

GUÍAS MAYORES AL AIRE LIBRE

(MGO – MASTER GUIDE OUTDOORS)

Pasos básicos para organizar una expedición MGO

MINISTERIO JOVEN
DIVISIÓN NORTEAMERICANA

TABLA DE CONTENIDO

¿Qué es una expedición MGO?.....	3
Visión.....	3
Misión.....	3
Metas	3
Pasos para organizar una expedición MGO	4
Ejecución de una expedición MGO	8
Lista de equipo (ejemplo)	11
Niveles de dificultad para caminar	13

APÉNDICE: FORMULARIOS / DOCUMENTOS ADICIONALES

Formulario de inscripción	15
Formulario MGE-MGO- RESPONSABILIDAD	17
Autoevaluación y sugerencias de preparación	19
Miembros de MGO Focus-Group.....	22

- **¿Qué es una expedición MGO?**

Según el Diccionario Oxford, una expedición es "un viaje emprendido por un grupo de personas con un propósito particular, especialmente el de exploración, investigación o guerra".

Esta definición se puede adaptar como: Una expedición MGO es un viaje realizado por un grupo de Guías Mayores y sus amigos con el propósito intencional de explorar la naturaleza, buscando conectarse con Dios y nuestro prójimo.

- **¿Qué no es una expedición de guía maestro?**

- No es una actividad de Aventureros o Conquistadores.
- No es un entrenamiento de supervivencia militarista, incluso si es un desafío.
- No es una competición.
- No es una actividad individualista, sino un evento comunitario cristiano.

- **Visión**

Conectar a todas las personas con Dios explorando su creación.

- **Misión**

Motivar a los guías maestros y amigos a disfrutar de la creación de Dios, capacitándolos sobre cómo participar y liderar una expedición al aire libre exitosa en lugares únicos.

- **Metas**

- Conectarse con Dios
- Conectarse con otros
- Descubrir y disfrutar la creación de Dios
- Practicar nuestras habilidades para acampar
- Mejorar nuestra resiliencia y estilo de vida
- Desconectarse de la rutina

Pasos para organizar una expedición de guía maestro

1. Ora al respecto

- "Si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, que da a todos abundantemente y sin reproche, y se le dará". (Santiago 1:5)
- "Yo soy el Señor tu Dios, que te enseñó lo que es mejor para ti, que te guía por el camino que debes seguir". (Isaías 48:17)

2. Entrene un equipo pequeño

- Al menos una persona más, además de usted, debe estar 100% preparada e informada para liderar la expedición en caso de que, por cualquier motivo, necesite cancelar su participación.
- Entrene a uno o dos líderes para que te ayuden antes y durante la expedición.

3. Defina un lugar y una fecha

A. Planifique con anticipación

- La fecha y el lugar deben definirse con 12 meses de antelación. (Tiempo suficiente para reservar el lugar e investigar)
- El plazo de inscripción debe ser de 6 meses antes de la actividad. (Tiempo suficiente para la capacitación, obtener el equipo y hacer arreglos para el transporte).

B. Estudiar diferentes opciones

- El territorio de la NAD tiene lugares naturales asombrosos, encuentre uno dentro de su Unión o Conferencia que pueda ayudarlo a alcanzar los objetivos de esta actividad.
- Principios de equilibrio:
 - 1) Si es demasiado fácil, puede que no sea atractivo, y si es demasiado difícil, podría generar frustración y aumentar los riesgos.
 - 2) Los eventos climáticos normales (como lluvia moderada o nieve moderada) no deberían representar un problema, pero las lesiones generadas por un sendero demasiado peligroso pueden provocar la cancelación de la expedición.
 - 3) Tenga siempre presente a los participantes y su experiencia.
- Debe conocer o planear caminar por el lugar antes de tomar una decisión final.
- ¿Hay alguna fuente de agua?
- ¿Cuál es el límite de personas permitidas en un grupo?
- ¿Cuál es el nivel de dificultad?
- ¿Existe algún desastre natural potencial que amenace el lugar?
- ¿Cuáles son los 3 principales riesgos de la zona?

C. Encuentre una fecha

- ¿Está disponible el lugar para la fecha que está planeando?
 - La misma ubicación puede cambiar radicalmente de un mes a otro, de una temporada a otra, ten esto en cuenta.
 - ¿Cuándo habrá menos gente?
 - ¿Cuándo será más seguro?
 - ¿Cuándo será más atractivo?
- D. Reserva el lugar lo antes posible
- Esto es muy importante si desea elegir la fecha en lugar de obtener solo lo que quede disponible.
 - Algunos lugares tienen un registro en línea.
 - En algunos lugares, puede reservar un campamento con varios meses de anticipación.
- E. Definir el número de participantes
- El número estará directamente relacionado con el lugar y las reglas de ese lugar.
 - Organizar este evento requiere mucho trabajo, intenta incluir el mayor número posible, siempre con la prioridad de alcanzar las metas.
- F. Hacer un estudio exhaustivo de la opción elegida
- Esto es "tarea para el hogar", y usted debe saber tanto como sea posible sobre el lugar y el sendero específico ANTES del final del proceso de registro para poder crear una lista precisa del equipo necesario.
 - Lea blogs, reseñas, informes oficiales y no oficiales.
 - Mire videos y fotos.
 - Familiarícese con el sendero y las opciones alternativas (plan B).
 - Prepare un cronograma para los participantes que incluya información interesante y necesaria, como mapa, desnivel, temperatura y precipitación promedio, animales salvajes, riesgos potenciales, etc.

4. Publicidad

- A. Una vez que haya tomado la decisión final en consulta con el director Jóvenes de su Conferencia/Unión y el comité de NAD MGO, debe preparar la publicidad para el evento.
- B. Mencione el lugar general (ejemplo: Parque Nacional Glacier) pero no el sendero específico, luego tendrá la oportunidad de realizar cambios de último momento por situaciones imprevistas (incendios forestales, rutas cerradas, inundaciones, etc.)
- C. Comparta fotos, videos, entrevistas, con un énfasis intencional de conectarse con Dios en la naturaleza.
- D. Utilice las redes sociales, los boletines informativos y todas las formas posibles de comunicación.
- E. Incluya su rostro y nombre en la publicidad, la gente debe saber quién está detrás de la actividad.

5. Registro

A. ¿Quién puede registrarse?

Habrá dos tipos de expediciones:

- 1) **Solo con líderes:** para capacitarlos sobre cómo organizar expediciones MGO. Estos líderes deben ser Guías Mayores investidos que sean aprobados por los Directores de Jóvenes de la Conferencia como delegados.
- 2) **Con líderes y amigos:** con el fin de abrir la inscripción para personas que no están involucradas en el ministerio de Clubes o que no son adventistas. Esto convierte la actividad no solo en un retiro espiritual, sino que abre las puertas de la iglesia a la comunidad.

B. Formulario de inscripción

- Ver archivo adjunto
- Certificado de salud
- Debe estar familiarizado con los formularios de inscripción de los participantes para poder adaptar la actividad.

C. Cuota de inscripción

- Definir una tarifa de inscripción, no reembolsable, de acuerdo con los gastos y servicios que se brindarán a los participantes.
- Esta tarifa debe ser aprobada por el Director de Jóvenes de la Conferencia/Unión.

D. Fecha límite

- Trate de establecer la fecha límite con 6 meses de anticipación, tal vez incluyendo una opción de reserva anticipada.

E. El proceso de registro será el primero en llegar. Tan pronto como se complete el registro, detenga la publicidad.

F. Puede o no usar una lista de espera en el caso de que algunos asistentes registrados cancelen su participación.

6. Equipo

A. Defina una lista con los requisitos de equipo necesarios para su expedición específica. (Lea la especialidad de Backpacking de MGO)

B. Cada expedición es única debido a las condiciones climáticas, la temporada, la geografía y las personas que asisten, por lo que deberá adaptar la lista para cada evento.

C. Explique la razón por la que todos los elementos están en esa lista.

D. Comidas:

- 1) Defina cuántas comidas necesitarán llevar a la actividad a menos que el grupo planee compartir las comidas.

- 2) Defina los procedimientos de cocción de acuerdo con las reglas específicas del lugar elegido. Tenga en cuenta que las prohibiciones de incendios u otras restricciones pueden ser un factor.
- 3) Asegúrese de prestar atención a las alergias y las dietas especiales.

7. Formación

Tan pronto como finalice la inscripción:

- A. El proceso de capacitación debería comenzar.
 - Definir la capacitación necesaria para el lugar y la fecha.
 - Proporcionar especialidades desarrolladas y material adicional a los participantes lo antes posible.
 - Sugiera una rutina de ejercicios para preparar físicamente a los participantes para la geografía y la temporada específicas.
- B. Envíe la lista de equipos necesarios.
- C. Establece reglas claras y sencillas como:
 - El líder organizador tiene la última palabra sobre la toma de decisiones.
 - Respetamos las reglas del lugar visitado.
 - Esperamos un comportamiento cristiano de respeto y cortesía dentro del grupo y con otros excursionistas.
 - Si no sigue estas reglas, el líder de la expedición puede pedirle a un asistente que regrese al campamento base con la compañía de otro líder.
- D. Los miembros de la expedición deben crear un grupo usando Slack, WhatsApp o cualquier otra red social, con el fin de construir un espíritu de equipo y compartir información. Una reunión de videoconferencia también es una buena idea.

8. Seguro y seguridad

- A. Si hay menores (16 y 17 años) entre los participantes, los líderes de la expedición deberán completar la verificación de antecedentes correspondiente a su Conferencia.
- B. Explique claramente los riesgos específicos de esta expedición.
- C. Explique el proceso sobre cómo estar cubierto por el seguro de la iglesia.

9. Presupuesto

- A. El transporte al campamento base es responsabilidad de cada participante.
- B. ¿Cuál será el costo por persona del alquiler del campamento base y/o del campamento en el parque nacional?
- C. ¿Cuál será el costo por persona del transporte desde el campamento base al área de caminata?

10. Transporte

- Informe a los participantes sobre la ubicación del campamento base y algunas opciones de transporte público para llegar desde el aeropuerto o en automóvil.

11. Notas especiales

- Esté disponible para responder preguntas
 - Comparta con los participantes su correo electrónico, número de teléfono celular y qué momento del día es el mejor momento para contactarlo.
- Incluso si no es necesario, formar parte de un Club de Guías Mayores puede ser una gran ventaja para asistir a una expedición como un equipo ya informado y capacitado. Además, el transporte, el equipo y las comidas se pueden organizar con anticipación como grupo. En consulta con el Director de Jóvenes de la Conferencia, explore la opción de abrir un Club de Guías Maestros.

Ejecución de una expedición MGO

1. El Campamento Base

- A. El Campamento Base será muy importante para poder hacer ajustes de última hora para la expedición.
- Será el lugar donde los participantes dejarán su equipaje para llevar solo lo necesario para la expedición.
- B. Siga estas recomendaciones:
- El campamento base debe reservarse con varios meses de anticipación y establecerse la tarde ANTES de la expedición.
 - Dé la bienvenida a los participantes y llévelos a su alojamiento.
 - Informe a los participantes del horario de esa noche.
 - Fija una hora para cenar. Puede incluir una cena para el grupo en la tarifa de la expedición, pero es un riesgo dedicar un tiempo precioso que necesitará para los ajustes finales.
 - Establece un tiempo específico para preparar todas las mochilas juntas.
 - Tus metas para esta reunión son:
 - 1) Preséntese como el líder del evento.
 - 2) Quite de la mochila el equipo que no es necesario, que no estaba en la lista, o el equipo duplicado que se pueda compartir entre el grupo.
 - 3) Repase paso a paso cómo empacar y ajustar la mochila.
 - ✓ Saco/Bolsa de dormir, colchoneta, forro del saco de dormir (si es necesario), ropa de dormir.
 - ✓ Ropa extra.
 - ✓ Un número exacto de comidas.
 - ✓ Sistema de cocción.

- ✓ Agua para la caminata y método de purificación.
 - ✓ Equipo de carpa/tienda/refugio.
 - ✓ Equipo adicional (faros, silbato de emergencia, botiquín de primeros auxilios, etc.)
- 4) Solo lleve todo lo que necesite, no todo lo que pueda.
 - 5) Verifique el peso de cada mochila, tratando de mantenerlo entre el 5% y el 10% del peso del excursionista. (Puede traer un par de balanzas para esto).
 - 6) Cierre las mochilas y déjelas listas para la expedición del día siguiente.
- Esta es LA oportunidad de conectarse con cada participante y ayudarlos.
 - Al alcanzar estos objetivos, evitará varios problemas durante la expedición.

2. La caminata

- A. Sea puntual y respete el programa.
- B. También esté preparado para adaptarse, ya que la naturaleza cambia todo el tiempo.
- C. Si es posible, haga un gran esfuerzo físico el viernes, “recupérese” el sábado y termine la caminata el domingo. (Por ejemplo: si planea caminar 20 millas, trate de caminar 12 millas el viernes y 8 el domingo). De esta forma, el grupo gastará más energía al inicio, y finalizará la actividad con la energía suficiente para conducir y preparar el regreso a sus hogares. Además, si un participante tiene algún problema físico que no se resolvió durante el descanso del sábado, esa persona apreciará una distancia más corta.
- D. Mantenga el grupo unido, con un guía de confianza que dirija y un líder de confianza que cierre el grupo.
 - 1) El primero debe estar familiarizado con el camino y regular la velocidad para mantener el contacto con el líder que va cerrando el grupo.
 - 2) El segundo necesita asegurarse de que NADIE se quede detrás de él y apoyar (no hostigar) a los participantes que caminan a paso lento.
 - 3) Ambos deben mantener un contacto director (opción A) y frecuente con el líder de la expedición.
 - 4) Los walkie-talkies pueden ser una opción B para evitar teléfonos celulares que en muchos casos no tendrán servicio.
- E. Si alguien se agota, especialmente al final de la caminata o cuando el sendero asciende, y si esto ocasiona un retraso en el grupo, queda a criterio del líder tomar algunas de estas acciones:
 - 1) Encuentre un buen lugar y tómese un descanso de 5 minutos con el grupo, beban agua (sales de rehidratación) y coman una barra energética. Por favor evalúe el estado de ese excursionista tratando de encontrar la razón de su condición.

- 2) Si esto no es suficiente, libere peso de la mochila de ese participante, dividiendo la carga entre otros líderes.
- 3) Finalmente, y como último recurso, amablemente pídale al participante su mochila y túrnense para cargarla, al menos hasta que el caminante mejore o el sendero pase por una geografía más amigable. Este punto debería evitarse de ser posible, pero llegado el caso, conviene explicar esta opción en la capacitación temprana, para que los participantes estén familiarizados con el procedimiento.

4) **NUNCA abandone a un participante y en lo posible evite dividir el grupo.**

F. Descansos: cada grupo es diferente, algunos necesitarán más descansos que otros. Como principio, cuanto más larga sea un descanso, más difícil será volver al sendero. Descansos breves de 5 minutos para hidratarse (agua con o sin sales de rehidratación) ayudarán a dosificar energías.

También puede incluir:

- 1) Comer una mezcla de frutos secos, una barra energética o una fruta.
- 2) Cambiarse calcetines/medias.
- 3) Haga ejercicios de estiramiento.
- 4) Comparta información POSITIVA sobre dónde se encuentran, el buen ritmo, lo poco que queda hasta llegar al campamento, etc. No haga promesas.
- 5) Divida el viaje en objetivos cortos. Ejemplo: el lago, otro campamento, la estación del guarda-parque, etc.
Trate de animar al grupo todo el tiempo.

G. Cortesía

- Mientras están en el sendero, los excursionistas deben evitar la destrucción y contaminación de la naturaleza.
- Los excursionistas que van descendiendo deben ceder el sendero a los que ascienden.
- Si está en un puente, ceda el paso a grupos más pequeños.
- Salude a todos con una sonrisa.

3. Programa:

Diseñar un programa espiritual único / creativo

- No es lo mismo orar solo en su habitación que hacerlo en el bosque.
- No es lo mismo predicar desde el púlpito que desde una roca en el río, o junto a una fogata.
- Es posible encontrar cientos de versículos de la Biblia que describen la conexión entre Dios y la naturaleza, como en Job 38 y 39.
- Tómese el tiempo y haga un programa equilibrado entre actividades espirituales, entrenamiento, tiempo de recuperación física, y momentos sociales.
- Invite a un predicador al que le guste caminar y que pueda acompañar al grupo.

- Invite a los participantes a descubrir y compartir lecciones espirituales en la actividad.
- Haga que las actividades sean dinámicas, incluida la discusión en grupo combinada con caminatas cortas.
- Durante el programa, establezca un tiempo para evaluar la actividad y el estado de todos en el grupo. Esta es una oportunidad perfecta para compartir los pros y los contras de diferentes técnicas y equipamientos, y poder hacer ajustes.

4. Para el organizador

- A. Tenga un plan de emergencia e informe a los participantes al respecto.
- B. Si es posible, considere llevar una radio meteorológica de la NOAA para la actividad y familiarícese con la comprensión de los informes meteorológicos.
- C. Informe a la iglesia local y a las autoridades interesadas (como guardabosques o policía) de los detalles de la actividad (quién, qué, cuándo, dónde, por qué).
- D. Prepare todas las mochilas el día anterior y revise todas las mochilas. Solicite esto con amabilidad y como un servicio. Es decisión de cada participante acceder a esta revisión o no. La revisión no necesita ser profunda ni interna. Primeramente, revise el peso y el ajuste de la mochila. Si el peso es excesivo o demasiado liviano, revise con el participante la lista del equipo para cerciorarse que los principales ítems se encuentren presentes.
- E. Ofrezca a los participantes que ellos revisen la mochila del organizador.
- F. Comprenda que no son Aventureros ni Conquistadores.
- G. Entienda que en algunos casos el militarismo puede ser un obstáculo para alcanzar los objetivos de esta actividad.

Expedición MGO

División Norteamericana - Iglesia Adventista del Séptimo Día

Lista de equipos (ejemplo)

Evento: Expedición a Glacier National Park

Fecha: 6-8 de septiembre de 2019

Lugar: Parque Nacional Glacier

Nota: Este es solo un ejemplo. El equipo en la mochila debe definirse en el campamento base, el día anterior a la expedición, con una previsión meteorológica precisa, siempre teniendo en cuenta que la montaña en ocasiones tiene su propio pronóstico del clima.

Equipo para "días de verano" y "noches de invierno"

“¿Qué tipo de clima y condiciones puedo esperar a fines de agosto y principios de septiembre?”

Las estaciones se han convertido en otoño. Muchos arroyos se han secado, los días son más cortos y las temperaturas más frescas. No es raro ver nieve fresca en septiembre. Es una buena idea traer capas adicionales y ropa interior larga, por si acaso. Hay pocos mosquitos y pocos insectos en general. Las temperaturas máximas apenas superan los 70 grados Fahrenheit”. (www.graniteparkchalet.com/faq.html)

Lista de equipo

- Sin nieve, probablemente no necesitemos traje de nieve ni botas.
- Probablemente tendremos días cálidos y noches frías.

Ropa mientras estamos en el camino: *(vestirse en capas es la clave)*

- Zapatillas o botas de montaña cómodas, no nuevas y ligeras.
- Calcetines/medias de algodón (al menos 2 pares por día)
- Pantalones largos cómodos.
- Camisetas de algodón de mangas cortas (al menos 2 por día de caminata)
- Chaqueta polar (con capucha si es posible).
- Chaqueta y pantalón cortavientos / impermeable (para usar si es necesario).
- Gorra o sombrero para el sol
- Silbato de emergencia (plástico).
- Protector solar
- Gafas de sol

Ropa de dormir para usar solo en el saco/bolsa de dormir (guardada en una bolsa diferente dentro de la mochila):

- Calcetines/medias de lana gruesa.
- Ropa interior larga y camisa de manga larga (lana de merino si es posible).
- Pasamontañas (tela de polar o lana)
- Guantes de lana.

La mochila:

- Mochila de 50-70 litros, cómoda y ajustable.
- Bolsa de plástico para el interior de la mochila.
- Bolsas impermeables para ropa.
- Saco de dormir tipo momia (30 ° F).
- Colchoneta para dormir (sólida o inflable).
- Manta de lana o forro de saco de dormir (para usar como segunda capa)
- Botella de agua o bolsa de hidratación para la caminata.
- Filtro de agua portátil.
- Tenedor, cuchara, cuchillo, taza, plato (el plástico o la madera son más livianos que el metal).
- Linterna frontal o cualquier linterna (pilas nuevas).
- Cuerda de 10 pies.
- Bálsamo labial de manteca de cacao.
- Medicamentos personales.
- Cepillo de dientes y pasta dental.
- Toallitas húmedas o jabón biodegradables.
- Papel higiénico.

Para el equipo (artículos que solo traerán los voluntarios):

- # Repelentes de insectos (cualquiera que tenga más del 10% de DEET).
- # Botiquines de primeros auxilios
- # cocinas para mochileros y ollas para hervir agua, no para cocinar.
- El número mínimo de tiendas/carpas. Necesitamos ser eficientes con esto utilizando la mayor parte del espacio en cada tienda. Dos refugios con lonas (opcional)
- # Spray para osos.
- # Bolsa para colgar basura y 25 pies de cuerda para colgar comida y basura.
- # Palas pequeñas para el grupo (baño)
- El # se definirá según el número de participantes.

Menú

- Tus barritas energéticas favoritas o mezcla de frutos secos para senderismo (no más de 3 por día)
- Su comida deshidratada favorita para el viernes, sábado y domingo (tres comidas al día y solo se proporcionará agua hirviendo)

Expedición MGO

División Norteamericana - Iglesia Adventista del Séptimo Día

Niveles de dificultad para el senderismo

Estados Unidos y Canadá utilizan ampliamente el Sistema Decimal de Yosemite para calificar la dificultad de las caminatas, senderos y ascensos. Este sistema tiene cinco niveles, que van desde el típico camino de tierra hasta la escalada en roca que requiere equipo técnico. Es más importante buscar la clase de ruta cuando se prepara para caminatas que podrían volverse técnicas, como caminatas con una elevación máxima de más de 14,000 pies sobre el nivel del mar.

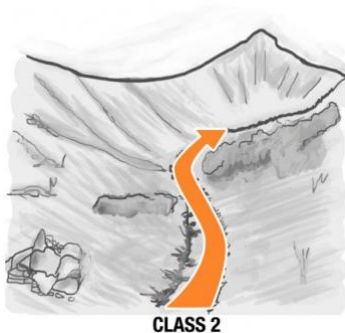
Si es nuevo en las clases de senderismo o aún no está seguro de lo que realmente significa cada clase, lo tenemos cubierto. Aquí se explican las cinco clases de senderismo.

Clase 1



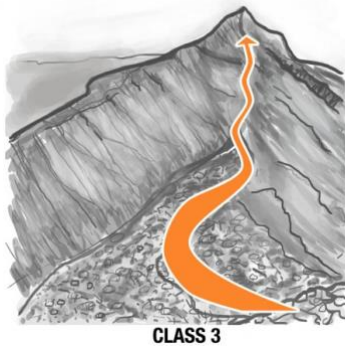
Una caminata de Clase 1 es una caminata de bajo riesgo en un sendero bien marcado. La mayoría de las rutas de senderismo a las que se accede con frecuencia se consideran de Clase 1. Una calificación de Clase 1 no significa que no ganará elevación o que las vistas le dejarán boquiabierto; simplemente significa que hay muy pocas posibilidades de que te caigas de una cornisa. No se requiere equipo técnico, aunque es bueno tener zapatos para caminar, bastones de senderismo (opcional) y una mochila en cualquier caminata.

Clase 2



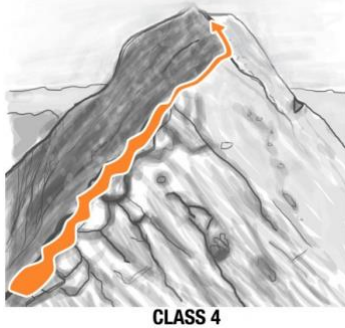
Prepare sus habilidades de lectura de mapas, porque los senderos de Clase 2 pueden tener secciones que no están claramente marcadas. Existe la posibilidad de que necesite usar sus manos para estabilizarse, dependiendo de qué tan cauteloso sea, pero en su mayor parte el terreno se considera fácil o moderado. La inestabilidad de un sendero de Clase 2 a menudo proviene de la necesidad de atravesar campos de pedregal (roca pequeña y suelta) o talud (roca más grande, semi suelta). También se puede agregar una capa de nieve resbaladiza en terrenos empinados. Aquí se recomienda un buen par de zapatos o botas de montaña, pero no se requiere equipo técnico.

Clase 3



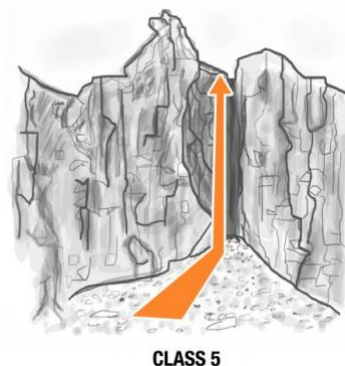
Si te sientes seguro en terrenos rocosos y quieres mezclar las cosas, la clase 3 es donde las cosas comienzan a ponerse divertidas. A menudo, las caminatas de Clase 3 incluyen secciones con terreno accidentado donde es necesario el uso de las manos. El uso de las manos puede deberse a terrenos extremos, como rocas grandes, pendientes pronunciadas o una combinación de ambos. No necesita equipo técnico para escalar, pero algunas personas usan cuerdas para mayor seguridad. La exposición (estar expuesto a una pendiente empinada con poca o ninguna protección contra una caída) de una caminata de Clase 3 aumenta un poco, lo que significa que una caída podría provocar lesiones graves ... o algo peor. No se deje intimidar por esto, solo esté preparado.

Clase 4



Aquí es donde empiezan a entrar en juego las cuerdas de escalada. La clase 4 se considera más una ruta de escalada o montañismo que una ruta de senderismo. Si bien escalar o atravesar se considera fácil, el terreno inestable y un alto nivel de exposición justifican el uso de una cuerda para la mayoría de las rutas de Clase 4. Las cuerdas, junto con los arneses, los dispositivos de seguridad y el conocimiento de cómo usar este equipo son las mejores prácticas aquí. Digamos que caer sin protección de cuerda en rutas de Clase 4 es una buena forma de convocar un helicóptero.

Clase 5



Ahora hemos hecho la transición completa del senderismo a la escalada en roca. Una ruta de clase 5 se considera escalada libre técnica y requiere todo el atuendo de escalada en roca: una cuerda, un arnés, un dispositivo de seguridad, zapatos de escalada, un casco y otros accesorios, como cintas rápidas, según el tipo de escalada que esté realizando. Ciertamente, no querrás caer sin una cuerda en este escenario. A partir de aquí, existe otra dimensión de calificaciones. Las rutas de escalada libre tienen un sistema decimal agregado y letras (5.0-5.15d) para medir la dificultad de rutas específicas de clase 5.

[\(https://www.sierratradingpost.com/blog/hiking/hiking-classes-defined/\)](https://www.sierratradingpost.com/blog/hiking/hiking-classes-defined/)

Notas especiales

Incluso si este es un sistema de calificaciones popular, está lejos de ser completo ya que no se consideran factores muy importantes que pueden aumentar el nivel de dificultad:

1. Temperaturas y condiciones climáticas:

- Un sendero llano de Clase 1 podría aumentar a un mayor nivel de dificultad con condiciones climáticas severas como una tormenta de nieve, una tormenta de arena o lluvias intensas. Lo mismo ocurriría con temperaturas extremadamente altas o bajas.

2. Condición física:

- Un sendero llano de Clase 1 puede ser un gran desafío sin la condición física adecuada o con una mochila con sobrepeso.
- El mismo aumento de dificultad ocurrirá, por ejemplo, si la expedición es demasiado larga o si la ganancia de altitud se produce en una distancia corta.

3. Condición mental:

- Uno de los factores más importantes es el mental. No es lo mismo caminar 10 millas alcanzando metas cortas que hacerlo en un solo camino sin puntos de referencia.
- No es lo mismo caminar con un grupo unido con actitud positiva que hacerlo con gente quejándose y amenazando con darse por vencida.
- La fuerza mental marcará la diferencia, especialmente en la última parte del recorrido.

Master Guide Outdoors

North American Division – Seventh-day Adventist Church

Registration Form (sample)

Event: **The Glacier Master Expedition**

Date: **September 6-8, 2019**

Place: **Glacier National Park**

First Name:Last Name:

Address:

City/State:Zip code:

Phone number:Email:.....

Previous experiences in hiking

Month/Year (Most recent first)	Location	Miles walked	Backpack
			Yes/No
			Yes/No
			Yes/No
			Yes/No
			Yes/No

Do you have any allergies or physical conditions that may affect your performance in this activity?

.....

- Attach a copy of a current Health Certificate (Everybody)
- Attach a copy of the MASTER GUIDE EXPEDITION-MASTER GUIDE OUTDOORS PARTICIPANT WAIVER AND RELEASE OF LIABILITY (Everybody)
- Attach a vote from your local Church Board supporting your participation (Adventist)
- Attach a support letter from your Conference Youth Director (Adventist)
- Attach a support letter from your Adventist friend that is also registered (Non-Adventist)
- Attach a background check (Everybody) (www.verifiedvolunteers.com)

MASTER GUIDE EXPEDITION-MASTER GUIDE OUTDOORS PARTICIPANT WAIVER AND RELEASE OF LIABILITY - ASSUMPTION OF RISK AND INDEMNITY AGREEMENT

As a condition of my participation in the above-described Event as a participant, volunteer or otherwise, I release and waive any liabilities against the event sponsor and/or Master Guide Expedition-Master Guide Outdoors (MGE-MGO) and its employees and volunteers arising out of my child’s participation in the event designated below, and I further agree to indemnify the Event Sponsor its employees and volunteers, for any and all damage or injury that I may cause as a result of my participation in the event. This Release and Waiver of Liability, and Assumption of Risk (this “Release”) is a contract with legal and binding consequences and it applies to all activities relating to the Event regardless of event location. I have read this Release carefully before signing, and I understand what it means and what I am agreeing to by signing.

In consideration of the acceptance of my application for entry or participation as a volunteer in this Event by one or more Releasees, I hereby freely agree to and make the following additional contractual representations and agreements:

1. I know that this Event, which takes place both in daylight and at night, is held on open roads and is a potentially hazardous activity. I voluntarily assume full and complete responsibility for all risks associated with participating in the Event and for any injury or accident that may occur during my participation in this Event, including by way of example and not limitation: (a) illness; (b) traveling to and from the event; (c) falls; (d) collisions with pedestrians, vehicles, other participants, and fixed or moving objects; (e) the effects of weather, including temperature extremes and humidity; (f) traffic accidents; (g) the negligence of myself and/or others, including Releasees; (h) animal attacks; and (i) road conditions, including darkness and surface conditions such as pot holes. I am aware of and appreciate all of these risks. I understand that both vehicle traffic and spectators will be present along the race course and that police protection will not be provided. I know that the presence of vehicle traffic during the Event increases the risk of motor vehicle accidents involving participants, spectators, and/or other vehicles, and that such accidents can result in death or serious injury. I further understand that the Releasees are not responsible for lost/stolen/damaged items from vehicles.
2. I acknowledge that I should not enter and participate in this Event unless I am medically able and properly trained. I agree to abide by any decision of a race official relative to my ability to safely complete this road race and I further agree that race officials may authorize necessary emergency treatment for me.
3. I give my permission for the Event Sponsor to use pictures taken at the above event in Sponsor publications or promotional materials.
4. I understand the Event registration fees are nonrefundable. I have read the MGO - Basic steps to organize a Master Guide Expedition and agree to abide by the rules and conditions contained therein.
5. I acknowledge and agree that there are no refunds if the Event is cancelled or delayed due to causes beyond Releasees’ control, including but not limited to, acts of God, war, strikes or labor disputes, fires, riots, terrorism, vandalism, accident, government orders, failure to obtain necessary permits or approvals or consents, severe weather conditions such as severe heat, electrical storm, snowfall, tornadoes, earthquakes, hurricanes, flooding, fog, severe weather conditions where significant damage or altercations to the race course occur, or any other force majeure event.

EVENT NAME: _____ CHURCH NAME: _____

DATE OF BIRTH: _____ TODAYS DATE: _____

PARTICIPANT NAME (print): _____ PARTICIPANT SIGNATURE: _____

MINOR WAIVER - COMPLETE IF RUNNER/VOLUNTEER IS BELOW THE AGE OF 18

I am the parent or guardian of the above-named minor (my “Child”). My Child is fit for the Event, and I (and, if I am married, my spouse) consent to my Child’s participation. I have read and I understand the above Release. In consideration of allowing my Child to participate, I (and, if I am married, my spouse) consent to the foregoing Release and agree that its terms shall likewise bind me (and, if I am married, my spouse), my Child, and our respective heirs, legal representatives, assignees, and anyone else who might claim on their own behalf or mine or my Child’s behalf. I (and, if I am married, my spouse) hereby forever release and discharge, and shall defend, indemnify and hold harmless Releasees, from every claim (including without limitation a claim of loss of

consortium), liability, cause of action, and expense that I (and, if I am married, my spouse) or my Child or any other person may allege against any of the Releasees (including medical expenses and reasonable legal fees and costs) as a direct or indirect result of injury or death to me or my Child because of my Child's participation in the Event, whether caused by the negligence of my Child, the Releasees, or others, to the maximum extent permitted by law. I (and, if I am married, my spouse) covenant not to sue Releasees on my behalf or on behalf of my Child for any claim arising from my Child's participation in the Event. If I am married, I am signing this Release also in behalf of, and as authorized agent for, my spouse.

PARENT NAME (print): _____ PARENT SIGNATURE: _____

Expedición MGO

División Norteamericana - Iglesia Adventista del Séptimo Día

Autoevaluación y sugerencias de preparación para el registro

Sugerimos que cada individuo que participe en un evento MGO evalúe su preparación basándose en 3 factores: físico, mental y habilidades, ya que cada evento requerirá una combinación diferente de estos factores. A continuación, describimos una autoevaluación general.

A) **Físico:** ¿Qué tan apto estoy físicamente para este evento? ¿Con qué frecuencia hago ejercicio?

- **Nivel 1:** Puedo hacer lo siguiente: caminar rápido principalmente en terreno llano, hacer aeróbicos acuáticos, andar en bicicleta en terreno llano en su mayoría, empujar una cortadora de césped, hacer trabajos simples en el jardín. Tengo dificultad con el estiramiento y la flexibilidad. No sé cuál es mi frecuencia cardíaca y mi frecuencia respiratoria. Mi tiempo de 1.5 millas es de muy pobre a pobre. (Consulte la Tabla 1.1 a continuación).
- **Nivel 2:** Puedo hacer lo siguiente: correr, nadar, andar en bicicleta rápido o en bicicleta por colinas, jugar baloncesto o fútbol. Puedo hacer movimientos básicos de peso corporal como flexiones, abdominales, pull-ups y soy moderadamente flexible. Tengo conocimientos básicos de mi frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Mi tiempo de 1.5 millas es de regular a bueno (consulte la Tabla 1.1 a continuación).
- **Nivel 3:** Puedo hacer todo lo que pueden hacer los niveles 1 y 2 y también levantar pesas, calistenia y todos los movimientos de peso corporal sin dificultades. Sé exactamente qué son las habilidades físicas y hago un seguimiento de mis logros. Tengo metas de ejercicio y tengo los conocimientos suficientes para saber cómo alcanzarlas. Sé exactamente cuál es mi frecuencia cardíaca y mi frecuencia respiratoria y sé cómo controlar ambas en función del tipo de ejercicios en los que estoy participando. Mi tiempo de 1,5 millas es de bueno a superior (consulte la Tabla 1.1 a continuación).

		Fitness Level on Cooper 1.5 mile Run Test					
Age	Gender	Very poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	Males	>15:31	15:30-12:11	12:10-10:48	10:48-9:41	9:40-8:37	<8:36
	Females	>18:31	18:30-16:55	16:54-14:31	14:30-12:30	12:29-11:50	<11:50
20-29	Males	>16:01	16:00-14:01	14:00-12:01	12:00-10:46	10:45-9:45	<9:44
	Females	>19:01	19:00-18:31	18:30-15:55	15:54-13:31	13:30-12:30	<12:29
30-39	Males	>16:31	16:30-14:44	14:43-12:31	12:30-11:01	11:00-10:00	<9:59
	Females	>19:31	19:30-19:01	19:00-16:31	16:30-14:31	14:30-13:00	<12:59
40-49	Males	>17:31	17:30-15:36	15:35-13:01	13:01-11:31	11:30-10:30	<10:29
	Females	>20:01	20:00-19:31	19:30-17:31	17:30-15:56	15:55-13:45	<13:44
50-59	Males	>19:01	19:00-17:01	17:00-14:31	14:30-12:31	12:30-11:00	<10:59
	Females	>20:31	20:30-20:01	20:00-19:01	19:00-16:31	16:30-14:30	<14:29
60-69	Males	>20:01	20:00-19:01	19:00-16:16	16:15-14:00	13:59-11:15	<11:14
	Females	>21:01	21:00-20:30	20:31-19:31	19:30-17:30	17:30-16:30	<16:29

Tabla 1.1: Nivel de condición física en la prueba Cooper de carrera de 1.5 millas

Su frecuencia cardíaca en reposo es una medida de la salud y el estado físico del corazón. Para la mayoría de los adultos, una frecuencia cardíaca saludable es de 60 a 100 latidos por minuto. Debajo de una tabla para ayudar a evaluar tanto su frecuencia cardíaca como su frecuencia respiratoria:

Frecuencia cardíaca (latidos por minuto)				
En reposo	Durante el ejercicio	Inmediatamente después del ejercicio	2 minutos después del ejercicio	4 minutos después del ejercicio

Frecuencia respiratoria (latidos por minuto)				
En reposo	Durante el ejercicio	Inmediatamente después del ejercicio	2 minutos después del ejercicio	4 minutos después del ejercicio

Consejos y ejercicios de entrenamiento para expediciones con mochila:

<https://www.rei.com/learn/expert-advice/backpacking-how-to-cross-train.html>

<https://www.rei.com/learn/expert-advice/thru-hiking-goal-training.html>

B) **Mental:** ¿Qué mentalidad tengo para este evento? La tenacidad o la preparación mental es una medida de la resiliencia individual y la capacidad de afrontar situaciones difíciles. Algunas áreas de fortaleza mental a considerar son: compromiso / motivación, concentración / enfoque, control bajo presión, confianza / confianza en uno mismo.

- **Nivel 1:** Tan pronto como surjan obstáculos o dificultades, renunciaré. Tengo poca motivación y me desanimo y me distraigo con facilidad. Confío en los demás para que me orienten en situaciones difíciles.
- **Nivel 2:** Tengo conocimientos básicos y experiencia en situaciones difíciles. Entiendo mis capacidades físicas y mentales y conozco mis limitaciones. Estoy comprometido y motivado siempre que sepa exactamente lo que se espera de mí. Puedo concentrarme durante determinados períodos de tiempo.
- **Nivel 3:** Mi mente y mi cuerpo son lo suficientemente resistentes para hacer frente a cualquier situación difícil como las he experimentado en el pasado. Tengo confianza en mis habilidades y sé cuándo detenerme si es necesario. Me considero el líder o experto la mayor parte del tiempo y disfruto compartiendo mis conocimientos y habilidades con los demás. Tengo la fuerza física y mental para poder ayudar a otros en situaciones difíciles. Estoy totalmente comprometido, motivado y confiado en mis habilidades físicas y mentales.

C) **Habilidad:** ¿Qué habilidades (senderismo, escalada, escalada en roca, natación) se requieren para este tipo de evento? ¿Tengo las habilidades necesarias para participar en este evento? ¿Tengo experiencia de primera mano con ellos? ¿Experiencia limitada? ¿Existe algún factor (temperatura, humedad, nieve, hielo, altitud, calidad del aire) que influya en el rendimiento, que sea independiente de mi nivel de habilidad?

- **Nivel 1:** Tengo conocimientos básicos sin formación ni experiencia.
- **Nivel 2:** Tengo conocimientos intermedios y experiencia limitada.
- **Nivel 3:** Tengo experiencia de primera mano y las habilidades necesarias para ser instructor.

Miembros del grupo de enfoque de guías maestras al aire libre:

(Estas fueron las personas que escribieron, compilaron o revisaron este material)

- Pr Armando Miranda – North American Division Pathfinder Director
- Rosangela Ortiz
- Chris Ohlmann
- Nestor Osman - Coordinador y editor (nestorosman@hotmail.com)