

Reflexiones sobre las marchas de gran fondo

Kepa Lizarraga

ALGUNOS montañeros son médicos, y algunos médicos son montañeros. Algo similar viene a ocurrir con los socorristas y rescatadores, por lo que, aprovechando la coincidencia, una de las asociaciones que nos agrupa, la SEMAM (Sociedad Española de Medicina y Auxilio

en Montaña) suele organizar periódicamente reuniones informales en las que se combinan y suceden la actividad montañera, en plan familiar, con "sesudas" reuniones de trabajo.

La presencia del barro en botas, bajos de pantalón y alguna que otra posadera, sustituyendo a la rígida corbata de los

congresos, nos ayuda a compartir opiniones, discutir opciones y tomar decisiones en el ambiente cordial propio de los montañeros que de tal se precian.

Y en esta ocasión han sido a las montañas de Euskalherria a quienes ha correspondido ejercer de anfitrionas.



Con la familia Bandrés como "alma mater" de la organización, nos reunimos en Lekunberri entre los días 17 y 19 de mayo, ascendiendo el sábado al Intzeo torrea con el acompañamiento y guía de montañeros de la S.M. Tutturre, de ese precioso lugar, para después comer, invitados, en el refugio de los Amigos de Aralar-Aralarko Adiskideak (eskerrik asko danorri!). Como podéis suponer, siendo médicos, "paramédicos" y familiares de ambos los casi 70 asistentes, el menú, riquísimo, ¡fue una bofetada en pleno rostro al colesterol!, pero no diré más para no perder la autoridad moral cuando tengamos que hablar de la alimentación en montaña.

En la reunión de trabajo, Mikel Garaikoe-txea, Ramón Gárate y Javier Zúñiga fueron presentando los grandes temas a tratar en relación a las marchas de gran fondo, como los materiales, la alimentación y la preparación física, abriéndose tras cada uno de ellos, los turnos de opiniones y discusiones.

A continuación mostraremos de forma sintética algunas de las recomendaciones más interesantes.

— No debemos sacrificar la seguridad por el rendimiento, cosa que hacemos en ocasiones al escoger el material por su ligereza. Un ejemplo claro es el de llevar deportivas en lugar de botas aun cuando el terreno sea agreste.

— Sobre todo cuando hace calor, debemos recordar la importancia de proteger la piel de la radiación solar como del efecto del aire, disminuyendo la deshidratación. Para ellos, evitaremos marchar con el tronco y la cabeza totalmente desnudos.

Ropa y calzado

— Una buena elección de la ropa, recordando los sistemas de tres capas, posibilitará la adaptación a muy variadas condiciones ambientales. Los pantalones cortos, con crema de protección solar, si el astro está presente, o humedecer el gorro de algodón con agua son recursos que nos permitirán disfrutar de la marcha en mejores condiciones, si el problema es el calor.

— Los calcetines o medias, en función del resto del vestuario, y en número de uno o dos pares, según el ajuste de las botas, deberán tener poco o ningún dibujo en relieve, siendo interesante llevar algún par de repuesto. Los pies nos agradecerán el cambio.

— El material, además de ser adecuado, debe ser bien utilizado. En el caso del calzado, por ejemplo, es muy frecuente encontrar lesiones debidas a una forma incorrec-



Fotos: Santiago Yaniz

ta de atado, a pliegues de lengüetas no estiradas, etcétera.

— La bota ideal debe facilitarnos el movimiento de flexión y extensión en dos puntos concretos: el tobillo y la región metatarsal-falángica o nacimiento de los dedos. Si es demasiado rígida en esas zonas no será adecuada para las marchas largas.

— Las plantillas interiores de las botas ayudan a amortiguar el golpe contra el suelo que supone cada paso dado. Si pierden la elasticidad, por el uso muy frecuente o por hacerse viejas, conviene sustituirlas por otras nuevas.

Alimentos y agua

— En los días previos a la marcha conviene hacer una alimentación más rica de la habitual en hidratos de carbono (pasta, arroz, pan y similares) y también más hidratada (nos referimos sólo al agua, ¿está claro?).

— Las dietas muy rígidas, incluso la dieta disociada escandinava, aplicada de forma estricta, no son aconsejables para las marchas de larga duración.

— Durante el esfuerzo es importante mantener el aporte regular de alimentos y líquido. En tal sentido, los hidratos de carbono y ácidos grasos de cadena corta, junto con algo de sodio y las vitaminas B y C deben estar presentes en la alimentación.

— En cuanto a los añadidos de sustancias energéticas, minerales y vitaminas al agua que consumimos andando, una de las equivocaciones frecuentes es la de poner exceso de "polvo" en la cantimplora pensando que "si dos cucharadas van bien, con cuatro iré como una moto", cosa que es falsa. De hecho, si hace calor, debemos diluir la cantidad de producto recomendada en más agua de la que se indica para condiciones normales.

Entrenarse a fondo

— El calificativo de "populares" que algunas marchas de larga duración reciben no parece ser muy adecuado a la vista de las muchas secuelas que producen. Para hacer frente a sus exigencias es preciso entrenar y

mejorar nuestra resistencia aeróbica de baja y media intensidad.

— Los métodos para ponerse en forma pueden incluir ejercicios como la carrera a pie, la bicicleta y, como es lógico, el más natural: andar.

— Aun cuando, a falta de tiempo suficiente, se puede entrenar mediante esfuerzos cortos e interválicos, en los que se juega con la

intensidad y la recuperación, es deseable conseguir un volumen alto de trabajo; es decir, que también estén presentes las salidas prolongadas y de media intensidad.

— Si, además de la mochila, llevamos exceso de peso en forma de michelines de grasa, deberemos intentar reducirlo y, además, fortalecer especialmente la musculatura de piernas y espalda.

No recomendada a menores de edad

El último tema tratado era respuesta a una consulta de los Amigos de Aralar sobre la edad mínima para participar en marchas de larga duración.

En la actualidad no disponemos de estudios que comprueben el riesgo de estas salidas en personas muy jóvenes, pero sí hemos podido comprobar las lesiones y sobrecargas articulares, las tendinitis, la aparición de proteínas e incluso sangre en la orina de marchadores y otros signos que ponen de bien manifiesto la dureza que para el organismo entrañan este tipo de pruebas.

Por ello, siendo preciso curarse en salud respecto a riesgos para las personas y para las sociedades organizadoras, y conscientes de las altas exigencias de esta actividad, la SEMAM cree deseable esperar, como en otras especialidades deportivas, a que el organismo alcance un buen nivel de maduración, cosa que pudiera ocurrir hacia los 18 años.

Sin embargo, las diferencias entre personas son abismales y es probable que chavales con excelente preparación y cualidades, incluso a los 15 ó 16 años puedan soportar una marcha de éstas mejor que montañeros de 30 sin esas cualidades. Por ello, como es evidente la existencia de excepciones, se podrían admitir inscripciones de personas más jóvenes, siempre y cuando vinieran avaladas por un estudio médico que certificara su aptitud para esa actividad.

A los montañeros o clubs de montaña que quieran saber más de este tema les aconsejo que lean en euskera o castellano el excelente manual "Ibiltari" que han publicado Ararlarko Adiskideak bajo la coordinación de J.I. Elosegi. □