



“Fer-se gran és com escalar una gran muntanya: mentre puges les forces minven, però la mirada és més lliure, la vista més àmplia i serena”.

Ingmar Bergman

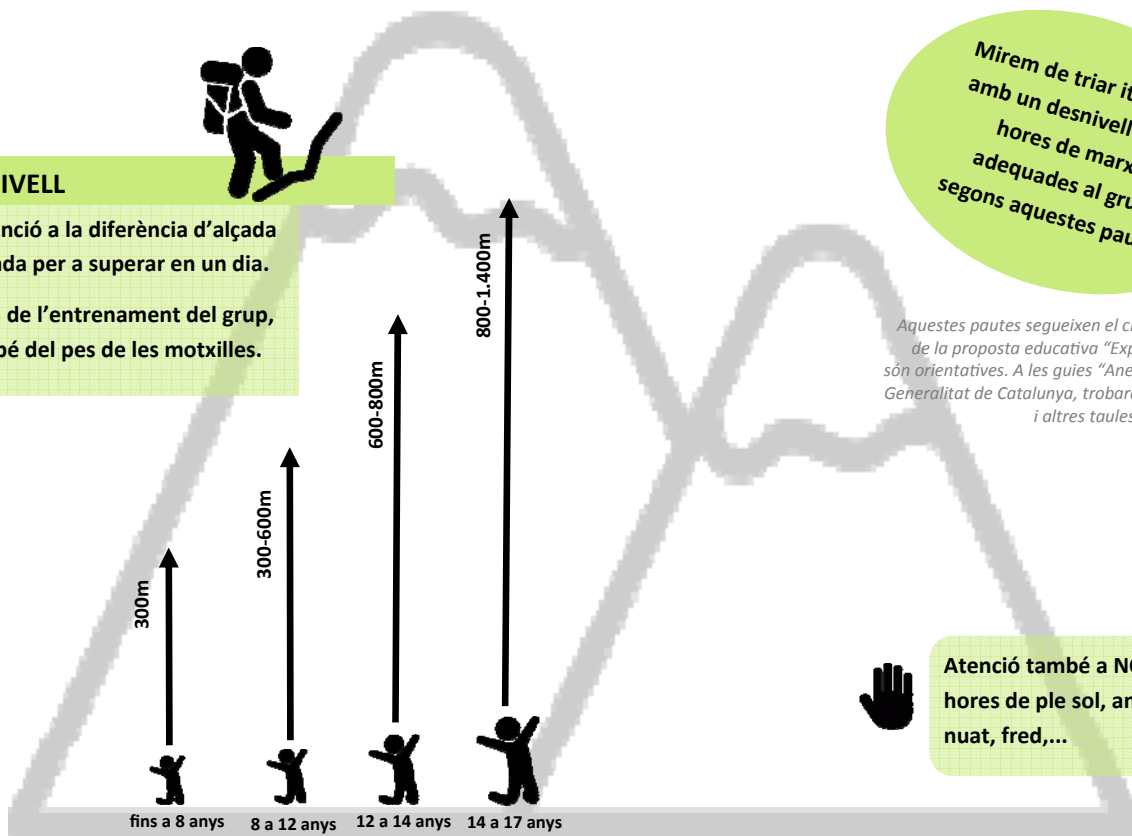
Pujar a una muntanya, fer una travessa o una ruta obliga a esforçar-se. Saber conviure amb certes incomoditats educa els infants i joves, els fa més coneixedors del seu “jo”, els planteja reptes, regulació dels esforços, superació de límits,... En l’excursionisme és consubstancial l’adaptació als nous llocs que es descobriren, al fred, al terreny, al descans, a estar i viure en paisatges diversos. Totes aquestes situacions ajudaran a desenvolupar un seguit d’estratègies que seran de molta utilitat per a la vida.

Però ens cal assegurar que les primeres experiències siguin positives per als infants, i per això caldrà tenir cura d’adequar l’ESFORÇ a les característiques del grup.

EL DESNIVELL

Molta atenció a la diferència d’alçada recomanada per a superar en un dia.

Dependrà de l’entrenament del grup, però també del pes de les motxilles.



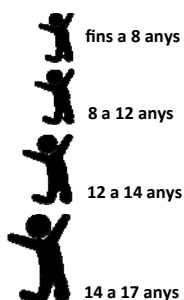
Mirem de triar itineraris amb un desnivell i unes hores de marxa adequades al grup segons aquestes pautes

Aquestes pautes segueixen el criteri de Fundesplai de la proposta educativa “Explorar Catalunya”, i són orientatives. A les guies “Anem preparats” de la Generalitat de Catalunya, trobarem més informació i altres taules complementàries.

Atenció també a NO caminar en hores de ple sol, amb vent continuat, fred,...

EL TEMPS DE CAMINAR

Molta atenció al temps de marxa efectiva màxim recomanat en funció del grup.



fins a 8 anys	menys de 2 hores
8 a 12 anys	2 a 6 hores
12 a 14 anys	6 a 7 hores
14 a 17 anys	7 a 10 hores



EL PES DE LES MOTXILLES

Molta atenció al pes màxim recomanat per a carregar a l’esquema.

fins a 8 anys	màxim de 4 Kg
8 a 12 anys	4 a 6 Kg
12 a 14 anys	6 a 8 Kg
14 a 17 anys	8 a 12 Kg