



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

El excursionismo (o trekking) puede definirse como la modalidad deportiva que consiste en recorrer de forma autónoma, generalmente a pie, parajes aislados, generalmente con dificultad de tránsito, tales como zonas montañosas o lugares remotos sin senderos. Trek es un anglicismo originado en Sudáfrica y se utiliza para describir la realización de un viaje más largo y complicado. Es una palabra que comenzó a usarse en los años ochenta, por los alpinistas que viajaban al Himalaya o a los Andes, para definir las largas marchas de aproximación a la base de las montañas a las que pensaban ascender.

El trekking o senderismo consiste en caminar por senderos sobre escenarios naturales como sierras, montañas, valles y quebradas, bosques, playas, orillas de arroyos, ríos, lagos y lagunas, incluso el medio del campo y desiertos inhóspitos. Nuestra Argentina querida nos brinda una variedad de paisajes, flora, fauna y climas tan diversos que la transforman en un área geográfica ideal para esta actividad.

El trekking nos acerca la posibilidad de avistar y fotografiar la flora y fauna del lugar sobre su paisaje natural.

La aventura de trekking puede durar solo un par de horas de caminata moderada o prolongarse durante varios días de expedición, acampando y trasladándose con todo el equipo necesario, según lo planificado.

El trekking puede hacerse en distintos niveles de dificultad, desde principiante hasta profesional avanzado, pero aun así todos necesitamos estar informados sobre el lugar donde vamos, saber los cuidados mínimos indispensables de conservación del medio ambiente para no dañar el entorno al pasar y conocer las mínimas normas de supervivencia y primeros auxilios; como así también, es muy conveniente ir acompañado de un guía local calificado y acreditado para realizar la excursión.

El trekking o caminata es una actividad que se practica en todo tipo de terrenos, y no tiene restricciones de edad, sexo o condición física. Como en toda actividad, existen diversos grados de dificultad, y se puede ir subiendo gradualmente a medida que se va adquiriendo experiencia. Las rutas se dividen en cuatro tipos de dificultad: leve, media, moderada y difícil.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

Esta especialidad presenta variantes como el trekking de ascensión o ascensionismo, que requiere de un entrenamiento físico previo y un conocimiento acerca de las reglas básicas de seguridad.

Para realizar trekking es bueno que se tenga en cuenta adecuar el nivel a las capacidades de uno, utilizar los terrenos marcados, y se recomienda llevar bastón, ya que éste soporta el 8 % del peso corporal.

Por último, a la hora de armar el equipamiento para realizar una expedición, hay que recordar que cada persona puede cargar, como máximo, hasta el 20 % de su peso, para evitar dolores de espalda y cintura, por lo que se aconseja llevar lo justo y necesario.

En la ciudad de General Roca, la Asociación Deportiva Quintu Panal organiza el 1er. Gran Premio de Trekking como parte de los festejos del mes aniversario de dicha ciudad.

Por ello:

Autor: Luis Mario Bartorelli.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO
D E C L A R A**

Artículo 1°.- De interés Provincial, Social, Cultural, Educativo y Deportivo, el "1° **TREKKING GRAN PREMIO CIUDAD DE GENERAL ROCA**", el 30 de septiembre de 2012, con motivo de los festejos del mes aniversario de la mencionada ciudad.

Artículo 2°.- De Forma.