

De la frustración por el senderismo a la pasión por el senderismo



«El senderismo es el placer del molinero» ... pero, por desgracia, la frustración de muchos niños. Y, sin embargo, programamos una excursión en casi todos los campamentos. Estoy firmemente convencido de que, si los monitores nos entusiasmos con una actividad, la adaptamos a los niños y la preparamos al detalle, puede convertirse en una experiencia placentera en lugar de frustrante.

Este artículo procede de la revista «Forum» y se adjunta íntegramente en formato PDF más abajo; aquí solo se reproducen algunos extractos.

¿Cómo hacer senderismo?

Este artículo tiene como objetivo ofrecerte consejos prácticos para planificar una ruta de senderismo. En él solo se aborda brevemente la ruta en sí.

¿Por qué hacer senderismo?

- Habilidades motoras
- Los conocimientos necesarios
- Tipos de rutas de senderismo
- Guías de senderismo
- Tres por tres
 - Condiciones meteorológicas
 - Terreno
 - Grupo
- Preparación en casa
- Cálculo del tiempo de ruta
- Cuando las cosas no salen según lo previsto
- Prueba de recorrido

- Consejos para la ejecución
 - Información
 - Ritmo de la ruta
 - Temperatura
 - Paradas de entrenamiento

Ganas de viajar

Ganas de viajar

Referencias



- **Contenido e imagen:** ForumKind, número 4/09, páginas 12-13. Senderismo, cálculo del tiempo de marcha, excursión, planificación. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autora:** Barbara Pfister