



*"Per sentir ben endins la muntanya l'has d'afrontar intensament, gaudint d'una meravellosa posta de sol però també d'una forta tempesta"*

Tomaz Humar

(probablement un dels millors alpinistes mundials de les darreries del segle XX).

Anar d'excursió és sobretot, caminar. I a caminar per la muntanya se n'ha d'aprendre. Per molts motius. El primer, perquè la manera en com ens desplacem, "el ritme", està estretament relacionat amb el cansament. El segon, perquè cal estar atents a les dificultats del terreny i saber adaptar-nos -en. I el tercer, perquè a la muntanya és important extreure les precaucions, més quan tenim al nostre càrrec un grup de nois i noies.

Saber caminar ens ajudarà doncs a graduar l'esforç i a gaudir més i millor de l'excursió.

## APRENDRE A CAMINAR



És bo acostumar-se a caminar amb motxilla, encara que es dugui poc pes.



Les hores més adients i segures per caminar són abans del migdia.



A l'alta muntanya i a l'hivern, ens haurem d'abrigar durant les parades, ja que el cos tendirà a refredar-se ràpidament.

## CAMINAR EN GRUP



### JUNTS

Hi ha disparitat d'opinions entre col·locar al capdavant del grup el més lent o bé, la persona més experta, per marcar el ritme. Fem el que fem procurarem que els membres d'un grup no se separin sota cap concepte.

### CAP I CUA

Sí o sí, qui millor conegui el camí serà qui anirà davant. Aquest donarà informació al grup sobre el terreny i com avançar: quan hi ha gel, roques que rellisquen, passos exposats... I sempre, sí o sí, un educador/ra farà de "guia escombria", col·locant-se al darrera del grup, procurant que cap infant es quedi sol i motivant-lo quan les forces defalleixen.

### LA MIDA IMPORTA

Hem de triar sempre la dimensió del grup que doni més seguretat, si cal a costa de subdividir el grup sempre que disposem de monitors suficients (dos és el mínim de monitors necessaris per cada grup).

### EL PAS

Es caracteritza per la regularitat i no per la velocitat. Hem d'agafar un ritme lent i constant que ens permeti caminar molta estona sense fatigar-nos. Més lents a les pujades, a pas lleuger en els trams plans i més ràpids a les baixades.

### LES ATURADES

Aturades breus (10 minuts), i només les imprescindibles. Per rehidratar-nos, per fer algun ganyip i recuperar forces. Si ens aturem en excés després ens costarà més recuperar el ritme i el cos estarà gastant energia innecessària.

### LES PUJADES

Les pujades sense traces les superarem fent ziga-zaga d'angles iguals, i ensenyarem els infants a seguir aquesta pràctica.

### LA MOTXILLA

Cada infant ha de dur la seva motxilla. La pràctica de dur només unes quantes motxilles en una ascensió és errònia i provoca més conflictes que altra cosa.

Amb infants petits, si cal dur tendes les duran els monitors i monitores. Però amb els adolescents hem de començar a repartir el pes entre tots, tant de les tendes com del menjar o els estris col·lectius.



Mai hem de deixar cap infant sol enlloc.

Evitem caminar per carreteres però si no hi ha cap més remei, sempre ho farem en fila, per l'esquerra, pel voral i ben visibles.

