

Marxa de Resistència “La Llopa”

per Calella i el Montnegre

CONSELLS

CONSELLS MÈDICS

Les marxes de llarga durada, de llarg recorregut o de resistència, com la Marxa de Resistència “La Llopa” i la Marxa “La Llopa Petita”, són proves molt dures.

Participar en una marxa de resistència és una experiència fascinant: conèixer nova gent, nous indrets, sentir i compartir un gran esforç durant moltes hores, conèixer el nostre cos, la nostra energia, les nostres possibilitats... i és una magnífica oportunitat per passar-s'ho bé.

Per gaudir d'una marxa de resistència sense problemes de salut i evitar lesions i patiment, poden ser molt útils les següents recomanacions i idees:

* És necessari un nivell adequat d'entrenament previ.

* Durant la marxa poden haver-hi canvis climàtics: calor, fred, pluja, vent... Cal portar roba adequada, protecció solar, barret, capelina, etc.

* Els peus suporten un gran esforç mecànic i freqüentment pateixen lesions, especialment a la pell, i és molt important protegir-los. Això es pot fer, per exemple, amb esparadrap o altres materials similars (si no us produeixen al·lèrgies) per evitar el fregament i la formació de butllofes o ferides. S'ha d'emprar calçat i mitjons adequats i provats. Portar mitjons de recanvi. Tallar-se correctament les ungles.

* **Alimentació.** Una alimentació correcta és sempre necessària per a la salut i el rendiment físic. Durant la marxa s'ha d'augmentar l'ingesta de calories, especialment en forma d'hidrats de carboni (cereals, galetes, fruita, fruits secs, suc de fruita, entrepans, sucres, mel...) però, sense oblidar els altres nutrients.

També s'ha d'augmentar, especialment, la ingesta d'aigua, o sigui, hidratar-se bé. Degut a l'exercici el nostre organisme requereix molta més aigua que en condicions de repòs o de baixa activitat física. Cal beure'n petites quantitats freqüentment. Com a referència, es podria dir que s'hauria de beure aigua en quantitat suficient per no tenir set. Recordar, però, que la set és un mal índex del grau d'hidratació: es pot no tenir set i estar deshidratat. Una altra indicació de bona hidratació seria observar que se segueix produint orina clara, sense observar una disminució significativa de la seva quantitat.

* **Descansos.** Programar-los per tal de recuperar-se un xic, tant física com psíquicament.

* **Consideracions (geològiques) finals.** Els terrenys, les zones muntanyoses, per on passa la Marxa de Resistència “La Llopa” i la Marxa “La Llopa Petita”, es van formar fa milions d'anys. Per experiència sabem que les muntanyes i camins no solen desaparèixer. Per tant, si durant la ruta es nota fatiga intensa, malestar general, dolors articulars... val la pena valorar si no val més abandonar. Si no ens veiem capaços d'acabar una d'aquestes activitats en bones condicions físiques i mentals, millor deixar-ho. Ja hi podrem tornar una altra vegada més preparats o amb millors sensacions.

CONSELLS DE SEGURETAT

* No és aconsellable anar sol:

- En trams amb escassa o nul·la cobertura telefònica.
- Si no porteu cap element de localització (telèfon mòbil o similar).

* En cas de patir o presenciar una situació mèdica greu i extrema, truqueu a l'organització de la marxa per rebre assistència i instruccions. Així podreu rebre informació per accedir al transport adient i del protocol a seguir per rebre assistència mèdica.

* Per poder facilitar informació sobre la localització:

- Portar dispositiu amb GPS (GPS dedicat o mòbil d'última generació) per facilitar la localització exacta (consultar la informació específica per a cada dispositiu).
- Donar referències de quin és l'últim control/avituallament que heu passat.
- Fixar-vos en l'hora en què heu passat l'últim control/avituallament per poder estimar on sou.
- Utilitzar referències: llocs propers, cases, turons, formacions rocoses, carreteres, etc.

* Eines per evitar perdre's:

- Familiaritzar-se amb el recorregut, físicament o de forma electrònica, amb el track per GPS.
- Anar en tot moment atent a les marques del camí. Si passeu molta estona sense veure'n cap, feu marxa enrere fins trobar-ne una.
- Seguiu puntualment les instruccions que us doni l'organització de la marxa.

CONSELLS MEDIAMBIENTALS

El respecte pel medi natural ha de ser sempre un dels trets d'identitat d'una marxa de resistència. És per això que volem donar-vos unes senzilles recomanacions perquè, entre tots, aconseguim que aquesta activitat no alteri gens ni mica el recorregut general, que travessa indrets emblemàtics de la Serralada Litoral i el Montnegre i trams dels municipis de Sant Pol de Mar, Sant Cebrià de Vallalta, Pineda de Mar, Tordera i, molt especialment, Calella.

Abans d'iniciar la marxa:

Comproveu que els vostres bastons van protegits en els extrems amb taps de goma.

Durant la marxa:

Seguiu els camins marcats i no obriu dreceres.

Feu servir les papereres que trobareu a continuació dels punts d'avituallament.

En cas d'haver consumit una beguda o menjar, guardeu l'envàs o l'embolcall fins al següent control de pas, on hi trobareu papereres.

No llenceu deixalles a la muntanya i tampoc restes orgàniques que generen contaminació visual.

En acabar la marxa:

Dipositeu els diferents tipus de residus acumulats al tram final de recorregut als contenidors respectius separant-los correctament:

- Contenidor groc: envasos de plàstic, llaunes, embolcalls de barretes energètiques.
- Contenidor blau: paper i cartró.
- Contenidor gris: mocadors de paper, paper d'alumini, embolcalls de menjar...etc.
- Contenidor marró: restes orgàniques.
- Contenidor especial per a piles: piles usades

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!!!