



Club de Senderismo GAO

Formacion Inicial y Autonomia en Montaña

DATOS GENERALES

Nombre: _____

Edad aproximada: _____

Experiencia en senderismo:

- ☐ Nunca he salido
- ☐ He hecho alguna ruta puntual
- ☐ Salgo algunas veces al año
- ☐ Salgo con frecuencia

FORMACION BASICA - QUE TE GUSTARIA APRENDER?

- ☐ Elegir bien mochila, botas y ropa
- ☐ Preparar una ruta sin equivocarme
- ☐ No perderme / orientarme mejor
- ☐ Uso de GPS y apps de montana
- ☐ Seguridad y actuación ante imprevistos
- ☐ Alimentación e hidratación
- ☐ Interpretar la meteorología
- ☐ Preparación física para senderismo
- ☐ Prevención de lesiones
- ☐ Respeto y cuidado del entorno natural

AUTONOMIA EN MONTANA - NIVEL MEDIO / AVANZADO

1. Nivel actual:

- ☐ Participo en salidas organizadas y sigo al guía
- ☐ Planifico rutas sencillas
- ☐ Planifico mis propias rutas habitualmente
- ☐ Quiero aprender planificación completa y segura

2. Interés en planificación avanzada:

- ☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Nada

3. Navegación y apps (mapas offline, GPX, edición rutas):

- ☐ Si ☐ Tal vez ☐ No

4. Gestión de grupo en montana:

- ☐ Si ☐ Tal vez en el futuro ☐ No



Club de Senderismo GAO

Formacion Inicial y Autonomia en Montaña

5. Colaborar organizando rutas en el club:

☐ Si ☐ Posiblemente ☐ No es mi intención

6. Que te gustaría mejorar para sentirte más autonomo/a?

COMENTARIOS FINALES
