



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

Cuando Alfredo Slipek se retiró de la conducción de la Escuela Juvenil de Montaña del Club Andino Bariloche, comenzó a caminar por los cerros con su esposa Erika Hermann y un pequeño grupo de amigos.

Juntos disfrutaban cada salida y compartían cumbres, campamentos, zambullidas, el amor por la naturaleza y en especial por la montaña, experiencias que les generaban una felicidad indescriptible. Quisieron entonces contagiar ese sentimiento e invitaron a otras personas a acompañarlos.

Como el grupo fue creciendo decidieron ponerle un nombre. Así surgió el Grupo Excursionista de Adultos, conocido a partir de entonces como el GEDA.

Poco a poco fueron sumándose a este grupo más amigos, parientes y vecinos de la ciudad, hasta que su éxito fue tal que la actividad del GEDA se ubicó en la cartelera oficial del Club Andino Bariloche.

En forma ininterrumpida desde hace 29 temporadas, de octubre a mayo, el Grupo Excursionista De Adultos brinda la posibilidad de recorrer los paisajes de la zona a barilocheños, nativos o por opción, residentes permanentes o de temporada, que gusten de caminar, ascender cerros, conocer lugares asombrosos fuera de los circuitos tradicionales y disfrutar de la montaña en compañía, combinando actividad física con el fomento de la sociabilidad.

Permite vivenciar el contacto con la naturaleza en la montaña, transitar sus distintos ambientes, aprender a respetarla, valorarla y cuidarla. Ofrece un espacio para adquirir conocimientos de quienes guían y de quienes generosamente comparten sus saberes de biología, geología, historia, etc.

Es como una escuela de montaña para adultos, para los recién llegados, para los que no tuvieron antes tiempo o posibilidad de disfrutar escaparse a la grandiosidad del paisaje que los rodea, para los que creían que había que tener dotes o equipos muy especiales para poder salir, para los que vivieron de espaldas a la cordillera sin siquiera levantar la vista a las cumbres, para los que les faltaba un grupo con la misma inquietud.

Y es un placer para los que, ya montañeses, acompañan a los novatos en el aprendizaje del senderismo dando a otros la oportunidad que antes tuvieron



Legislatura de la Provincia de Río Negro

ellos. Además, la trayectoria del grupo le permite conseguir autorización para acceder a lugares vedados para otros caminantes.

Cada salida es, para todos, nuevos o experimentados, un descubrimiento de lugares, colores, personas, flores, bichos, plantas, suelos, trinos o cielos. En cada una algo se aprende.

Procuran mantener vivo el espíritu aventurero de los pioneros, la cultura del esfuerzo compartido, y los valores de solidaridad y compañerismo sin perder de vista el objetivo de sentir placer en la actividad. Correr no está dentro de sus intereses, porque prefieren ir tranquilos observando para no perderse de nada.

Para participar, solo hay que desearlo, ser mayor de 18 años, tener un poco de estado físico que permita caminar con mochila cuesta arriba y el empeño para mejorarlo paulatinamente, estar abierto a aprender y dispuesto a colaborar. Lo más importante no es sacrificarse para llegar a la cumbre, sino disfrutar de la caminata, el paisaje y la compañía.

Las salidas se realizan fin de semana por medio y tienen distintos niveles de dificultad. Desde salidas con poco desnivel o de corto recorrido, hasta exigentes como travesías de dos días con mochila pesada. Quienes por alguna circunstancia ya no pueden caminar largos trayectos o llevar peso, participan de las que permiten viajar en vehículo o embarcando, de los campamentos y de las reuniones sociales.

Como es un grupo abierto, hay gente que no se pierde una y hay gente que sólo va a una por año. Hay gente que participa del Grupo hasta aprender y encontrar compañeros para armar su propio grupito de amigos para salir a la montaña. Hay gente que va siempre y ayuda a otros a descubrir de lo que son capaces, o que acompaña en el aprendizaje o en la primera salida, para que haciendo una buena experiencia en el comienzo no desistan por no saber. Hay gente que va a socializar. Hay gente que va a divertirse. Todos van a pasarla bien.

Durante estos 29 años de existencia, en que los integrantes del Grupo Excursionista de Adultos se han alejado del mundano bullicio cotidiano para compartir vivencias inolvidables, han caminado con raquetas en la nieve; han estado a un par de metros de los cóndores; pasearon en tren, Trochita, catamarán y caballos; ascendieron a muchos cerros y lograron varias cumbres; durmieron en refugios, en carpas, en vehículos, en escuelas, en galpones y vivaquearon



Legislatura de la Provincia de Río Negro

bajo las estrellas; admiraron cascadas, vadearon arroyos y ríos, navegaron rápidos, nadaron en pozones; compartieron cenas y fogones; hicieron equilibrio en pasarelas; llegaron a lagunas de altura y glaciares.

Entre todos suman fuerzas, se dan ánimos, y hasta el vértigo se vence ante una mano tendida. Los participantes logran cosas de las que no se creían capaces, aumentando su autoestima.

En las salidas de más de un día, las manos se multiplican en la preparación de la característica "comida comunitaria". Cubierto en mano, laboran codo a codo mujeres y hombres en el mágico ritual de pelar, cortar, picar, rallar y revolver. Al poco rato se elevan aromas que atraen a guardaparques y pobladores cercanos.

Con la llegada del otoño, en los últimos días de la temporada parte, desde 1989, la caravana del GEDA rumbo a una escuela rural, la mayoría de las veces ubicada en la estepa rionegrina, en el centro y sur de la provincia.

Llevaron las donaciones recolectadas y la ayuda que les hayan requerido, comprada con un aporte en efectivo incluido en el costo de cada salida realizada.

Pero aún más importante que lo donado, es el hecho de compartir tiempo, charlas, juegos, caminatas, actividades y comidas con las comunidades educativas, alumnos, docentes y padres, de las escuelas visitadas.

Junto a otras instituciones, comercios, empresas, guías de la zona y transportistas, el GEDA colaboró en varios viajes de egresados para que los alumnos de dichas escuelas conocieran Bariloche.

El cierre de la época de salidas es la tradicional fiesta de fin de temporada. En ese evento se entregan premios al compañerismo y reconocimientos a los guías e integrantes que se destacaron por su trabajo por el grupo, se proyectan fotos y audiovisuales, mediante narraciones se recuerdan momentos especiales y divertidos, se comparte una cena a la canasta.

En el Club Andino Bariloche se refieren al GEDA como el "GERiátrico De Altura". Tal vez porque entre los caminantes hay jóvenes veintiañeros y jóvenes de 78 años, como Don Arturo Quintriqueo, que hacen hasta las travesías más exigentes. También se los reconoce como "el grupo que sale a la montaña a divertirse y disfrutar" y "los que se matan de risa". Esto los enorgullece.



Legislatura de la Provincia de Río Negro

La forma de funcionar del Grupo Excursionista de Adultos ha ido cambiando con el transcurso del tiempo.

En un principio Alfredo Slipek su fundador, fue, ad honorem, conductor, organizador y guía. Le sucedieron como guías Ernesto Ceballos, "Roni" Monrás, Darío Remorino e Iván Bonacalza.

En el año 2006, Erika y Alfredo Slipek decidieron retirarse gradualmente de la conducción del GEDA. Se formó entonces un "Grupo de Apoyo" para continuar con la organización de las salidas. Hoy este grupo que, como los fundadores, trabaja ad-honorem, se afianzó, creció y lleva adelante la organización.

A los 79 años, Don Alfredo Slipek continúa participando con su presencia en las reuniones y en las salidas accesibles, con sus conocimientos y experiencia y con la preparación del mate cocido comunitario que da cierre a cada salida.

A diferencia de una excursión turística en la que se brinda un servicio, el GEDA es una experiencia de autogestión en la que los integrantes del grupo aportan su trabajo solidario para que la actividad pueda realizarse.

Los costos incluyen los honorarios de guía de montaña y de ayudantes, seguro, gastos administrativos del club, provisiones, donación para la escuela y transporte. Se intenta que la mayoría de las salidas sean del menor presupuesto posible para que el nivel de ingresos no sea una condición para poder acceder a ellas.

La importancia de la actividad del GEDA a lo largo de su historia, se ha visto reflejada en las designaciones de dos cerros del Parque Nacional Nahuel Huapi como "Alfredo" y "GEDA", por parte de la Presidencia de Parques Nacionales.

Además, la Intendencia del mencionado Parque Nacional nombró al Guía de Turismo Alfredo Slipek como "Guía de Montaña Honorario". Merecido reconocimiento a tantos años de labor haciendo conocer las bellezas del Parque Nacional, propiciando su disfrute y el cuidado del medio ambiente.

Y contribuyendo, además, a la salud de los pobladores de Bariloche. Porque incorporándolos, paso a paso, ha logrado cambiar el modo de vida de muchas personas del sedentarismo al senderismo.



Legislatura de la Provincia de Río Negro

El modo de vida sedentaria es uno de los principales factores de riesgo para la salud de la población. Duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II, de obesidad, depresión y ansiedad.

El ejercicio y el deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas cumplen una función preventiva y rehabilitadora.

Utilizando el tiempo libre en actividades físicas se pueden recuperar las fuerzas perdidas en el desgaste laboral y aliviar las tensiones del sistema de vida actual, que provoca deterioros físicos y mentales. Se pueden mejorar el rendimiento académico, la estabilidad emocional, la memoria, el bienestar y disminuir el estrés y la agresividad.

El placer y la satisfacción encontrados por participar en actividades físicas refuerzan la percepción de competencia, aumentando la autoestima y contribuyendo a desarrollar una participación continuada.

Las intervenciones más eficaces para motivar un cambio de estilo de vida, son las dirigidas a conseguir que los comportamientos que queremos potenciar tengan consecuencias positivas y produzcan placer.

Incentivar la práctica deportivo-creativa desde el placer, como lo hace el GEDA, es una forma de reducir las limitaciones funcionales y, por lo tanto, la discapacidad de las personas. Mediante la recreación, a través de momentos de distracción libres de preocupaciones, se mejora la integración grupal y se mejoran y mantienen las capacidades coordinativas.

Las actividades físicas recreativas y en contacto con la naturaleza permiten desarrollar en los sujetos una actitud reflexiva y responsable en el conocimiento, cuidado y limitaciones de su cuerpo. Con ese cuerpo nos comunicamos, expresamos y relacionamos con nuestros pares, ocupando de esta manera un lugar importante en las relaciones socio-afectivas.

Otro beneficio que ofrecen las actividades socio-recreativas, en contacto con la naturaleza, en un clima cordial y de respeto por cada uno de los participantes y por el medio ambiente, es la educación respecto al conocimiento y cuidado ambiental, poniendo énfasis en el carácter sostenible.

En este sentido, la actividad del Grupo Excursionista de Adultos ayuda a incorporar habilidades y



Legislatura de la Provincia de Río Negro

recursos positivos que aumentan la salud mejorando la calidad de vida, ofreciendo la práctica sistemática de actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta el estilo de vida y la cultura barilochense y promoviendo la participación comunitaria y el cuidado del medio ambiente.

Es importante destacar aquí uno de los valores que identifican al GEDA, la solidaridad, valor humano por excelencia, base de muchos otros.

Se define como la colaboración mutua entre las personas generando un sentimiento que las mantiene unidas, sobre todo en situaciones difíciles.

La solidaridad nace del ser humano y se dirige esencialmente al ser humano. Está fundada principalmente en la igualdad universal, que hace a la verdadera dignidad de la persona y pertenece a su realidad intrínseca sin importar su raza, edad, sexo, credo, nacionalidad. Por eso la solidaridad trasciende a todas las fronteras: políticas, religiosas, territoriales, culturales.

Son componentes esenciales la empatía para poder ponerse en el lugar del otro; la compasión porque supone mirar y acercarse de otra manera a la realidad humana y social; el reconocimiento del otro en su dignidad de persona. Además la solidaridad implica salir del individualismo para asumir una actitud de servicio y propensión al bien común.

La solidaridad es, más que nada, un acto social; una acción que le permite al ser humano mantener y mantenerse en su naturaleza de ser social y sentirse unido a otras personas en una relación que involucra sentimientos necesarios para mantener el funcionamiento social normal.

También permite desarrollar sentimientos de pertenencia, en una relación en las que las personas se sientan unidas para trabajar con un mismo motivo o para lograr una misma meta.

Otro valor que caracteriza al Grupo Excursionista de Adultos es la inclusión, ya que consideran que lo normal es que los seres humanos sean diferentes y que con esa diversidad el grupo se enriquece.

Mientras haya gente enamorada de la montaña, solidaria, que desee ser parte de la naturaleza en armonía y con alegría, el GEDA seguirá vivo y en marcha, comprometiendo a la población a un estilo de vida más sano, natural y comunitario; aportando a la adquisición de valores y hábitos sociales (cooperación y solidaridad), motrices, de



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

salud (cuidado personal) y de medio ambiente y sustentabilidad.

En la temporada 2012/2013 el Grupo Excursionista de Adultos cumplirá 30 años de trayectoria.

Es una organización coronada con éxito fruto del ingenio, creatividad, esfuerzo, constancia y voluntad de sus creadores, a la dedicación de sus seguidores y a la colaboración de todos los participantes. Modelo de autogestión solidaria, es una oportunidad de lograr cambios de vida a nivel personal y social.

Es la manifestación de la fuerza y la sinergia que se logra cuando las personas deciden dejar de lado sus disidencias para unir esfuerzos en las coincidencias y cuando las personas descubren y celebran que el ser diversos les permite abrir sendas impensadas.

En su actividad, cumple con el Art.46 de la Constitución de la Provincia de Río Negro, que menciona entre los "Deberes de los habitantes" el "Trabajar y actuar solidariamente".

Además, nuestra Constitución dice, en su Art. 38, que "Se promueven las actividades sociales que complementan el bienestar del hombre y su familia para la correcta utilización del tiempo libre, respetando las características propias del medio. El Estado fomenta especialmente el deporte aficionado, la recreación, la cultura y el turismo".

Por todo lo expuesto en estos fundamentos, vemos que resulta de vital importancia fomentar, desde el Estado, la solidaridad en todas sus aristas para el mejor y más justo funcionamiento de la sociedad, la actividad deportivo-recreativa placentera para la salud pública, y el conocimiento y amor por la naturaleza que nos rodea para el cuidado del medio ambiente.

Fuentes:

- Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física.
- Baratti, Abel. "Las políticas sociales, su influencia en la prevención de la salud y en la formación deportiva".
- Hospital Italiano de Buenos Aires. Centro Agustín Roca.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

- XIX Congreso Panamericano de Educación Física. Una visión hacia la Educación Física, el Deporte y la Recreación. "Calidad y Equidad". Conclusiones.
- www.clubandino.org.
- www.misrespuestas.com
- www.proyectopv.org

Por ello:

Autor: Jorge Raúl Barragán.



*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 social, sanitario y medioambiental, la actividad del Grupo Excursionista de Adultos del Club Andino Bariloche, en su 30° aniversario.

Artículo 2°.- De forma.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*