

**CONOCIMIENTOS TÉCNICOS: CAMINAR**

**1.1.- CAMINAR.-** Caminar es el acto más natural del mundo y debe ser considerado como una actividad deportiva. Este principio es particularmente verdadero cuando el acto de caminar se aplica al medio de montaña pues supone un esfuerzo de larga duración y, a veces, en las subidas, un esfuerzo muy intenso. La marcha implica también momentos difíciles, ingratos y físicamente penosos que el placer de descubrir un lago, después de zigzaguear penosamente durante un buen rato, o la contemplación del panorama al llegar a la cumbre borrarán de un plumazo. Perseverancia desde el punto de vista psicológico y resistencia desde el punto de vista físico son necesarias para superar las dificultades y los desánimos pasajeros.

Los principios expuestos a continuación, y que la experiencia permite verificar enseguida, pueden suponer una gran ayuda para los que empiezan a tomarse en serio caminar por la montaña.

**1.2.- LENTAMENTE PERO CON SEGURIDAD.-** El ritmo de la marcha debe ser regular. Cuando no se tiene costumbre de andar por la montaña, resulta siempre sorprendente ver la manera en que un grupo de personas con un guía a la cabeza se pone en marcha: arrancan lentamente pero el ritmo que llevan es tan constante como el de un reloj y el guía siempre llega al final del recorrido con el grupo entero. Resulta mucho menos cansado caminar despacio y sin pararse que subir a un ritmo rápido que nos obligue a parar cada cuarto de hora para recobrar el aliento.

Cuando el ritmo cardiaco y la respiración se ajustan al ritmo de una marcha regular, entonces la maquina se pone en funcionamiento y puede durar un buen rato. Claro, que cada uno tiene que encontrar la velocidad que más le convenga y es, precisamente, la que no le obliga a detenerse durante una hora, ni a asfixiarse, esto es, a caminar sin detenerse y sin cansarse.

Ahora bien, ¿Cómo conservar un ritmo regular cuando el terreno es irregular? Variando la longitud de la zancada: cuanto más inclinada es la cuesta, más cortos deben ser los pasos.

Asimismo, como cualquier ejercicio de esfuerzo prolongado, es mejor comenzar con calma. En el primer cuarto de hora de marcha es conveniente incluso andar a un ritmo inferior al habitual para que el sistema cardiovascular se adapte al esfuerzo y para que los músculos alcancen una buena temperatura. Hay un dicho que viene a decir “comienza a andar con un viejo y llegará como un joven”

**1.3.- TENER CONFIANZA EN LOS SENDEROS.-** Hay un viejo refrán que dice: “aunque tu no sepas a donde vas, el camino si lo sabe”. Cuando un sendero da un rodeo o si hace numerosos zigzag, es porque existe una buena razón para ello. Esto significa que ir por atajos es a la vez peligroso y destructivo para el medio. Además, el sendero nos permite caminar por terreno llano y eso resulta mucho más cómodo.

**1.4.-CONOCER SU PROPIA VELOCIDAD.-** En montaña, la velocidad no se calcula en kilómetros por hora, sino en desniveles. No obstante, la longitud del recorrido si debe ser tenida

en cuenta cuando se trata de caminar por el fondo de un largo valle (se estima que cuando el recorrido discurre por un terreno llano, la velocidad es de unos 4 ó 5 km / h). La distancia no tiene mucha importancia en terreno montañoso, lo que cuenta a la hora de calcular tiempo y esfuerzo es la diferencia de altitud: suele admitirse para calcular el tiempo en las guías prácticas, que la media es de 300 a 500 m de desnivel / hora (500 m en las bajadas). El ritmo de un excursionista medio debería situarse en estas cifras, pues la velocidad varía enormemente de una persona a otra, dependiendo de la carga que lleve o de su forma física.

Ahora bien, todas estas cifras resultan relativas, carente de importancia, puesto que la practica del excursionismo forma parte de nuestro tiempo libre y batir un récord no tiene mucho que ver con los placeres que procura la montaña.

**1.5.- ¿TODO EL MUNDO SABE CAMINAR?.-** Resulta evidente que la respuesta es sí, pero algunos gestos y actitudes son más eficaces que otros, por ejemplo: estirar completamente el pie desde el talón hasta la punta de los dedos para que todos los músculos contribuyan a la propulsión; intentar poner el pie horizontal, incluso en las subidas empinadas, utilizando para ello salientes naturales como piedras y raíces, es mucho menos cansado que subir apoyando solamente la punta del pie; no se debe inclinar demasiado el tronco hacia delante en las subidas, sino poner a trabajar los músculos de las piernas y los glúteos, contribuyendo al mismo tiempo los abdominales; al bajar, no apoyar los pies con las piernas estiradas, sino mantener las rodillas levemente flexionadas, pues pueden desempeñar el papel de amortiguadores seguros en caso de tropiezo: se reacciona con más flexibilidad y rapidez.

**1.6.- LA TÉCNICA DE MARCHA.-** Resumiendo un poco todo lo anterior podemos decir que los fundamentos son:

1.- Apoyar toda la suela, o en su defecto la mayor parte posible para obtener un buen agarre y disminuir el agotador efecto palanca.

2.- El centro de gravedad corporal (el peso del cuerpo) ha de recaer en las piernas que trabaja para obtener la máxima presión sobre la suela. Para ello la longitud de los pasos ha de acoplarse a la inclinación del terreno: en el llano zancada mas largas, en terreno empinado mas cortas. Es mejor dar muchos pasos bajos cortos, que pocos amplios, pues se requieren más gastos de fuerza. La posibilidad de tropezar o resbalar es menor dando pasos cortos,.

3.- Tan fundamental como caminar correctamente, es adoptar una buena técnica de respiración: caminar siempre a un ritmo que no dificulte la respiración

CONSEJO: Respirar y espirar lenta y profundamente, con ello se evita la oxigenación entrecortada y forzada, obligándose uno mismo a llevar un ritmo de marcha sincronizado a los pulmones

CONSEJO: Respirar y espirar lenta y profundamente, con ello se evita la oxigenación entrecortada y forzada, obligándose uno mismo a llevar un ritmo de marcha sincronizado a los pulmones

4.- A la montaña no sólo se va para contemplar bellas vistas. Disfrutaremos de ellas durante los descansos y no mientras vamos andando. Durante la marcha hay que ir tomando puntos de referencias que eviten que podamos perdernos.

## **1.7.- MARCHAR POR TERRENOS SIN CAMINO.-**

### **A.- PEDRERAS**

1.- Durante el ascenso es mejor escoger bloques grandes de rocas como puntos de apoyo. También es aconsejable pisar sobre varias piedras al mismo tiempo, ya que estas tienden a acuñarse entre sí impidiendo que se pongan a rodar.

2.- En caso de pedreras finas o incluso laderas con arena es conveniente “cavarse” el apoyo a cada paso: introducir con fuerza la puntera de la bota en la pendiente, mientras que el otro pie apoyamos uno de los laterales del tacón. Con ello podremos evitar los resbalones.

En el descenso hay que ir buscando la grava más fina para poder clavar con fuerza los talones. Al igual que cuando se esquía, se inclina ligeramente la parte superior del cuerpo para reforzar la presión sobre los talones y evitar resbalones.

### **B.- TERRENO ROCOSO**

#### 1.- Principios Generales:

- En terreno blando (hierba, grava, nieve) incidir con el canto de la suela o la puntera hasta crear un peldaño de apoyo.
- En suelo duro pisar con la mayor superficie de suela posible. Así, en roca aumentará la fricción de la superficie de goma.
- En hielo lo ideal será buscar la penetración del máximo número de puntas de crampón.

2.- Nunca debemos aplicar el canto de las botas en una placa rocosa, sino intentar aumentar el poder de adherencia de la suela, procurando cargar el peso sobre la mayor superficie de suela posible. Si la verticalidad de la roca crece utilizaremos los brazos para mantener el equilibrio, pero no para impulsarnos hacia arriba. Es menos fatigoso dejar que sean las piernas quienes realicen el trabajo de empuje. El centro de gravedad deberá situarse siempre dentro de la superficie de apoyo. La parte superior del cuerpo no tiene que apoyarse en la roca, pues perderíamos agarre sobre la suela, lo que nos puede llevar a resbalar.

### **1.8.- EMPLEO DE BASTONES: VENTAJAS.-**

- 1.- Durante la ascensión se mueve también la musculatura de los brazos, los hombros y el pecho, con ello se activa el riego sanguíneo y la respiración.
- 2.- En zonas con nieve blanda nos hundiremos menos.
- 3.- En tramos difíciles ayudan a mantener mejor el equilibrio.
- 4.- Al servir de apoyo cuando se atraviesan laderas muy empinadas, se reparte mejor el peso del

cuerpo sobre la suela de las botas.

5.- Durante el descenso, gran parte de las tensiones y cargas que sufren las articulaciones de las rodillas y las caderas pasan a la parte superior del tronco, con ello se eleva la protección del aparato locomotor minimizando un desgaste prematuro del cuerpo, nocivo para cuando se tenga mayor edad.

6.- No obstante lo anterior, los principiantes deberán empezar sin bastones para ir adquiriendo un sentido del equilibrio adecuado.

7.- El uso de los bastones en recorridos de escaso nivel no es aconsejable.

- BIBLIOGRAFIA: CAMINAR POR LA MONTAÑA; EDITORIAL: DESNIVEL
- MANUAL COMPLETO DE MONTAÑA; EDITORIAL :DESNIVEL