

## Unidad Didáctica 7.1.2: EL EXCURSIONISMO Y LA NATURALEZA

### 1.- Concepto.

El concepto excursionista es muy amplio; donde el tipo de actividades son la base de los diferentes deportes recreativos relacionados con esta actividad (senderismo, cicloturismo, montañismo, escalada, parapente, piragüismo, esquí de fondo, etc.). Ahora bien, genéricamente el excursionismo consiste en hacer desplazamientos por la montaña, más o menos largos, con diferentes grados de dificultad, a pie.



### 2.- Como se planifica una excursión.

Una excursión se puede hacer de forma individual o en grupo y, lo primer que hemos de hacer es ponernos de acuerdo en unas cuantas cosas importantes.

#### (1) ANTES (fase previa):

**1er.- El lugar y duración de la excursión.** Normalmente, siempre buscamos algún interés histórico, cultural, científico, paisajístico, etc. La duración será importante para el equipamiento y el lugar escogido nos dará información sobre muchos aspectos de la planificación (terreno, medio de locomoción/desarrollo,..).

**2n.- Obtener información previa:** mapas, meteorología (servicio meteorológico), permisos, etc.

**3r.- Diseño o escoger el itinerario más eficaz: -"ruta"-** (la ruta más eficaz, será la que nos permite llegar antes, con el menor gasto energético y con la máxima seguridad. Por tanto, escogeremos la ruta más segura y cómoda, sin peligro de accidentes ni de esfuerzos excesivos). Señalaremos el origen y el final del recorrido, así como, los lugares más importantes de la ruta.

**4t.- La distancia:** esta medida la podemos hacer mediante un cálculo teórico (curvímetro, con una cuerda,...) o práctica (la haremos previamente). Así mismo, nos ayudará a determinar las etapas más apropiadas.

**5è.- El tiempo aproximado que invertiremos.** Calculando las paradas importantes (comidas o acampadas) y las paradas pequeñas (recuperar el esfuerzo, observar, obtener información, etc.).

**6è.- Localización de los puntos importantes:** porqué nos indican la situación correcta, indicar los cruces y puntos peligrosos del camino.

**7è.- Información complementaria:** sobre vegetación, centros urbanos, desnivel, etc.

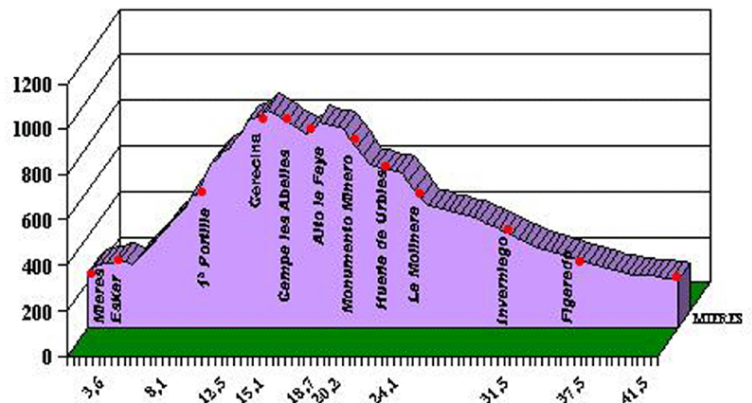
**8è.- Medidas de precaución:** es un punto importante, sobre todo nuestra seguridad y salud es lo más importante. Unes recomendaciones:

- Indicar el itinerario a realizar a algunas personas, de nuestra familia, amigos o autoridades.
- Como pedir y donde, ayuda urgente en caso de accidente.
- Que hemos de hacer en caso de accidente.

**9è.- Equipo necesario:** estas recomendaciones las haremos más adelante.

(2) DURANTE (fase De ejecución):

- 1r.- Establecer y cumplir unas **normas de comportamiento** básicas.
- 2n.- **No perder a ningún compañero**, ni separarse mucho del grupo.
- 3r.- **Verificar la planificación** hecha de tanto en tanto.



(3) DESPUÉS (fase de valoración):

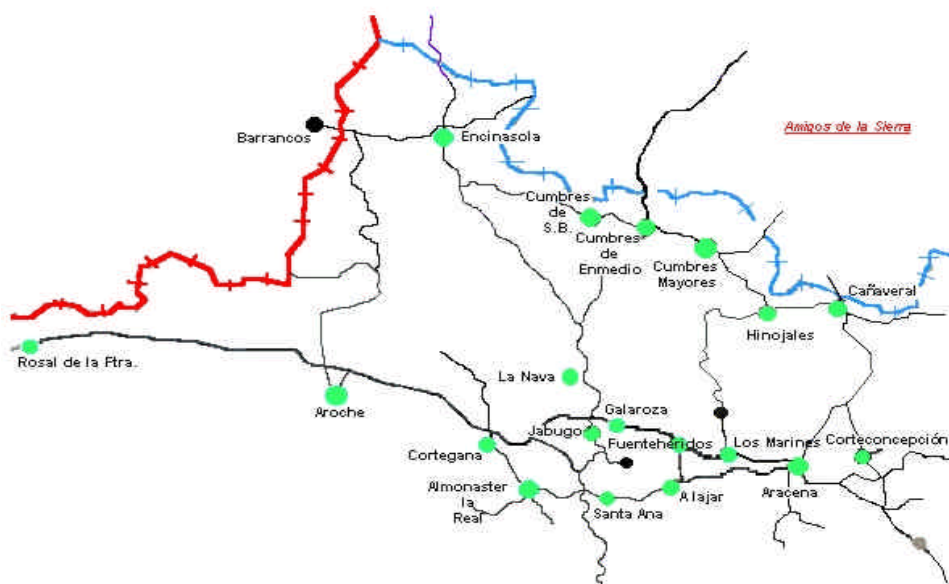
- 1r.- Hacer una **memoria** de la excursión. (mínima, un álbum con fotos, etc.)
- 2n.- **Analizar** los aspectos positivos y los negativos. Así como, buscar posibles soluciones a los problemas planteados.

**3.- ¿Qué tenemos de saber?**

**(1).- Los mapas.** Son la representación grafica del terreno de forma reducida pero exacta, que refleja más o menos detalles según la escala en que esté hecha.

**La escala** es una cifra que indica les veces en que está reducida/aumentada sobre el papel, la realidad que representa. Se expresa: con una división (1:10.000, el dividendo

representa la distancia del mapa y en la que el divisor es la distancia de la realidad), o con, una representación gráfica (se trata de una regla graduada en segmentos, con la indicación en kilómetros).



Hay muchos tipos de mapas, según su especialización, tenemos mapas políticos, de carreteras, topográficos, de vegetación, agrícolas, físicos. En todos, encontramos elementos que están representados en unos símbolos internacionales y explicados en "leyendas" del mapa.

### **Al tener un mapa a las manos:**

- El primer que tenemos que hacer es orientarlo, es decir, situar el Norte. En los mapas podemos tener una rosa de los vientos, o unas líneas verticales (donde el norte está arriba y el sur está abajo), o habrá representado los meridianos terrestres.
- La segunda cosa, es observar o analizar el relieve, que se representa por las curvas de nivel (son líneas imaginarias que une los puntos del terreno que se encuentran en la misma altura).
- Tercero, el perfil (representación gráfica de la topografía del terreno, mediante un eje de coordenadas: altura/distancia).
- Cuarto, se tendrá que calcular la distancia, con un curvómetro o una cuerda (normalmente podemos hacer entre 4-5 Km. /hora caminando, y subiendo unos 300 metros de altura en 1 hora).

### **(2).- El campamento.**

Si la excursión no dura un único día, sino tenemos que estar más días, tendremos de prevenir como y donde pasaremos la noche: en un **refugio**, hacemos **vivac** o en **tiendas de campaña**.

El campamento lo montaremos en un lugar protegido del viento y amplio, donde esté permitido acampar y que tenga una superficie plana, libre de piedras, suficientemente suave como para poder clavar los clavos; normalmente orientaremos la puerta de la tienda hacia el sur.



### **(3).- El equipo.**

Tenemos que valorar nuestras necesidades a la hora de hacer una excursión:

- 1.- Ropa cómoda y de recambio, hasta la protección para la lluvia (capelina o impermeable).
- 2.- Calzado apropiado (de montaña)
- 3.- Mochila, según las necesidades (pequeña o grande, sí es para más días),

saco de dormir y aislante enrollable.

- 4.- Comida según la duración de la excursión (recomendamos: agua, galletas, frutos secos,...).

5.- Reloj de manecillas, mapas (información) y un pequeño botiquín (con tiritas, venda elástica, crema contra picaduras, etc.).

6.- Utensilios como: linterna, navaja, silbato, cuerda, hilo y aguja, bolsas de plástico,...).

#### (4).- Fuego de campo.

Primero se ha de saber si se puede hacer fuego o no, por qué es una actividad muy peligrosa. Según, se busca sí hay un lugar preparado para este menester, sino hemos de seguir las normas siguientes:

- Lejos de cualquier vegetación; nunca debajo de árboles; ni cuando hace viento.
- Rodearlo de piedras grandes, para que no se escapen las cenizas/brasas.
- Utilizar leña seca que encontremos en tierra, nunca cortar ramas o árboles.
- Vigilar siempre y asegurarnos de dejarlo bien apagado con agua.

#### (5).- La orientación.

Se define como la determinación de la posición de una persona o una cosa en relación a los puntos cardinales. Por tanto, es una capacidad que nos sirve para saber donde estamos, en relación al espacio, en cada momento.

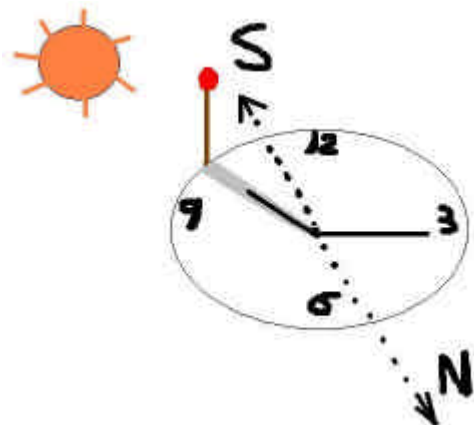
Los puntos cardinales son los puntos de referencia: Norte, Sur, Este, Oeste, que dan cuatro cuadrantes: noreste, noroeste, sureste y suroeste. Normalmente el punto cardinal de referencia es el Norte y lo podemos localizar de las formas siguientes:

**a) con la brújula** (mecanismo que se compone de una aguja imantada que siempre señala el norte, con un soporte, llamado limbo, donde se indican los puntos cardinales) y funciona gracias a las fuerzas magnéticas de la tierra.



**b) por las estrellas.** La estrella Polar indica el norte.

**c) por el Sol.** Siempre sale por el este y se esconde por el oeste; por tanto, podemos localizar el resto (derecha - Este, izquierda - Oeste, cara - Norte y espalda - Sur.).



**d) el método del reloj** es de la siguiente manera: lo ponemos en hora solar, lo colocamos en posición horizontal con la manecilla horaria señalando la posición del Sol, y la bisectriz que forma la manecilla horaria con la línea de las 12 horas, nos indicara el Sur.

**e) Otros métodos** (indicadores): la vegetación, los troncos, etc.

**Actividades a realizar 7.1.2.**

Nombre: ..... curso: .....  
grupo:.....

- 1.- ¿Cual es el concepto de excursionismo?
- 2.- ¿Cuales son los apartados importantes a la hora de planificar una excursión?
- 3.- Diseña una excursión en bicicleta que dure un par de días. Se puede hacer en grupos de 3, 4 personas.