

INGEDIEND DOOR
jsschinznach

ON
09-11-2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Wandelen / Trekking



Tijdens jeugdkampen worden er vaak wandeltochten van één of meerdere dagen georganiseerd. In dit artikel wordt uitgelegd hoe zo'n tocht moet worden gepland en uitgevoerd.

Algemeen

De leider die verantwoordelijk is voor een wandeling draagt een grote verantwoordelijkheid. Indien mogelijk zouden onervaren leiders deze taak niet alleen op zich moeten nemen, maar hun eerste wandeling samen met een ervaren leider moeten plannen.

Het is vaak raadzaam om niet zomaar een eenvoudige wandeling te maken, maar er een specifieke vorm van trekking in te verwerken . Dit kan onder bepaalde omstandigheden de motivatie van de deelnemers aanzienlijk vergroten.

Procedure

* Voorbereiding
* Routeplanning
* Verkenning
* Uitvoering
* Evaluatie

Voorlopige beoordelingen

Allereerst moet je een overzicht van de situatie krijgen. Je moet bepalen wat voor soort terrein je gaat doorkruisen (er is nog geen exacte route), evenals de leeftijden van de deelnemers en het tijdsbestek voor de tocht.

Zodra dit is gebeurd, moet je jezelf een paar fundamentele vragen stellen:

- Heb ik voldoende vaardigheden om een wandeltocht te plannen en te begeleiden? Heb ik hulp nodig?

- Voldoet het programma aan de behoeften van de deelnemers? Is het geschikt voor hun leeftijd?
- Onder welke omstandigheden (met betrekking tot de groep en de omgeving) kan ik deze wandeling leiden? Hoe groot is de kans dat aan deze omstandigheden wel (of niet) wordt voldaan?
- Wat ga ik doen als niet aan de voorwaarden wordt voldaan (bijvoorbeeld bij slecht weer)? Zijn er alternatieve routes?

Routeplanning

Zodra het vooronderzoek is afgerond, kun je verdergaan met de routeplanning. Hiervoor heb je doorgaans kaarten nodig en moet je een wandelplan opstellen met daarin de geschatte wandeltijden. Informatie hierover vind je in de betreffende artikelen.

Als je hulp nodig hebt, kun je terecht bij lokale contactpersonen, gidsen of reisverslagen. Deze laatste zijn ook online te vinden, bijvoorbeeld op hikr.org.

Verkenning

Vooral in onbekende gebieden moeten wandeltochten van tevoren worden verkend. Dit moet gebeuren onder dezelfde omstandigheden als tijdens het kamp (met uitrusting, enz.).

Tijdens de verkenning moeten de volgende vragen worden beantwoord:

- Kunnen de routes zoals gepland worden afgelegd?
- Is de geschatte wandeltijd correct?
- Is er te allen tijde mobiele telefoonontvangst?
- Waar kunnen waterflessen worden bijgevuld?
- Bij meerdaagse wandelingen: waar en hoe kun je overnachten (bijvoorbeeld door te kamperen)?
- Waar en hoe kan de wandeling worden ingekort in geval van slechte omstandigheden?

Na de verkenningswandeling moet de verzamelde informatie zo snel mogelijk worden verwerkt (zodat er niets wordt vergeten). Gebieden zonder mobiele telefoonontvangst en waterbronnen moeten op de kaart worden aangegeven. De wandeltijdtabel en de routekeuze moeten indien nodig worden aangepast.

Planning

Controleer vóór de wandeling meerdere keren de weersvoorspelling en beslis op basis daarvan en je eigen waarnemingen of je de wandeling wel of niet gaat maken.

Het bijwerken van deWalkingTimeChart
Op**de WalkingTimeChart** moeten de werkelijke tijden voortdurend worden vergeleken met de streeftijden. Als je aanzienlijk achterloopt op de streeftijden, merk je dit onmiddellijk en kun je de route inkorten of andere maatregelen nemen.

Tempo en snelheid
Tijdens de wandeling moeten korte stops (zonnebrandcrème aanbrengen, foto's maken, enz.) zoveel mogelijk worden vermeden. Het doel is dat de groep in een zo gelijkmatig mogelijk tempo loopt en dat iedereen zich aan de geplande pauzetijden houdt. Te veel onderbrekingen kunnen de uithoudingsprestaties negatief beïnvloeden. Bij het wandelen met kinderen is het een goed idee om

na elke 50 minuten lopen een pauze van 5 tot 10 minuten in te lassen. Het tempo moet worden afgestemd op de langzaamste wandelaar**. De** vaardigheid **van de begeleider** ligt in het vroegtijdig herkennen van kinderen die het moeilijk hebben en bijvoorbeeld het gewicht in hun rugzakken te verlichten.

Mentale aspecten
Voor kinderen speelt hun mentale instelling een cruciale rol bij het bepalen of ze tijdens een wandeling kunnen bijblijven en plezier hebben – of juist niet. Je moet de kinderen vóór de wandeling informeren over de route en hen tijdens de wandeling ook op de hoogte houden van het komende terrein (bijv. stukken bergopwaarts).
Je kunt ook andere manieren bedenken om de wandeling af te wisselen; veel deelnemers vinden het bijvoorbeeld leuk om een deel van het pad (in het bos) in te korten door een kortere route door het terrein te nemen.

Evaluatie
Een wandeling moet altijd worden geëvalueerd. Groepsspecifieke bevindingen (wandelsnelheden, enz.) moeten worden vastgelegd, zodat de leider die de volgende wandeling plant, hierop kan terugvallen. Vooral wanneer de samenstelling van de groep slechts in geringe mate verandert (bijvoorbeeld van een PFILA naar een SOLA), verandert de prestatie van de groep doorgaans slechts marginaal.

Veiligheidsmodule Bergwandelen
Voor wandeltochten in uitdagend bergterrein moet ten minste één begeleider de J+S-module 'Veiligheid bij bergwandelingen' hebben afgerond (verplicht bij J+S-kampen).

De volgende activiteiten worden beschouwd als veiligheidsactiviteiten voor bergwandelen:

- Bivakkeren boven de boomgrens
- De paden verlaten in alpien terrein
- Routes met een risico op vallen of steenslag
- Over het algemeen uitdagende bergtochten

Opmerking: Bergtochten die over gletsjers lopen, mogen alleen worden ondernomen onder begeleiding van een berggids of een J+S-bergbeklimmingsinstructeur.
Wandelingen waarbij alpine technieken (klimmen, abseilen) nodig zijn om obstakels te overwinnen, mogen alleen worden ondernomen in het kader van de J+S-sportcategorie “Bergbeklimmen – Skitochten”.

Bronvermelding

- Omslagafbeelding: Met dank aan de jeugdgroep van Schinznach / Manuel Meier
- Inhoud: Bevat onder andere de J+S-brochure “Trekking – Onderweg”

Weitere Informationen

Categorieën
Technologie en buitenactiviteiten

Tags
Wandelen

Leeftijd
8–12 jaar

Aantal deelnemers
1–20
20–30
30 – 100

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Materiaal
Een hoop werk

Bestanden downloaden
Geen downloads

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Duur
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/wandelen-trekking