

# TRAVESÍAS NÓMADAS JUVENILES







# ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	1
DESTINATARIOS .....	2
OBJETIVOS .....	3
ÁREAS DE ACTUACIÓN .....	4
METODOLOGÍA .....	5
PROGRAMA/OPCIONES .....	6
SEGURIDAD.....	7
CONTACTO/RESERVAS .....	8







## PRESENTACIÓN

**Lobo Nómada** nos hace regresar al contacto con la tierra ...

... para despertar nuestro instinto primario de integración con el medio natural.

El equipo de **Lobo Nómada** ha venido trabajando con jóvenes, adultos y personas con necesidades especiales desde hace más de 10 años, profundizando en su desarrollo mediante el contacto con la naturaleza y la identificación de sus necesidades educativas y terapéuticas.

Basada en esta experiencia surge **TRAVESÍAS NÓMADAS JUVENILES** una oferta de ocio educativo en montaña, creando un marco teórico y pedagógico que apuesta por el poder real de los espacios naturales de Asturias para facilitar un crecimiento y desarrollo personal. Son experiencias de gran impacto que proporcionan aprendizaje integral y humanístico sobre nosotros mismos y la naturaleza que nos rodea.

El objetivo principal de **TRAVESÍAS NÓMADAS JUVENILES** es potenciar el proceso de desarrollo físico, emocional e intelectual de una manera equilibrada, respetuosa y en armonía con la naturaleza.



# DESTINATARIOS

**TRAVESÍAS NÓMADAS JUVENILES** está pensado para grupos de personas mayores de 14 años, adaptando los itinerarios, los contenidos y la metodología para un adecuado desarrollo físico, cognitivo y emocional de los participantes.

Además esta aventura también la hacemos posible para grupos de adultos, equipos de trabajo de empresas, clubs deportivos....



# OBJETIVOS

El objetivo general de **TRAVESÍAS NÓMADAS JUVENILES** se subdivide en los siguientes objetivos, además de los objetivos específicos para cada ruta diseñada y grupo:

- Adquirir conocimientos prácticos y teóricos del entorno natural y sus seres en espacios naturales protegidos, Parques Naturales, Parques Nacionales, Reservas De La Biosfera y Paisajes Protegidos de la Cordillera Cantábrica.
- Desarrollar habilidades sociales y toma de decisiones en consenso y colaboración con los/las demás participantes, durante las prácticas y vivencias en la naturaleza.
- Poner en práctica valores como Respeto, Responsabilidad, Participación, Colaboración, Cooperación, Escucha Activa, Generosidad, Asertividad y Austeridad.
- Superar el reto deportivo que supone un itinerario en montaña, aprendiendo a conocer, escuchar y atender al cuerpo.



## ÁREAS DE ACTUACIÓN

Una ruta de montaña es un desafío físico y mental que nos aleja de la zona de confort, convirtiéndose en una oportunidad para el aprendizaje. **TRAVESÍAS NÓMADAS JUVENILES** propone un reto deportivo y un reto educativo, para los que se programan cinco áreas de actuación:

- **Itinerarios**, para aprender a planificar rutas, a adaptarse a las características del itinerario y la meteorología, a caminar con bastones, a orientarse, medidas de seguridad, etc
- **Conócete**, para aprender a escuchar tu propio cuerpo, valorando tus límites físicos, fisiológicos y psicológicos y aprender a superarlos dosificando esfuerzos, descansando, hidratándose, alimentándose...

- **Convivencia**, para practicar habilidades sociales como la escucha activa, la asertividad, el respeto, la responsabilidad, la cooperación, etc. que permitan una óptima convivencia durante las rutas y que pueda extenderse a la vida cotidiana.
- **Naturaleza**, para observar desde un punto que integrador a los seres vivos e inertes, aprendiendo a reconocerlos, explorando paisajes visuales y sonoros y valorando la importancia de los recursos que la naturaleza ofrece.
- **Historia y Cultura**, para descubrir las huellas de nuestra larga interacción con la naturaleza por los paisajes que atravesamos, apreciando y valorando nuestro patrimonio cultural material e inmaterial.



## METODOLOGÍA

Las actividades de **LOBO NÓMADA** para todos sus formatos en el plan de **Acción Educativa En Las Montañas** son diseñadas en función de las necesidades y características de los participantes. Tres perfiles profesionales las diseñan y dirigen: guía de montaña (Técnico Deportivo de Media Montaña), guía ambiental (Educador ambiental, Biólogo) y encargado de logística (Técnico en actividades deportivas en el medio natural).

A lo largo de un itinerario, valorado siguiendo el Método MIDE ([www.euromide.info](http://www.euromide.info)), se van desarrollando las dinámicas y actividades educativas que permitan a los participantes conocerse y descubrir nuestro patrimonio natural y cultural. En todo momento la interacción es inclusiva, participativa, dinámica y adaptativa para posibilitar la cooperación, el aprendizaje y el crecimiento personal de cada integrante de la travesía.

Se realiza además una evaluación continua para conseguir una optimización segura y permanente de la ruta, las actividades, los procesos individuales y grupales y de la operativa interna de **LOBO NÓMADA**.



# FORMATOS DE ACTIVIDAD / PROGRAMA / RUTAS

LOBO NÓMADA dispone de itinerarios prediseñados y adaptables a las características y necesidades de cada grupo. Las actividades se pueden clasificar según la longitud, duración y dificultad del itinerario. A continuación se detallan algunos ejemplos:

Recorridos de un día:

- **Bosques mixtos y Hayedos, tejos, Robles, castaños, Sierra De Peña Mayor, Macizo de Peña Mea y P.N. De Redes.**
- **Foces del Raigosu y ríos de montaña de Laviana y P.N. De Redes.**  
Programa: Jornadas formativas en armonía con la naturaleza.
- **Vida y movimiento en montaña, interpretación de medio, orientación.**

Recorridos de dos o más días:

- **Parque Natural de Redes.**  
Itinerarios: Bezanes y /oh Ptos. San Isidro y Las señales - Refugio de Brañagallones con alojamiento.
- **Sierra de Peña Mayor.**  
Itinerario: Fuensanta Nava - Albergue de Montaña de Fayacaba con alojamiento - Cumbre de Peña Mayor - Ferrera Laviana.  
Programa: orientación, vida y movimiento en montaña, dinámicas de Team Building, interpretación de medio, Supervivencia.

- **Travesías Nómadas Juveniles:** Itinerarios de media montaña de varios días, con dificultad técnica y física baja y media, con pernocta en tienda de campaña, cabaña o refugios.

Programa: dinámicas de Team Building etc.

- **Paisaje Protegido de las Cuencas Mineras - Macizo de Peña Mea - P.N. Redes.**

Varios itinerarios de 4 días 3 noches. **Ejemplos:**

- ✦ La Collaona - cumbre de Peña Mea - Foces del raigosu - Soto de Agües.
- ✦ Valle de Samuño - pico tres concejos - cumbre de Peña Mea - Les Campes.

- **TREKKING CORDILLERA CANTÁBRICA.**

Recorrido entre los concejos de Laviana y Cangas de Onís a través del Paisaje protegido, los Parques Naturales y el Parque Nacional.

- ✦ **Programa:** Itinerarios de media y alta montaña a la carta, que van desde 3 hasta 9 jornadas y dificultad media y alta, con pernoctas en tienda de campaña, cabañas y refugios. **Ejemplos:**
- ✦ **Itinerario:** Fechaladrona - Collá Valencia - Lago Ubales - Refugio de Brañagallones - Refugio de Ventaniella - Refugio de Vegabaño - Jou Santu - Los Lagos - Covadonga.

Adicionalmente, Lobo Nómada diseña Acciones Educativas En Las Montañas en cualquier punto del territorio asturiano, siguiendo los intereses y necesidades del cliente, con itinerarios y actividades específicas.

# SEGURIDAD

En **Lobo Nómada** nos preocupamos por garantizar la seguridad en montaña. Por ello, disponemos de nuestro propio Protocolo de Seguridad diseñado conforme a las pautas propuestas por el 112 Servicio de Emergencias de Asturias y por la Federación de Montaña y Escalada del Principado de Asturias. El equipo de Lobo Nómada, con formación básica en primeros auxilios, diseña las rutas siguiendo este protocolo y vela en todo momento por la seguridad y el bienestar del grupo. Además, aporta material colectivo de seguridad acorde con cada actividad. Siguiendo la normativa autonómica del sector, Lobo Nómada dispone de un Seguro de Accidentes y un Seguro de Responsabilidad Civil.







[WWW.LOBONOMADA.COM](http://WWW.LOBONOMADA.COM)