsabile di un'escursione ha una grande responsabilità. Se possibile, chi non ha esperienza non dovrebbe affrontare questo compito da solo, ma pianificare la propria prima escursione insieme a una persona esperta.

Spesso è consigliabile non limitarsi a un'escursione semplice, ma includere un tipo specifico di trekking. In determinate circostanze, ciò può aumentare notevolmente la motivazione dei partecipanti.

Procedura

* Pianificazione preliminare
* Pianificazione del percorso
* Ricognizione
* Esecuzione
* Valutazione

Valutazioni preliminari

Per prima cosa, è necessario farsi un'idea generale della situazione. Occorre determinare il tipo di terreno che si dovrà percorrere (senza ancora stabilire un percorso preciso), nonché l'età dei partecipanti e la durata dell'escursione.

Una volta fatto ciò, è opportuno porsi alcune domande fondamentali:

- Ho competenze sufficienti per pianificare e guidare un'escursione? Ho bisogno di assistenza?
- Il programma soddisfa le esigenze dei partecipanti? È adeguato all’età?

- In quali condizioni (riguardanti il gruppo e l'ambiente) posso condurre questa escursione? Quanto è probabile che tali condizioni siano (o non siano) soddisfatte?
- Cosa farò se le condizioni non saranno soddisfatte (ad esempio, in caso di maltempo)? Esistono percorsi alternativi?

Pianificazione del percorso

Una volta completata la ricerca preliminare, è possibile procedere alla pianificazione dell'itinerario. In genere, ciò richiede l'uso di mappe e la creazione di un programma di escursione che includa i tempi di percorrenza stimati. Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili negli articoli pertinenti.

Se avete bisogno di assistenza, potete rivolgervi a referenti locali, guide o resoconti di viaggio. Questi ultimi sono disponibili anche online, ad esempio su hikr.org.

Ricognizione

Soprattutto in zone che non si conoscono bene, è opportuno effettuare un sopralluogo prima di intraprendere un'escursione. Il sopralluogo va effettuato nelle stesse condizioni in cui si svolgerà il campo (con l'attrezzatura, ecc.).

Durante la ricognizione è necessario rispondere alle seguenti domande:

- È possibile percorrere i sentieri come previsto?
- Il tempo di percorrenza stimato è accurato?
- La copertura di rete del cellulare è garantita in ogni momento?
- Dove è possibile riempire le borracce?
- Per le escursioni di più giorni: dove e come è possibile pernottare (ad es. in campeggio)?
- Dove e come si potrebbe interrompere l'escursione in caso di condizioni avverse?

Dopo l'escursione di ricognizione, le informazioni raccolte dovrebbero essere elaborate il più rapidamente possibile (in modo che nulla venga dimenticato). Le aree prive di copertura di rete mobile e le fonti d'acqua dovrebbero essere segnate sulla mappa. Se necessario, potrebbe essere opportuno adeguare la tabella dei tempi di percorrenza e la scelta del percorso.

Pianificazione

Prima dell'escursione, controlla più volte le previsioni meteorologiche e, sulla base di queste e delle tue osservazioni personali, decidi se intraprendere o meno l'escursione.

Aggiornamento dellatabella dei tempi di percorrenza
Nella**tabella dei tempi di percorrenza**, i tempi effettivi dovrebbero essere costantemente confrontati con quelli previsti. Se si accumula un ritardo significativo rispetto ai tempi previsti, te ne accorgerai immediatamente e potrai accorciare il percorso o adottare altre misure.

Ritmo e velocità
Durante l'escursione, le brevi soste (per applicare la crema solare, scattare foto, ecc.) dovrebbero essere evitate il più possibile. L'obiettivo è che il gruppo proceda a un ritmo il più possibile costante e che tutti rispettino gli orari di pausa previsti. Troppe interruzioni possono influire negativamente sulle prestazioni di resistenza. Quando si cammina con i bambini, è consigliabile fare una pausa di 5-10

minuti ogni 50 minuti di cammino. Il ritmo dovrebbe essere determinato dall'escursionista più lento**.** **L'abilità della guida** consiste nell'individuare tempestivamente i bambini in difficoltà e, ad esempio, alleggerire il carico nei loro zaini.

Aspetti mentali
Per i bambini, l'atteggiamento mentale gioca un ruolo fondamentale nel determinare se riusciranno a tenere il passo durante un'escursione e a divertirsi, oppure no. È opportuno informare i bambini sul percorso prima dell'escursione e tenerli aggiornati sul terreno che incontreranno durante il percorso (ad esempio, tratti in salita).
È inoltre possibile prevedere altre modalità per rendere più varia l'escursione; ad esempio, molti partecipanti apprezzano l'idea di accorciare un tratto del sentiero (nel bosco) prendendo una scorciatoia attraverso i campi.

Valutazione

Un'escursione dovrebbe sempre essere valutata. È opportuno registrare i dati specifici del gruppo (velocità di marcia, ecc.) in modo che il responsabile che pianifica la prossima escursione possa farvi riferimento. Soprattutto quando il gruppo subisce solo lievi variazioni (ad esempio, da un PFILA a un SOLA), le prestazioni del gruppo in genere cambiano solo in misura marginale.

Attività di sicurezza nel trekking in montagna

Per le escursioni su terreni alpini impegnativi, almeno una persona responsabile deve aver completato il modulo J+S «Sicurezza nel trekking in montagna» (obbligatorio nei campi J+S).

Le seguenti attività sono considerate attività di sicurezza nel trekking in montagna:

- Bivacco al di sopra del limite della vegetazione arborea
- Allontanarsi dai sentieri in terreno alpino
- Percorsi con rischio di caduta o di caduta massi
- Escursioni in montagna generalmente impegnative

Nota: le escursioni in montagna che attraversano ghiacciai possono essere intraprese solo con una guida alpina o un istruttore di alpinismo J+S.
Le escursioni che richiedono tecniche alpinistiche (arrampicata, discesa in corda doppia) per superare ostacoli possono essere intraprese solo nell'ambito della categoria sportiva J+S «Alpinismo – Sci alpinismo».

Citazione della fonte

- Immagine di copertina: per gentile concessione del Gruppo Giovani di Schinznach / Manuel Meier
- Contenuto: include, tra l'altro, l'opuscolo J+S «Trekking – In movimento»

Weitere Informationen

Categorie
Tecnologia e attività all'aria aperta

Tag
Escursionismo

Età
8–12 anni

Numero di partecipanti
1–20
20–30
30 – 100

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Un bel po’ di lavoro

Scarica il file
Nessun download di file

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/escursionismo-trekking