

As travessias pela montanha exigem um conhecimento o mais exaustivo possível do terreno. O ritmo de andamento é vital para um bom resultado e deve ter-se em conta que o consumo de energia está estritamente ligado ao esforço que se faz ...

Nas subidas deve inclinar-se o peito ligeiramente para a frente e manter os pés firmemente apoiados. Se a encosta for muito inclinada deve-se subir em zig-zag para poupar energia.



Nas descidas deve-se inclinar o corpo ligeiramente para a frente e ao mesmo tempo dobrar, um pouco, os joelhos, mantendo os pés bem apoiados no chão e deixar cair o peso do corpo sobre o pé que avança.

Também, nas descidas de inclinações bastante acentuadas, descer em zig-zag. Um outro truque consiste em descer de lado, cavando degraus com o pé

que avança e só movendo o outro pé quando o pé da frente estiver bem firme. Não é aconselhável pisar com o calcanhar, uma vez que o impacto nas articulações é muito maior.

Tanto a subida como a descida em zig-zag têm por fim evitar esforços duros, tornando a deslocação mais segura e eficaz, uma vez que a inclinação diminui.



Descansos: embora não exista nenhuma regra, é aconselhável fazer uma paragem de +/- 10

min a cada 60 minutos de caminhada, sendo aconselhável fazê-lo antes ou após um troço difícil que exija um grande esforço. O descanso nunca deverá ser muito longo, para evitar que os músculos das pernas se

enrijem e que o corpo esfrie.

Para activar a circulação é aconselhável tirar a mochila e levantar as pernas para o alto, sem no entanto esticar completamente o corpo, pois o suor das costas pode ficar frio e causar um resfriamento.

Uma velha norma recomenda que não se deve comer durante uma subida ou beber nas descidas. Chupar um pouco de limão, lavar a cara e a nuca são acções que servem para enganar a sensação de sede e calor.

***Luisa Rego***