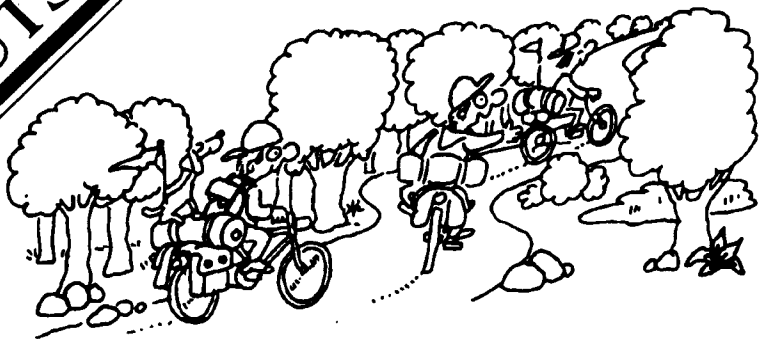




## CAMPAMENTO EN BICICLETA

### OBJETIVOS

#### OBJETIVOS DE ESTA ACTIVIDAD

1. Preparar y organizar con sentido práctico un campamento diferente.
2. Desarrollar la capacidad de trabajo en equipo.
3. Reconocer capacidades y limitaciones.
4. Manifestar esfuerzo y tenacidad en el cumplimiento de metas.
5. Conocer elementos de reparación y manutención de bicicletas.

#### ESTA ACTIVIDAD CONTRIBUYE AL LOGRO DE LOS SIGUIENTES OBJETIVOS EDUCATIVOS DE LA RAMA RESPECTIVA

##### Juventud Libre

1. Vigila su alimentación, ejercicio y desarrollo.
2. Conoce las consecuencias de los excesos y los evita.
3. Colabora en el diseño del plan familiar de alimentación.
4. Conoce el valor de los complementos alimenticios.
5. Practica alguna especialidad de montaña, roca, alta montaña, espeleología, etc.
6. Participa en algún deporte de superación personal.

##### Juventud Comprometida

1. Mantiene su programa de acondicionamiento físico progresivo.
2. Contribuye a prevenir la salud en su entorno.
3. Establece para su vida un sistema de alimentación sana.
4. Valora la buena cocina.
5. Perfecciona su técnica en alguna especialidad de montaña.
6. Promueve en su entorno el deporte y la vida al aire libre.

### RELACIÓN CON EL ESQUEMA DE ADELANTO

#### RUTAS PARA SER PRECURSORA

##### RUTA DEL SER

- ✓ **Campo de la (del):**
  - Corporalidad
  - Creatividad
  - Carácter
  - Sociabilidad

##### RUTA DEL ENCUENTRO

#### RUTAS PARA SER ROVER

##### ÁREA DEL SER

- ✓ campo personal
- ✓ campo del ser

##### ÁREA DE LA NATURALEZA

### PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

#### LUGAR

Local de la Sección y varios lugares para acampar distantes entre sí.

#### DURACIÓN

Parte de dos reuniones de Sección y entre 5 y 7 días de campamento.

#### Nº DE PARTICIPANTES

Los equipos de la Sección.

#### MATERIALES

- ☐ Una bicicleta para cada participante.
- ☐ Equipo de campamento.
- ☐ Víveres adecuados para este tipo de expedición.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Preparándose física y materialmente para acampar en distintos lugares y movilizándose en bicicletas, los equipos de la Sección determinarán un circuito por el que se desplazarán constantemente durante al menos 5 días, en una prueba de esfuerzo, organización y solidaridad entre los participantes.

### Primera reunión

Al menos dos meses antes, el dirigente encargado explicará la actividad y motivará a los participantes para que se preparen adecuadamente, acondicionando debidamente sus bicicletas o consiguiéndolas en préstamo y realizando entrenamientos para mejorar la resistencia física que requerirá la expedición.

En esta reunión cada equipo decidirá la ruta a seguir, considerando que la mayor parte del tiempo deberán desplazarse y que necesitarán lugares aptos para acampar en cada sitio al que determinen llegar. El itinerario bien puede ser circular, de modo de no alejarse demasiado del lugar de origen y terminar el circuito en el lugar desde donde partieron.

Cada equipo trazará durante las semanas siguientes un riguroso "plan de expedición" que contemple los tiempos estimados para los recorridos propuestos, los tiempos destinados a comida, recreación, descanso, sueño, etc. Es necesario que el plan sea exigente, considerando las capacidades y limitaciones de los participantes, y que proponga recorrer la mayor distancia posible en el tiempo estipulado.

### Una semana antes de partir

Cada equipo presentará su plan de expedición ante la Sección y recibirán aportes y comentarios de parte de los dirigentes y de los equipos restantes. La tarea encomendada hace dos meses fue aparentemente simple, sin embargo, requerirá ahora de la consideración cuidadosa de diversos elementos, a saber:

#### a.- Preparación de las bicicletas

- ⇒ Limpieza general
- ⇒ Limpieza de rayos, llantas y ejes
- ⇒ Lubricación de la cadena
- ⇒ Ajuste o recambio de patines de freno
- ⇒ Estado del asiento (debe ser confortable para la larga travesía)
- ⇒ Presión de neumáticos
- ⇒ Revisión del sistema de luces o instalación de éste si no existe.

#### b.- Preparación de los elementos de campamento

- ⇒ A diferencia de los campamentos tradicionales, los equipos deberán ser transportados en las bicicletas, por lo que el uso de mochilas será restringido. Deberá implementarse en su lugar un sistema de alforjas a ambos lados de la bicicleta para transportar los elementos necesarios.
- ⇒ Se probarán las alforjas previamente, a fin de que queden equilibradas y no propicien accidentes o demanden esfuerzos innecesarios por parte de los ciclistas.
- ⇒ El equipo normal deberá ser revisado cuidadosamente para transportar sólo lo imprescindible y no sobrecargar las alforjas.
- ⇒ Los elementos de uso común se repartirán entre los miembros del equipo.

- c.- Cada equipo preparará sus raciones alimenticias de acuerdo al esfuerzo que demandará la travesía en bicicletas (ver Recomendaciones).

### Antes de partir

Los dirigentes se reunirán con los equipos de la Sección y les darán las últimas recomendaciones en torno a la actividad: remarcarán la tenacidad que deberán poner en el cumplimiento de las metas, el esfuerzo físico, el orden y la disciplina en el cumplimiento de los horarios preestablecidos para cada etapa (pedaleo, descanso, comida, etc.) y la conducta general propia de un integrante del Movimiento Scout.

Especialmente se reforzará el sentido de solidaridad que debe prevalecer en la travesía, ya que el cumplimiento del plan dependerá del esfuerzo de todos. Los equipos no podrán separarse, aún cuando el cansancio de algún participante retarde la tarea.

Dadas las últimas recomendaciones, los equipos partirán a este original campamento, tratando de cumplir completamente con el plan diseñado por cada uno.

Una vez de regreso, los equipos se reunirán para compartir experiencias e impresiones generales en torno a la actividad realizada.



## RECOMENDACIONES PARA EL MEJOR DESARROLLO DE ESTA ACTIVIDAD

- ⇒ Si el dirigente así lo decide, la actividad bien puede ser motivada por el relato de un ciclista o en entendido en la materia, que además proporcione nociones de cuidado, reparación y manutención de bicicletas, así como de las técnicas de conducción más adecuadas.
- ⇒ Se sugiere considerar el siguiente listado al momento de preparar los equipos:

### Para el equipo

- ☆ Un mapa de la zona a recorrer.
- ☆ Parches y pegamento para reparar neumáticos de bicicleta.
- ☆ Inflador manual de neumáticos.
- ☆ Botiquín de primeros auxilios (vendas, analgésicos, cremas especiales para torceduras, etc.).
- ☆ Herramientas elementales de reparación de bicicletas.

### Para cada ciclista

- ☆ Guantes de ciclismo o guantes de cuero que dejen libres los dedos.
- ☆ Sombrero o gorro para evitar insolaciones.
- ☆ Anteojos o gafas para el sol.
- ☆ Sombrero y chaqueta impermeable (dependiendo del clima).
- ☆ Crema protectora o bloqueadores solares (especialmente para nariz, labios, orejas, hombros y todas las partes del cuerpo que queden expuestas directamente al sol).

- ⇒ Se sugiere incluir los siguientes alimentos en el programa de comidas de cada equipo, por su alto valor energético y de hidratación, además de su facilidad de transporte y preparación:

- ☆ Cereales
- ☆ leche
- ☆ jugos
- ☆ frutas (especialmente bananas, las que evitan la deshidratación por su alto contenido de potasio)
- ☆ sopa concentrada en polvo

- ☆ queso
- ☆ nueces o maní
- ☆ chocolate (en barras o en polvo para preparar con leche)
- ☆ pan, legumbres y toda clase de harinas

- ⇒ Es posible que cada equipo lleve un cuaderno o bitácora en la que anoten al anochecer las experiencias y anécdotas ocurridas durante el día. Ésta será una eficiente ayuda a la hora de relatar ante los demás los detalles de la travesía.
- ⇒ Idealmente, cada equipo debiera realizar su travesía en compañía de un dirigente.



## CÓMO EVALUAR ESTA ACTIVIDAD

La actividad sólo podrá evaluarse en su totalidad al finalizar; sin embargo, los dirigentes podrán observar **durante la fase de preparación del campamento** diversos aspectos, entre los cuales es importante destacar:

- ⇒ Grado de entusiasmo que genera la actividad
- ⇒ Responsabilidad con que se asumen las tareas de preparación física y de implementación del campamento.
- ⇒ Capacidad de organización y de distribución de las tareas al interior de cada equipo.
- ⇒ Grado de exigencia planteado por los jóvenes en el "plan de expedición".

Posteriormente, **durante las distintas etapas del campamento**, los miembros de cada equipo pondrán en evidencia:

- ⇒ Estado físico general y habilidad para conducir sus bicicletas.
- ⇒ Distribución responsable del tiempo para cada tarea y respeto por las normas establecidas en su propio plan.
- ⇒ Respeto y comprensión de las limitaciones de los demás, manifestadas en las diferencias de rendimiento.
- ⇒ Exigencia constante en el cumplimiento de los plazos para lograr las metas propuestas.

Cuando cada equipo narre sus aventuras **al finalizar la actividad**, el dirigente propiciará la autoevaluación crítica de los jóvenes en los aspectos antes mencionados y rescatará aquellos más relevantes que tienen relación con la importancia de la práctica de los deportes y el mantenimiento del estado físico; la valoración de la naturaleza y el compañerismo necesario para realizar este tipo de actividad.

A partir del diálogo antes mencionado y de las observaciones hechas durante las distintas etapas de la actividad, los dirigentes podrán realizar una evaluación general de la actividad y del desempeño de cada joven en ella, determinando los objetivos educativos que se han alcanzado con esta actividad.



## EXPERIENCIAS DE MI SECCIÓN SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Fecha

Comentarios, resultados, modificaciones

I

4

1

0

0

1



Agradecemos que después de escribir tus experiencias en este recuadro, fotocopies esta página y la envíes a la Oficina Nacional; indicando al reverso tu nombre, cargo, Grupo Scout al que perteneces y dirección completa.



Idea original de esta actividad y elaboración: Central de Coordinación, REME. Redacción: Carolina Carrasco  
L. Ilustración: Guillo. Las *Fichas de Actividades* constituyen uno de los elementos del Método de Actualización y Creación Permanente del Programa de Jóvenes (MACPRO); y forman parte de las publicaciones previstas en el Plan Regional "Un Salto Adelante".



Red de Elaboración de Material Educativo

Interamerican Scout Office



Oficina Scout Interamericana



SCOUTS  
ASOCIACIÓN DE SCOUTS DE MÉXICO, A.C.

Derechos Reservados por la Asociación de Scouts de México, A.C.  
Córdoba 57, Col. Roma, C.P. 06700, México, D.F.  
Editado por la Dirección Nacional de Publicaciones  
de la Asociación de Scouts de México, A.C.

Primera Edición: mayo de 1996.

Esta ficha no puede ser reproducida, total o  
parcialmente, sin autorización escrita del editor.

IMPRESO EN MÉXICO

Esta edición consta de 1000 ejemplares.  
Impresa en Litoarte, S.A. de C.V.  
San Andrés Atoto, Col. Industrial Atoto,  
Naucalpan 53319, Estado de México.

PUBLICACIÓN FINANCIADA POR EL FONDO SCOUT NACIONAL