

Diseño de rutas en la ciudad y en el medio natural  
Ayuntamiento de Cartagena  
Junio 2017

Hoja cheking 2

<b>Cheking listado participantes</b>	Num. Partipantes	
--------------------------------------	------------------	--

<b>Conducion de grupos</b>					
	Tipo de grupo	Edades			
		Condiciones físicas			
		Valoracion esfuerzo	Normal	marcha mayor parte horizontal desnivel máximo 15 min.	duracion tiempo 2 a 5 horas
			Medio	marcha horizontal, varios desniveles de 15 min a 25 min. Rampas acusadas	duracion de 5 a 8 horas
			Alto	marcha con desniveles acusados de mas de 25 min. Rampas acusadas, otros factores	duración mas de 8 horas
	Control de ritmo	Ritmos que no corten el grupo			
		Reagrupaciones			
	Control de hidratación	bebidas cada 20-30 minutos			
	Cheking del grupo	Verificacion calzado			
		Verificacion Agua-comida			
		Verificacion ropa			

<b>Cheking listado Finalización</b>		
-------------------------------------	--	--