

# MANUAL WEB SCOUT

**MARCHAR EN LA MONTAÑA**

**FICHA TÉCNICA 132**

**14-03-2006**

Para andar con eficacia, es importante que el cuerpo este entrenado por un ejercicio más o menos frecuente que aumente la capacidad de esfuerzo, aunque en un trek de varios días de duración la condición física se puede adquirir en las primeras jornadas de forma gradual. Marchar de manera razonable supone tener en cuenta además de nuestras fuerzas, el peso a transportar, la distancia a recorrer, la orografía de la zona por la que vamos a andar, la previsión meteorológica y el tiempo del que disponemos



En efecto, no se debe caminar demasiado de prisa. Al empezar una marcha es mejor hacerlo despacio para ir rodando el cuerpo y sobre todo las piernas. Se pueden parar para descansar cinco minutos por cada hora de camino. Prolongar más tiempo este descanso dificultaría el reemprender la marcha ya con los músculos fríos y duros. Existe una técnica llamada "paso de descanso", que se utiliza cuando el esfuerzo es tan violento, que tanto los músculos de las piernas como los pulmones necesitan de un tiempo de descanso cada pocos pasos. Un ejemplo: puede ser el habitual ascenso por una empinada pendiente. Podríamos descansar 10 segundos por cada 15 pasos. Esta técnica nos permite avanzar sin llegar a agotarnos.

El peso que transportamos es un factor que influye en la calidad de la marcha. Cada uno de los objetos que metemos en la mochila debe ser considerado con detenimiento y mentalidad practica. Debemos decidir si realmente lo vamos a necesitar, si no hay un sustituto más ligero, si podemos compartir algún objeto con otras personas etc.

Si la distancia que vamos a recorrer es importante, tendremos que plantear objetivos teniendo en cuenta el tiempo del que disponemos : llegar a una cima antes de la tarde para tener tiempo de bajar al valle antes de que anochezca etc., siempre teniendo en consideración el perfil de la ruta y posibles alternativas por si surgen contratiempos.

Debemos tener cuidado con los descensos ya que el peso recae sobre las rodillas y los tobillos y si los forzamos demasiado pueden inflamarse. En las bajadas pronunciadas es necesario apretar los cordones y llevar calcetines lo suficientemente gruesos como para evitar que el pie resbale dentro de la bota. Evitaremos así las ampollas y sobre todo las lesiones en las uñas, especialmente dolorosas. No descenderemos de costado excepto en algún tramo que sea necesario, ya que supone una tortura para la cadera.

Doblando ligeramente la rodilla al apoyar la pierna cuando estemos bajando por un terreno abrupto, reduciremos la sacudida. Esto descargara también parte del trabajo sobre los muslos, repartiendo de este modo el trabajo. Se aconseja el uso de uno o dos bastones de trekking, alivian el peso soportado por la espalda y nos ayudan a tener más estabilidad. Además evitan que la sangre se golpee en las manos.