



manual de AIRE LIBRE

leandro manuel bello collados

CAPÍTULO II: La marcha

Organización Juvenil Española

Este manual, dedicado a la formación de Especialistas Juveniles, ha sido elaborado desinteresadamente, a petición de la Organización Juvenil Española, por don Leandro Manuel Bello Collados, Oficial Instructor de Juventudes, bajo la dirección y orientación del Gabinete de Educación Física y Aire Libre del Instituto de la Juventud.

Reeditado en formato digital por la Organización Juvenil Española se incluyen en esta edición fotos y dibujos del Manual de Aire Libre editado en 1964 por Doncel



II.- LA MARCHA

ESQUEMA

A) Definición: Actividad de traslación			CURSO de INICIACIÓN. Titulación Almogavar	
B) Clasificación	1. Preparatorios o de endurecimiento	03		
	2. Exploración, reconocimiento o información	04		
	3. De aplicación premilitar	04		
	4. De travesía	04		
	5. De ayuda y salvamento	05		
	6. De aproximación	05		
	7. Ordinarias	06		
C) Modalidades	1. Por la duración	a. De un día		07
		b. De fines de semana		07
		c. De varios días		07
	2. Por el tiempo horario	a. Diurnas		07
		b. Nocturno – diurnas		07
		c. Nocturnas		07
	3. Por la progresión	a. Por etapas		10
		b. Radiales		10
		c. Mixtas		10
		d. Escalonadas		11
	4. Por desplazamiento	a. A pie		12
		b. Por propios medios		13
		c. Con medios mecánicos usuales		13
		d. Con semovientes		14
		e. Con piragua o balsa		15
		f. Combinada		16
D) Técnica	1. Según el lugar	a. Bosque y monte bajo		17
		b. Prados y estepas, páramos o eriales		18
		c. Senda o vereda y caminos		18
		d. Carretera	19	
		e. Zonas de cultivos	20	
		f. Roca	20	
		g. Arena	22	
		h. Nieve	23	
		i. Pisos movedizos	25	
		j. Costa	25	
		k. Ribera	26	
	l. Sobre agua	27		
	2. Según la época estacional	a. Primavera	28	
		b. Verano	29	
		c. Otoño	29	
		d. Invierno	29	
	3. Según las fases de organización	a. Antes de la marcha	30	
		b. Durante la marcha	31	
		c. Después de la marcha	32	
			CURSO de PERFECCIONAMIENTO Titulación: Guía de Aire Libre	



A) DEFINICIÓN

La Marcha es: LA ACTIVIDAD FUNDAMENTAL QUE SIRVE PARA TRASLADARSE DE UN LUGAR A OTRO O A VARIOS, SUCESIVAMENTE, CON FINES CONCRETOS A CUMPLIR CUALQUIERA QUE SEA SU MODALIDAD.

Según el diccionario enciclopédico la Marcha es: LA ACCIÓN DE CAMINAR, HACER VIAJE, IR O PARTIR DE UN LUGAR A OTRO.

Nosotros debemos desechar el limitar la Marcha a ACCIÓN DE CAMINAR, pues ello no la distinguiría de la marcha atlética y además se quedaría reducida al ejercicio mecánico derivado de la andadura. Creemos que encaja más en aquellos de HACER VIAJE; y ello por cuatro razones fundamentales; la primera, porque el viaje siempre responde a una determinada necesidad; es decir por lo que pudiéramos llamar la finalidad: la segunda, porque el viaje precisa unos preparativos; la tercera, el viaje nos exige un comportamiento y una convivencia con las otras personas y además para que sea provechoso es preciso alcanzar los objetivos; y la cuarta, porque después de terminado conviene sacar los frutos que se derivaron de una buena gestión.

B) CLASIFICACIÓN

Sólo hay un factor que pueda determinar el que una Marcha pueda ser denominada de una u otra forma, es decir, que las clasifique, según la intencionalidad o el objeto por el cual se realizan. Este factor, como ya se indica en la definición, es el FIN.

No debe pues confundirse el fin con la manera o modos de realización, con los medios materiales o de otro tipo que se empleen, ni tampoco con el lugar, como pudiera ser la montaña, el bosque, etc.

Planteada y definida así esta actividad, hemos de tener en cuenta unos TIPOS o CLASES de Marcha, según su fin objetivo: unas MODALIDADES determinadas por los factores de su duración tiempo-horario, programación y desplazamiento y por último una TÉCNICA que impone siempre el lugar o el terreno, la época estacional y las fases de organización.

En cuanto al Aire Libre se refiere distinguimos las siguientes clases de Marchas:

1. Preparatorias o de endurecimiento
2. De exploración, reconocimiento e información
3. De aplicación premilitar
4. De travesía
5. De ayuda y salvamento (socorrismo)
6. De aproximación
7. Ordinarias

1. Preparatorias o de endurecimiento:

Son las que se efectúan teniendo en cuenta las siguientes intencionalidades:

- Puesta a punto para la realización de marchas de otro tipo



que exijan:

- Gran esfuerzo físico-moral.
- Aclimatación especial.
- Técnica depurada.
- Someter a prueba materiales nuevos que aún no se han usado en orden a cualquier clase de experimentación.
- Sostener al Grupo o Unidad mediante un entrenamiento racional y progresivo con el fin de mantener altura técnica en 4 sus componentes.
- Investigar nuevas técnicas no introducidas con anterioridad
- Han de planearse de forma que exigiendo el mínimo esfuerzo en la primera de ellas, se alcance el máximo o el equiparable al de la marcha por la cual se organizan.

2. De exploración, reconocimiento e información:

Es uno de los tipos más sugestivos por todo lo que supone de aventura y "descubrimiento".

Se caracterizan por la novedad del lugar a visitar y su interés aumenta si se proyectan a parajes o zonas desconocidas totalmente.

De esta trilogía conceptual, se deriva la obligación que tienen los participantes de cumplir con exactitud el proceso idea de su realización. Así tendremos que la exploración se llevará a cabo mediante el RECORRIDO de la zona con la antelación que requiera cada caso; el reconocimiento y orientación por medio de un croquis, plano, etc. y por último se debe dar un informe verbal a quien corresponda.

3. De aplicación premilitar:

Las que de un modo u otro, persigan supuestos temas militares, tales como temas prácticos, tiro, adopción de formaciones en orden de aproximación, o en general abierto, etc.

4. De travesía:

Quizá sean estas las más apropiadas e interesantes para muchachos que hayan alcanzado cierta preparación, pues los valores formativos de cualquier marcha, se acrisolan en este tipo como en ninguna otra y ello no sólo por su duración, sino también por la complejidad de las dificultades de las zonas por las que es costumbre su desarrollo.

La TRAVESÍA, se caracteriza porque casi siempre supone una de estas ocho cosas, el conjunto de las mismas o la asociación -de algunas:

- Recreación estética
- Empresa audaz
- Aventura
- Hazaña
- Marca deportiva
- Investigación
- Estudio
- Prueba físico-técnica y moral

Está determinada por la presentación de una zona delimitada de antemano, de cierto valor deportivo, fuerte poder de atracción por su pintoresquismo, por su dificultad o por la estructura hostil del terreno.



Se usa con frecuencia, en los Campamentos Nacionales de Aire Libre, como prácticas durante la segunda parte de los mismos; en la misma cartilla-diario de los acampados se recoge este término.

Para tener esta categoría, en cualquier caso, exigen realizarse: por su duración, según modalidad de VARIOS DÍAS y por la progresión con modalidad por ETAPAS o ESCALONADAS.

5. De ayuda y salvamento (socorrismo):

Son las que tienen por objeto, como su nombre indica, el prestar auxilio para el normal desenvolvimiento de expediciones -en situación de apuro, o de otros en idéntica coyuntura, así como el socorrer a cualquier núcleo humano, cuales fueran las causas que lo motivaron y habilitando en todos los casos, los medios precisos para la evacuación o primeros auxilios, a la localidad más próxima o bases de emergencia que a tal efecto conviniera montar próximas al lugar del siniestro.

También entran en estas marchas las que puedan organizarse para colaborar en la extinción de incendios, inundaciones, etc. Así como aquellas que se precisan en algunos campamentos para aprovisionamiento.

Naturalmente, requieren para su montaje, en la mayoría de los casos, la recepción del clásico S.O.S. y un informe lo más amplio posible para portar los medios adecuados que comprenda, como mínimo, las siguientes cuestiones:

- Situación.
- Clase de siniestro o accidente o ayuda.
- Ámbito.
- Medios materiales y de todo orden que se precisa.
- Personal facultativo necesario:
 - Sacerdotes.
 - Médicos
 - Etc
- Personal técnico o especialista:
 - Escaladores
 - Buceadores
 - Espeleólogos
 - Ejército (servicios de socorro aéreo, etc.)
 - Etc.

6. De aproximación:

Se llama así a las que se realizan a determinados puntos a partir de los cuales, ha de organizarse la actividad que las dé sentido y origen. Ejemplo: si un Campamento Base está alejado de la zona de travesía, se organiza una marcha de aproximación, o las que hagan falta, hasta el lugar desde el que tenemos que comenzar la mencionada travesía.

Están pues, al igual que algunas preparatorias o de endurecimiento poco por diferentes motivos e intencionalidades, subordinadas a otras que son requeridas por las características del terreno u otras circunstancias que impiden la incorporación o llegada directamente.

Su peculiaridad más sobresaliente es la necesidad de transportar toda la impedimenta y víveres por "propios medios", o a lo sumo con caballería.



7. Ordinarias:

Todas las que tienen un marcado carácter activista sin ninguna intencionalidad sobresaliente, pero con su tono formativo común a todas las marchas. También se enmarcan bajo esta denominación cualquier otro tipo sin clasificar.

En definitiva vienen a ser por lo general, las que se realizan mediante la modalidad de un día festivo o dominicales o dicho con otras palabras, sin que su preparación responda a nada singularmente especial. Deben tener, eso si, cierta variedad en cuanto al lugar, con el fin específico de mantener su interés entre los afiliados.



C) MODALIDAD:

Se llama modalidad a los distintos modos o maneras con que se puede llevar a cabo cualquiera de las clases de marchas que acabamos de relacionar pues es evidente que, por ejemplo, una travesía se puede hacer de día o de noche, andando, a caballo, con piragua, etc.

Según los diferentes factores que intervienen en la realización de las marchas, las modalidades pueden ser:

1. Por la duración:

- De un día
- De fines de semana
- De varios días

2. Por el tiempo-horario:

- Diurnas
- Nocturnas
- Nocturno-diurnas

3. Por la progresión:

- Por etapas
- Radiales
- Mixtas
- Escalonadas

4. Por el desplazamiento:

- A pie
- Por propios medios
- Con medios mecánicos usuales
- Con semovientes
- Con piragua o balsa
- Combinadas

1. Por la duración:



a DE UN DÍA. Su duración total no excede nunca de veinticuatro horas. Es la modalidad más usual para las marchas ordinarias y se realizan normalmente los domingos y días festivos.

b DE FINES DE SEMANA. Se aprovechan los sábados total o parcialmente y los domingos. Duran siempre más de 24 horas.

c DE VARIOS DÍAS. Se precisan para éstas los llamados "puentes", formados por la proximidad de los días festivos o uno de ellos y un domingo, o las vacaciones de Navidad, Semana Santa, verano, etc. Suponen siempre más de cuarenta y ocho horas entre la salida y el regreso.

En otro orden de cosas no tienen duración limitada, aunque conviene recordar que las tradicionales en Juventudes no exceden -de veinte días. Sin embargo, en ocasiones excepcionales pueden rebasar ese número de días siempre que la finalidad y su planteamiento lo demanden.

2. Por el tiempo-horario:

a DIURNAS: Tienen su desarrollo de "sol a sol" o desde el amanecer hasta la anochecida.

b NOCTURNO-DIURNAS: Son las que se realizan en parte con la luz solar y en parte de noche.

c NOCTURNAS: Se efectúan durante la noche como es lógico. Tienen muchas dificultades, pero también alicientes que merecen la pena ser vividos.

Por sus problemas, conviene señalar que todo cuidado y cautela será poco para que la marcha resulte provechosa e instructiva, o cumpla sus objetivos.

Es un hecho comprobado que la falta de visión produce un estado de inseguridad, del que se deriva nerviosismo, sensación de cansancio prematuro y en general malestar. Esto unido a los numerosos traspies si el camino es malo o se desconoce totalmente, más la escasísima recuperación que se produce en los descansos, hacen que esta modalidad, al menor fallo que haya, influya negativamente en los participantes. Por estos mismos fenómenos resulta poco menos que prohibitiva para Arqueros y desde luego contraindicada para Flechas. En estos casos la conducta del Mando no puede dejar lugar a dudas pues de lo contrario sus efectos serían desastrosos. Sin embargo, bien preparada y meticulosamente desarrollada resulta siempre interesante por cuanto encierra de aventurilla y mérito.

Cuando se trata de caminos muy trillados, no solo evitará la monotonía sino que incluso les dará sugestividad.

Tiene y despierta interés por el riesgo que entraña y no olvidemos que por la noche cualquier paraje, aún el más conocido, tiene un encanto especial y una especie de extraña "música" que lo hacen misterioso e interesante.



Las normas que es preciso tener en cuenta pueden resumirse en lo siguiente:

- ✓ Si no es conocido el terreno recorrerlo con anterioridad o llevar guías expertos, siempre que no se trate de caminos o recorridos sin posibilidad de pérdidas.
- ✓ Acortar las distancias cuanto se pueda y reunir a todos los participantes en una columna en caso de llevar sectores separados.
- ✓ Efectuar solamente los descansos imprescindibles cuidando que se abriguen los participantes durante los mismos.
- ✓ No utilizar linternas más que en casos extremados y cuando se sospeche algún obstáculo y aún en este caso, solamente debe hacerlo el guía el cual avisará al siguiente para que vaya transmitiendo la novedad, o dejar a un muchacho o mando en el lugar apropiado para que informe, ayude y alumbre personalmente a todos los participantes, debiendo regresar a su puesto una vez rebasado el mismo por todos. Ya se sabe que la continuidad en la oscuridad habitúa de tal modo que se puede ver el "contorno" mucho mejor que con la luz auxiliar, pues ésta si bien es cierto que ilumina un trozo determinado, fuera de su haz acentúa las sombras.
- ✓ En terrenos accidentados y en noches cerradas o muy oscuras, es imprescindible caminar constantemente con la linterna encendida. En este caso todos los que lleven luz se distribuirán equitativamente o proporcionalmente a lo largo de la formación alumbrando el piso. Y bajando cuanto se pueda la linterna para no deslumbrar a nadie.
- ✓ Colocar en cola al hombre más responsable y preparado que llevemos (después del guía), portador igualmente de linterna, pero sujeta a las mismas restricciones. Con este hombre el Jefe habrá establecido un código convencional de señales a efectos de novedades periódicas en los descansos. Por ejemplo:
 - Tres PUNTOS.- Sin novedad: todos se hallan en formación guardando distancia y por tanto se puede proseguir la marcha al mismo ritmo.
 - Tres PUNTOS y una RAYA.- Hay uno rezagado pero se incorporará sin necesidad de espera si se sigue el mismo tren.
 - Tres PUNTOS y dos RAYAS.- Hay varios rezagados pero darán alcance al grueso sin necesidad de espera si se continua con idéntico paso.
 - Tres PUNTOS y tres RAYAS.- ¡Esperar!. Hay varios rezagados y no pueden alcanzarnos si no esperamos.
 - Tres RATAS.- Más despacio, sin novedad.
 - Más de tres PUNTOS.- Sin novedad, pero más rapidez.
 - Vaivenes izquierda-derecha con una RAYA sostenida.- ¡Detenerse!.
- ✓ En caso de pérdida es preferible acampar reuniendo previa



mente a la gente en el lugar más adecuado (abrigado y seguro) y esperar a que se haga de día, procurando dormir cuando se pueda.

En muchas ocasiones se imponen estas precauciones en evitación -del sol abrasador en los días de verano, para soslayar el peligro de los aludes de nieve en épocas de temperaturas altas o gran humedad o cuando se prevean apariciones de nieblas densas, aunque en todos estos casos es más aconsejable y seguro caminar a partir de las 3, 4, 5 horas de la madrugada, hasta las 10, 11 ó 12 del día, según los casos.

- ✓ Sobre las nieblas no es solución absoluta, pues pueden existir igualmente por la noche, conviene observarlas o informarse si son típicamente matutinas, en cuyo caso puede ser buena medida la marcha de modalidad nocturna, siempre naturalmente que haya luna, pues de lo contrario estaremos en las mismas: no tendremos visibilidad, aunque eso es cierto podremos ahorrarnos gran parte de la mojadura que provocan.
- ✓ Los altos muy cortos, casi ni siquiera se pueden llamar así. Deben hacerse frecuentemente; más del doble que lo normal al menos tanto al objeto exclusivo de control de la expedición, sirviéndonos a este fin de que cierre la marcha que como hemos dicho transmitirá las novedades con señales de linterna y no a voces.
- ✓ Por último diremos que más de una expedición hemos visto que, por impaciencia de algunos de sus miembros, no solo se han perdido, sino que han ocurrido riesgos de accidentes gravísimos. Una norma que hay que observar contra viento y marea es: **NO SEPARARSE JAMAS, PASE LO QUE PASE**



3. Por la progresión:

a POR ETAPAS: Implican recorridos sucesivos y varios días de actividad. Lo más importante en esta modalidad es:

- La elección de los finales de etapa.
- Situar las etapas más duras hacia los 3/4 del recorrido total.
- Fijar los puntos de abastecimiento en los lugares de absoluta garantía.
- Marcar el itinerario que sea más sugestivo y a la vez que resulte apropiado a la clase de Marcha.
- Comenzar con etapas muy cortas para ir alargándolas, progresivamente hasta alcanzar la mayor dureza en el periodo que hemos expresado en el segundo punto, para terminar con recorridos de parecida dureza e intensidad a los del principio.
- Según coincida o no la última etapa o punto final con el de partida, esta modalidad será de itinerario abierto o cerrado.

b RADIALES: Supuesto un asentamiento, su desarrollo no es específicamente sucesivo pues admite la variante simultánea, fraccionando unidades de recorridos distintos con una BASE a la que hay que volver:

- Los itinerarios son radios sobre la circunferencia del horizonte que rodea el emplazamiento.
- Se caracteriza por el empleo de una BASE común y sus distintos itinerarios pueden recorrerse pernodiando o no fuera de la misma.
- De los itinerarios, según se recorran con ayuda de alguna acampada o sin ella, hay que decir:

Con Acampada "SATÉLITE":

- Primer caso. Pueden hacerse por el mismo itinerario tanto a la ida como a la vuelta.
- Segundo caso. Se regresa por itinerario distinto.
- Tercer caso. Puede continuarse después de realizada la Acampada en el supuesto de no haber podido alcanzar el objetivo.
- Cuarto caso. Se hacen dos acampadas antes de regresar a la BASE por ser una insuficiente. En general no conviene efectuar más por el peso de los víveres a no ser que se aprovisione en ruta.

Sin Acampada "SATÉLITE":

- Primer caso. Itinerario idéntico ida y vuelta.
- Segundo caso. Itinerario distinto ida y vuelta.

c MIXTAS: Son las que emplean la combinación de las modalidades por ETAPAS y RADIALES. O dicho de otro modo: las que aprovechando algunos de los finales de etapa en las modalidades POR ETAPAS, establecen una BASE durante varios días, para efectuar recorridos o modalidades RADIALES.

Al igual que para las marchas de modalidades POR ETAPAS, y por la misma razón, pueden ser:



- De itinerario abierto.
- De itinerario cerrado.

Según el terreno o la específica manera con que se deseen realizar, se puede formar cualquier otra combinación distinta de la expresada.

d ESCALONADA: Por su singular forma de progresión, constituye -una modalidad totalmente distinta a la anterior, aunque a primera vista se las confunda. En primer lugar hay que aclarar -que esta modalidad sólo se debe emplear en terrenos desconocidos y extremadamente difíciles y siempre con las debidas precauciones aún en el caso de que se haya comprobado suficientemente la viabilidad del tramo correspondiente.

Lo dicho no excluye que para aprendizaje se practique en cualquier terreno.

Una segunda cuestión es que por ser su progresión muy lenta, debe emplazarse la BASE todo lo adelantada que se pueda en la zona objeto de la marcha, mediante los medios más idóneos de -que se disponga. Atendiendo a la longitud del recorrido se divide:

- Con BASE FIJA, para recorridos cortos.
- Con BASE MÓVIL, para recorridos largos.

La totalidad del itinerario comprendido entre los dos extremos, ha sido recorrido por los muchachos del escalón PUNTA, -los cuales son los encargados de establecer la Acampada o Escalón, de APOYO, para este debe tener en cuenta la distancia máxima que alcancen los medios de transmisión, enlace o comunicación con que se cuente ya que no es recomendable quedar fuera del radio de acción de los mismos. Una variante de lo expuesto, es que el escalón, de APOYO (solo en los días de iniciación de la actividad o en los lugares que convenga descansar al PUNTA) establezca su propia acampada y si se quiere la que tendría que ocupar el PUNTA, dejando colocados todos los medios de franqueamiento y regresando a la BASE una vez cumplida esta misión (o a su propio puesto mejor aún); de esta forma se consigue que los componentes del PUNTA, realicen las zonas que requieran mayor esfuerzo de forma descansada, ya que no tendrán que trabajar durante todo el trayecto como es su misión específica por haberlo recorrido anteriormente, el escalón de APOYO, en cuyo caso este escalón tendrá también la misión de señalarlo convenientemente.

Con respecto a no salirse del alcance máximo de los medios de comunicación si se llevan se debe llamar a la BASE o al APOYO, según corresponda, para percatarse de ello. En realidad este es el factor principal que determina si la modalidad debe ser con base FIJA o MÓVIL.

Los hombres de PUNTA, tendrán en cuenta de manera especial que todo el itinerario debe quedar perfectamente señalado, incluido el lugar en el que ha de establecerse la acampada de APOYO, en el caso que no esperen a los encargados de ésta bien porque así se haya convenido previamente o lo disponga el Jefe.

Si por cualquier circunstancia no se pudiera alcanzar la meta con los Escalones establecidos y éstos ya no se puedan "estirar" más porque no alcancen los medios de comunicación o -por lo que sea, podrá establecerse



un segundo escalón de APOYO, siempre que en la BASE o en el APOTO, existan el material y los hombres precisos.

Si aún así no se llegara al final y ya no se pudiera instalar un tercer APOYO o los que se precisen, o que el PUNTA, HACIENDO UN MOVIMIENTO SIMILAR AL DE APOYO según lo hemos expresado, tampoco los pudiera conseguir (todo ello dentro de la más perfecta intercomunicación, si existen medios, repetimos), se determinará la modalidad de BASE MÓVIL, siempre que sea posible; es decir: siempre que el terreno permita transportar la totalidad del equipaje y víveres así como un abastecimiento regular con semovientes o medios mecánicos, o de lo contrario cuando contemos con el número suficiente de portadores que -garanticen dicho transporte y abastecimiento.

Es obvio que el trabajo más duro recae sobre los muchachos -del escalón PUNTA por lo que conviene relevarlos cuando sea aconsejable.

Para mayor comprensión, pues en principio parece complicado, daremos una ligera explicación de la forma de realizar la progresión en esta modalidad.

- El primer día, sale el escalón PUNTA.
- El segundo, continua una nueva etapa el PUNTA (segunda ya). Sale también el de APOYO y acampa donde lo hizo el día anterior el PUNTA.
- El tercer día, el PUNTA hace su tercera etapa y el de APOYO, su segunda, acampando en el lugar que lo hizo el de PUNTA en su segunda. Sale la BASE a realizar su primera etapa y acampa en donde lo hiciera el APOYO el día anterior.
- Y así sucesivamente, repitiendo los movimientos hasta la terminación.

En cuanto a la compensación numérica de cada Escalón conviene señalar que lo ideal, siempre que sea factible, debe ser:

En PUNTAX.

En APOYOdoble que en PUNTA.

En BASEdoble que en APOYO.

4. Por el Desplazamiento:

a A PIE: Se efectúa, como es natural, totalmente andando y es la modalidad por antonomasia; es decir, la forma más típica y peculiar de realizar una marcha.

Se caracteriza por el ejercicio físico con localización del esfuerzo especialmente sobre el tren inferior y aparato cardiorrespiratorio.

La máxima de esta modalidad es: FINALIZAR EN LA MEJOR FORMA FÍSICA. Para ello el dirigente ha de estar atento a múltiples detalles de entre los cuales exponemos como más importantes:

- Usar el calzado adecuado.
- No ir excesivamente abrigados de modo que ello produzca un aumento anormal de la sudoración.
- Cuidar la higiene de los pies y calzar con perfección (sin arrugas en los calcetines o en las medias).
- Tratar debidamente las ampollas que se puedan producir.
- Racionalizar el esfuerzo.



- Mantener una velocidad uniforme.
- Tiempos de recuperación.

b POR PROPIOS MEDIOS: Quiero significar auto-stop, por ser éste el método que se ha venido empleando para la incorporación a los puntos cita de los Campamentos Nacionales de Aire Libre. Antes de salir es necesario tener presente:

- Documentación personal.
- Equipo específico.
- Estudio del trayecto.
- No formar grupos mayores de dos.
- No hacerlo de noche en descampados.
- Llevar los números de teléfono de las Delegaciones de Juventudes del trayecto.
- Viajar con el uniforme en estado perfecto de limpieza y debidamente aseados.
- Demostrar gratitud, amabilidad, cortesía y exquisita educación.
- Mostrar con agrado la documentación a las autoridades o a particulares.
- Caminar siempre por la izquierda de la carretera.

NOTA IMPORTANTE: El Auto-stop ha originado graves incidentes y notables perjuicios al dueño del vehículo sobre todo en -caso de accidente. Debido a ello se ha creado un CARNET INTERNACIONAL, que expide TIVE, con el cual se ampara todo riesgo. Sin este carnet, nadie debe hacer auto-stop.

c CON MEDIOS MECÁNICOS USUALES: De los múltiples existentes, veremos solamente el ferrocarril y el autobús:

EN FERROCARRIL: Existen dos procedimientos que facilitan la actividad más económica: Se trata de la tarifa GV 8 y el kilo métrico deportivo. Para los primeros existen impresos en las Delegaciones Provinciales y para los segundos facilita las S£ licitudes la RENFE. Cualquiera de ellos que se elija, conviene tenerlo arreglado con la suficiente antelación, teniendo -en cuenta que si los billetes de tarifa GV. 8 los expiden de ida y vuelta, no sirven para regresar desde estaciones distintas a la del destino.

La reserva de billetes debe legalizarse con la debida antelación.

Durante el viaje se observarán entre otras las siguientes normas:

- No arrojar nada al exterior ni asomarse por las ventanillas.
- Ceder el asiento a los enfermos, ancianos o señoras.
- Evitar subir o bajar en marcha, cruzar las vías o ir sobre los estribos o plataformas.
- Acudir corporativamente en casos de accidentes o alarmas.
- Permanecer peinados y aseados.
- Enseñar los billetes y documentación con agrado.
- Guardar silencio durante la noche.

EN AUTOBÚS: La concentración debe resolverse con el tiempo suficiente, a la vez que se conviene el precio y se marca DÍA, HORA y LUGAR EN EL QUE



DEBE ESPERAR. Es preciso cuidar cuestiones de este tipo:

- Colocación del equipaje y seguidamente la de los participantes.
- Seguridad en las puertas, poniendo a los más responsables en ellas.
- Que los participantes no vayan de pie.
- Mantener limpios los coches
- Conocer a los propensos al mareo y colocarlos al lado de ven tanillas y en la parte delantera.
- No apearse o subir en marcha, etc.

d CON SEMOVIENTES: La palabra SEMOVIENTES, es un adjetivo que califica a cualquier clase de ganado. Al denominar esta, modalidad así, abarcamos exclusivamente los animales domésticos que, tradicionalmente ha venido el hombre utilizando como bestias de carga, monta o tiro.

Es una modalidad poco usual en su sentido más amplio, pues la mayoría de las veces, las bestias sólo se emplean como medios de cargas materiales y no como instrumentos de desplazamiento -para los participantes de la marcha.

Conviene no olvidar una norma elemental de precaución y seguridad que consiste simplemente en montar, permanecer o acercarse por delante y al lado izquierdo. Únicamente, cuando el animal está en la cuadra atado por delante, se entra a él por detrás y al lado izquierdo llamando su atención sin brusquedades.

Para cargar materiales interesa colocarlos a la altura de la CRUZ; o lo que es lo mismo: más cerca de la cabeza que de la grupa.

En nuestro país es el Ejército la organización que cuenta con más conocimientos de tipo utilitario sobre el empleo de animales para el transporte tanto de hombres como de materiales y de sus muchas experiencias en este caso, sacamos las siguientes observaciones que deben seguirse con la mayor exactitud porque las creemos muy eficaces.

- No se embastará ningún animal enfermo, herido o desherrado.
- Siempre que las circunstancias lo permitan el pienso se dará dos horas antes de emprender la marcha.
- Al comenzar la andadura, se inspeccionará minuciosamente la perfecta colocación de los arneses, que los sudadores no tengan dobleces, estén bien cinchados y las cargas perfectamente niveladas, procurando revisarlas a los 15 ó 30 minutos de la salida.
- La mayoría de las bajas en los animales las causan los atalajes deteriorados o mal colocados.
- En terrenos montañosos, los desequilibrios de la carga son mayores debido a las pendientes contribuyendo ello a rozaduras contra las cuales es muy eficaz el empleo de pieles de conejo en la iniciación de las mismas.
- Importantísimo es revisar los bastes antes de utilizar los para comprobar si están en las debidas condiciones pues si estuvieran abiertos, falta relleno o alguna retranca, podrían producir heridas en la cruz u otra región percances que suceden en pocos minutos y tardan semanas y aún meses en curar.
- Si la marcha se efectúa por terrenos con nieve endurecida o hielo, habría que dotarles de herraduras con dispositivos especiales. De todas formas



en estos terrenos, resulta la marcha muy difícil y arriesgada ya que normalmente los animales se hunden, lo que puede producir fracturas.

- En general todas las bestias o animales de carga caminan en las subidas más deprisa que el hombre, sucediéndoles al revés en los descensos, detalle que es preciso tener en cuenta para la organización, formaciones, progresión, etc.
- Durante la marcha, el conductor irá a la altura de la cabeza del animal o siempre por el lado del barranco, cuando se camine a media ladera.
- En los pasos peligrosos o donde el animal se espante, el acemilero (expresión militar para determinar al soldado encargado de un mulo) le hablará acariciándole y si se resistiese a pasar lo hará él delante sin mirarle ni tirar bruscamente de la rienda.
- En los senderos de cornisa que pudieran originar una caída, se ayudará al ganado sujetándolo por medio de cuerdas atadas al baste.
- En todos los altos, el ganado se colocará de cara al precipicio si lo hubiera para evitar que al moverse pueda despeñarse.
- Al terminar la marcha o simplemente en cada jornada, así como en el alto central, se descargará el ganado y se aflojarán las cinchas no desembastándolo hasta quince o veinte minutos después, cuando haya terminado la sudoración. Una vez desembastados, se inspeccionará la región en que apoya el baste frotándola con la palma de la mano a fin de normalizar la circulación de la sangre sometiendo los animales a una limpieza general de la -piel sobre todo si han sudado, pudiéndoles dar agua a continuación.
- Se procurará que los bastes no se manchen de tierra, sacudiendo los sudaderos al atalajar con el fin de desprender los cuerpos extraños adheridos al mismo.
- En la práctica rara vez seremos totalmente responsables de la vida de estos animales, pues de ordinario, los -conducirán sus propietarios o personas asignadas por -ellos, pero por si se diera el caso (ya se dio en el I Campamento Nacional de Perfeccionamiento en donde tuvimos un caballo los 20 días a cargo de los acampados) conviene saber las cuestiones que hemos expuesto.
- Entre los muchos animales que podríamos emplear para esta modalidad, solamente en principio podemos pensar en: Camellos, mulos, burros y caballos, con los cuales es preciso extremar el cumplimiento de cuantas normas hemos expresado de tal modo que se desenvuelvan en mejores condiciones, a ser posible, que cuando nos hicimos cargo de ellos.

e CON PIRAGUA O BALSA: Abarca cualquier otro sistema de desplazamiento sobre agua, pero con las limitaciones que se imponen al emplear estos medios en su tipificación utilitaria.

Es decir se exceptúan las técnicas deportivas de competición o simplemente de actividades diversas que sean específicas de otras especialidades, tales como el balandrismo, piragüismo, etc.

Según los medios de impulso que se empleen éste puede conseguirse con los siguientes elementos:

- Remo.
- Pértiga.
- Vela



El remo:

Comprende una enseñanza elemental y utilitaria. Simplemente desde guardar el equilibrio en una embarcación tipo piragua, canoa, etc. y ponerla en movimiento, hasta la construcción -de los remos, timones, o su improvisación.

La pértiga:

En piragua no es recomendable pero en balsas es seguramente el medio más eficaz, pues el remo no sólo es incómodo, sino difícil de instalar.

Sabido es que la pértiga consiste en una vara larga cuya longitud está determinada por la profundidad de las aguas más nuestra altura con brazos arriba.

La vela:

Puede improvisarse con tiendas sin suelo, dobles techos de las mismas, ponchos, sábanas, trozos de tela, etc. Cualquier tejido a emplear debe tener un mínimo de condiciones impermeables a fin de evitar que el viento se "filtre" excesivamente.

Entre las balsas pueden encontrarse no sólo las de troncos de madera sino también los botes y lanchas neumáticas que, además, por ser deshinchables, resultan fácilmente transportables hasta las aguas a recorrer.

Es evidente que la realización de marchas con esta modalidad, encierran ciertos riesgos que pueden eliminarse siempre que se opere con piraguas, canoas y embarcaciones similares:

- Soslayar los rabiones
- Distribuir la carga en la embarcación de forma equilibrada sobre todo en su sentido transversal.
- Envolver el material, sobre todo el más delicado y el individual, en bolsas o sacos de plástico para que no puedan mojarse y atarlas para que en caso de vuelcos no se pierdan.
- El material de más peso, siempre que se pueda, ponerlo en el fondo pues ganaremos estabilidad.
- Si son varios los que reman en una misma piragua, deben hacerlo de forma coordinada y simultánea, introduciendo los remos con suavidad en el agua, pues así evitaremos las salpicaduras y la progresión se realizará suavemente.
- No hacer nunca una marcha con el uniforme puesto, sino con un traje más o menos deportivo que va desde llevar solamente un pantalón deportivo al chandall. En cualquiera de los casos se irá descalzo o con unas zapatillas de goma o plástico.
- Si se vuelca, no perder la serenidad y atender primeramente y con urgencia a dar vuelta a la embarcación para que no se hunda en las aguas.
- Si la piragua es poco estable es inútil pretender subir. después de una caída si no se hace "fondo" por lo que se irá directamente hacia la emergencia de tierra más próxima. Si es tipo canoa o con mucha estabilidad se puede embarcar por popa o proa.

f COMBINADAS: Conjunto de las anteriores modalidades o asociación de algunas de ellas. Así por ejemplo, una clase determinada de marcha, podría hacerse según esta modalidad:

- Desde la ciudad hasta el punto, POR PROPIOS MEDIOS.
- De este punto a otro, A PIE.



- Luego en FERROCARRIL. Desde la estación terminal al lugar X, A CABALLO. Etc., etc.

D) TÉCNICA

Es el conjunto de cuestiones a tener en cuenta según el TERRENO QUE SE PISE, según las ESTACIONES del año en que se realice la marcha, y según las PASES DE ORGANIZACIÓN de la misma.

1. Según el lugar
 - a. Bosque
 - b. Monte
 - c. Praderías
 - d. Estepas, páramos o eriales
 - e. Senda o vereda
 - f. Caminos
 - g. Carretera
 - h. Cultivos
 - i. Roca
 - j. Arena
 - k. Nieve
 - l. Pisos movedizos
 - m. Costa
 - n. Ribera
 - o. Sobre agua
2. Según la época estacional
 - a. Primavera
 - b. Verano
 - c. Otoño
 - d. Invierno
3. Según las fases de organización
 - a. Antes de la marcha
 - b. Durante la marcha
 - c. Después de la marcha

1 - Según el lugar:

a BOSQUE Y MONTE BAJO: El equipo debe ser con prendas de "protección" (botas, pantalón largo, cazadora, etc.).

EL RECORRIDO, cuando no haya visibilidad por la maleza, se hace a la brújula.

La FORMACIÓN más adecuada, es la hilera y en cuanto a estructura, en muchos casos, conviene dividir la columna o hilera en -tres sectores: PILOTO, GRUESO y COLA. En el PILOTO van los más expertos en orientación y abren camino señalizándolos; en el GRUESO, marcha el mayor número y todos los servicios excepto los sanitarios que van en el de COLA.

Los DESCANSOS, pueden ser algo más frecuentes que los reglamentarios,



teniendo en cuenta que en MONTE BAJO, no tendremos sombras, interesa reducir los tiempos si no se llevan prendas de -cabeza adecuadas.

Los PELIGROS, se concretan en animales, incendios y la humedad

Los OBSTÁCULOS más frecuentes son las plantas punzantes y las espesuras arbóreas.

La SEÑALIZACIÓN es difícil, por eso mismo hay que prodigarla, habida cuenta, que las remas no se distinguen mucho y por último en cuanto al tiempo atmosférico se tendrá en cuenta que las ENCINAS y los ALAMOS ATRAEN MAS LOS RAYOS que las HAYAS y que hay que huir de los árboles más altos.

En zonas descubiertas los más débiles se colocarán en cabeza, -y en las espesuras en cola, o si se marcha en sectores en el grueso.

b PRADERÍAS Y ESTEPAS, PÁRAMOS O ERIALES: EL EQUIPO puede ser el normal de pantalón corto y no hace falta nada especial. Habrá que cuidar al menos las insolaciones y prever la falta de agua.

EL RECORRIDO no tiene problemas, pues en general se goza de buena visibilidad. Tener cuidado, eso sí, en las zonas húmedas o encharcadas de los prados, las cuales lo mejor es rodearlas, y las polvorientas de las esteparias. Atención a las aguas de estos últimos lugares pues suelen ser bastante salobres.

La FORMACIÓN, aunque puede mantenerse la hilera, puede marchar - también en grupo y si los participantes son numerosos puede adoptarse la columna de a dos en muchas ocasiones y hasta la de a -tres. Los más débiles deben ir en cabeza.

Los DESCANSOS, pueden ser los reglamentarios,»y si no se lleva prenda de cabeza contra el sol, aunque se hagan con más frecuencia, deben realizarse brevemente.

Los PELIGROS y OBSTÁCULOS, prácticamente no existen si exceptuamos las zonas pantanosas en los praderíos y la falta de agua en los eriales.

La SEÑALIZACIÓN resulta dificultosa: en el prado se pueden colocar TEPES puestos con la tierra hacia arriba para que destaquen. Tener como norma que desde cualquier señal se vean las inmediatas.

TIEMPO ATMOSFÉRICO. Con aparato eléctrico, lo más sobresaliente en el terreno, precisamente, son los participantes. Por ello no debe dudarse, en caso de apuro, en tumbarse sobre la tierra y aguantar el chaparrón.

c SENDA O VEREDA Y CAMINOS: El equipo sirve el normal, señalando que por tratarse de pisos muy duros el zapato, para el que tenga flojos los pies, no es del todo recomendable. La uniformidad interesa que sea rigurosa pues en general son lugares transitables.

EL RECORRIDO, no tiene pegas; sólo en terreno montañoso y en caso de



dudas debe cogerse el más alto si se asciende y el más bajo si se descende. En el resto de terrenos se llevará un croquis con todas las bifurcaciones para caminar con cierta seguridad.

La FORMACIÓN en sendas, será siempre en hileras y, en caminos, cuando el número sea grande, de a dos (una por cada lado). Si se trata de pisos polvorientos, todos los muchachos que NO RESPIREN BIEN por la nariz se colocarán en cabeza y a continuación los más físicamente débiles.

Los DESCANSOS, se harán fuera de la senda o del camino para no obstruir el paso de otras personas; por lo demás pueden realizarse los reglamentarios (ver DURANTE LA MARCHA), exceptuando los -terrenos montañosos en los que se harán con más frecuencia.

Los PELIGROS vienen a ser los derivados de caballerías asustadizas, ante las cuales debemos dejar el camino libre.

OBSTÁCULOS, no existen prácticamente.

La SEÑALIZACIÓN, debe reducirse a aclarar las bifurcaciones, después de las cuales se señalará con una flecha y con la de -seguir lejos.



D

d POR CARRETERA: Depende si se trata de las llamadas macadamizadas (de tierra) o pavimentadas (adoquinadas o asfaltadas).

En las primeras, por ser el piso de tierra o grava, el mejor terreno se halla por las huellas de los coches que sólo podremos usar en caso de tráfico reducido o nulo.

En las segundas el piso resulta muy duro en muchos casos en los bordes



encontraremos hierba.

EL EQUIPO, normal y la uniformidad perfecta.

EL RECORRIDO, discurrirá por la izquierda, saliéndose de la carretera en las curvas sin visibilidad y en los cambios de rasante.

La FORMACIÓN, en hilera de a uno, ya que la columna de a dos actualmente puede resultar peligrosa sobre todo en las carreteras de intenso tráfico.

Los DESCANSOS, serán los reglamentarios haciéndolos en lugares -retirados de la calzada.

PELIGROS, los específicos de la carretera que se evitan adoptando las medidas anteriormente expuestas.

OBSTÁCULOS, no existen.

La SEÑALIZACIÓN, se limitará a las bifurcaciones, dejando las señales próximas a las cuentas y por el lado izquierdo de la calzada según sea el sentido de la marcha.

TIEMPO ATMOSFÉRICO, los puentes no deben tomarse más que como refugios provisionales y poco duraderos. Huir de cabañas aisladas o establos en los cuales haya ganado y estén sin pararrayos.

e ZONAS DE CULTIVO: Son abundantes los caminos y sendas, los cuales deben aprovecharse cuanto se pueda. No pisar los sembrados por mucho rodeo que nos obliguen a dar.

Por campos arados resulta fatigosa la andadura y se llenan los zapatos de tierra; en muchas ocasiones vale más rodearlos. Las rastrojeras, y barbechos en general, se pueden cruzar siempre que no se hallen.

Los obstáculos se reducen a acequias, canales, etc. Se pueden superar con cualquier rama usándola de pértiga; sin embargo se advierten que los puentes son frecuentes y conviene utilizar estos. Los ribazos y algunas acequias pueden tener pozos cubiertos de hierba por lo que se debe caminar con las debidas precauciones.

f ROCA: Hay que distinguir cuatro tipos de pisos:

Pedregales
Caos

Canchales
Cantaleras

PEDREGALES: Se trata de superficies compactas rocosas que como máximo presentan salientes, grietas o plegamientos. No tiene nada suelto.

CAOS: Constituyen pisos de grandes bloques de piedras. Se hallan próximos a las grandes elevaciones como murallones, cricos, torreones, mallos, picos, agujas, paredes, etc. y su formación se debe a desprendimiento.



CANCHALES: Pisos formados por piedras de tamaño medio y su origen también procede de desprendimientos y posterior fragmentación de los caos al caer a tierra.

CANTALERAS: Configuran los residuos rocosos de menor tamaño.

EQUIPO, el reglamentario de pantalón corto, calzado de suela -de goma dentada o estriada y tipo bota.

RECORRIDO, la andadura es molesta por caos, canchales y cantaleras.

Por los caos se camina en continuos zig-zag, buscando los bloques cuya unión estén al mismo nivel y evitando las piedras basculantes. En los canchales y cantaleras, la subida es muy fatigosa. En cambio el descenso es bastante cómodo pues puede alternarse el paso normal con pequeños saltos, con los pies juntos, a derecha e izquierda.

FORMACIONES: Es obligada la hilera y aconsejables los tres sectores ya conocidos: Piloto, Grueso y Cola, pues con ellos resolveremos multitud de problemas.

DESCANSOS. Con temperaturas elevadas y fuerte sol se efectúan aprovechando salientes y entre sol y sombra. Si la temperatura es baja la técnica será contraria, es decir: en puntos soleados o abrigados. Como estos pisos son privativos normalmente de la montaña, en caso de tiempo frío o muy desfavorable pueden sucederse con más frecuencia: 5 cada 25, 2 6-3 cada 15; etc. En general por terreno accidentado siempre -son más frecuentes que en terrenos normales o llanos.

PELIGROS. Dos fundamentales:

1. Los desprendimientos

2. Los resbalones

1. *DESPRENDIMIENTOS*: Cuando se trate de unas pocas piedras, dar la voz de: ¡PIEDRA!

Si es tipo alud, observar las siguientes normas:

- En paredones verticales o extraplomados; si nos hallamos al -pie de los mismos, PEGARSE A LA PARED.
- En campo abierto si existen salientes rocosos en la ladera o árboles de troncos gruesos, refugiarse en ellos con rapi_ dez aunque sea zona de caída.
- En lugares sin accidentes ni refugios:
 - Percatarse de la línea de máxima pendiente y de las formas de terreno que pudieran canalizarse (tubos, barrancos, etc.)
 - Elegir los puntos de huida sabiendo que los desprendimientos cuanto más se alejan de su origen, mayores proporciones alcanzan.
 - Salir en línea vertical a la caída de piedras o en ángulo sensiblemente agudo con relación del valle, para alejarse con mayor rapidez.

Bien es verdad que en la realidad no dará tiempo a todos estos cálculos mentales. Entonces se tendrá en cuenta de manera permanente:



1. No pasar por pendientes favorables a tales peligros.
2. Si no hubiera más remedio, estudiar la línea de máxima pendiente de tales laderas y situar superficies o lugares de posible recogida y aumento de aludes.
3. Pasar de uno en uno todo el terreno que, teóricamente fuera batido por el posible o imaginable alud.

2. **RESBALONES:** Pueden producir heridas en las piernas siendo muy peligrosas las de la espinilla, rodilla y tobillo.

OBSTÁCULOS. Entre los más característicos, tenemos: muros rocosos, grietas, fallas, caos, canchales, etc.

SEÑALIZACIÓN. Es muy fácil ¡empleando pinturas, preferentemente de color negro, rojo o azul. El blanco solo se usará en -piedras ennegrecidas o pizarrosas.

Si se decide señalar con las mismas piedras, por no tener -otro material, deberá tenerse en cuenta que se confunden fácilmente y no son nada visibles, por lo que se marca frecuentemente de modo que se vean varias señales.

TIEMPO ATMOSFÉRICO. Si el viento es duro, caminar a media ladera. Cuando la roca se halle mojada, bien por humedad, lluvia, rocío, nieblas, etc., caminar con precaución. Si es tiempo tormentosos con aparato eléctrico, recordar que los rayos son MAS FRECUENTES en terrenos ARCILLOSOS que en los CALCÁREOS y que es urgente perder altura o alejarse de salientes rocosos.

g ARENA: Este piso se nos puede presentar como:

- Arena suelta o blanca
- Arena compacta o endurecida

EQUIPO.- El ordinario y si se trata de grandes extensiones se añadirá:

- Un pantalón largo
- Un anorak o prenda similar
- Unas gafas
- Una mascarilla
- Calzado especial (botas y güetes)

RECORRIDO. Si no hay lugar a pérdidas o desorientaciones, lo mejor es ir buscando la arena compacta pues cansa menos. Por lugares próximos a masas de agua, facilita muchísimo la andadura el caminar por las proximidades de la misma. Como es uno de los suelos que causa más fatiga, no se rebasará las seis horas en una jornada. En muchas ocasiones, para evitar grandes desvariaciones, convendrá realizar el recorrido a la brújula aún a sabiendas que en este supuesto no se puede ir por el piso más propicio.

FORMACIONES, en ARENAS SUELTAS, en columna de uno a uno con un sector piloto a unos 20 metros para que "abra huella". Al que marche en cabeza se le relevará con frecuencia. Los más débiles se colocarán los últimos en el grueso.



Pendientes de 20 a 40°, en ZIG-ZAG.
Pendientes de 42° y superiores, DIRECTAMENTE

- Bajadas:
Pendientes de 1 a 20° DIRECTAMENTE o si se desea, combinando con MEDIA LADERA.
Pendientes de 20 a 40°, siempre DIRECTAMENTE, andando o patinando.
Pendientes superiores a 40°, y muy fuertes, conviene una CUERDA de seguridad, PIOLETS, etc.
- Medias laderas:
Si hay peligro de aludes, nunca debe hacerse un recorrido -a media ladera con pendientes superiores a 30°.
- Horario:
Con nieve dura, y si no hay lugar a aludes, bien entrado el día para que el sol funda la nieve superficialmente.
Con nieves blandas, muy temprano, finalizando antes de que el sol caliente.
- Temperaturas ambiente:
Si es muy baja, el recorrido transcurrirá por las vertientes Sur y, si es alta, por las del Norte. En las épocas favorables a la formación de aludes, independientemente de la temperatura, se realizará por las caras Norte y siempre de madrugada y no solo por los aludes que decimos, sino también por las cornisas, puentes, etc.

Según sean los medios que se empleen, los recorridos se pueden realizar: Con ESQUÍ, RAQUETAS, CRAMPONES y ANDANDO, sin ningún aparato auxiliar o utilitario. Las distintas técnicas no se explican, porque esto es incompatible con el poco espacio que tenemos; sin embargo hacemos constar que con ESQUÍ solo se podrá realizar cuando los participantes tengan conocimientos elementales de su utilización. Las raquetas, prácticamente están en desuso. Y los crampones una vez sujetos a los pies se apoyan paralelamente al plano de la ladera caminando con los pies un poco separados.

Si andamos sin nada sobre los pies en las subidas directas, se golpea con la puntera de la bota de modo que se haga un hoyo hacia abajo y si es a media ladera se golpea de atrás-adelante con los cantos y bordes del lado de la ladera; por último, si es descenso, se apoyan los tacones en primer lugar y se llevan las punteras elevadas.

FORMACIONES. En hileras y siempre que haya garantía de visibilidad, viento en calma y, sobre todo, nieve blanda, formar los tres sectores: PILOTO, GRUESO y COLA, recordando que hay que organizar relevos a la cabeza.

DESCANSOS. Cuando el piso tenga la suficiente dureza que pueda tener cierta similitud con el terreno, los descansos pueden ser los reglamentarios, siempre naturalmente que las pendientes sean suaves. Si no es así, se fracciona el alto horario (5 m. cada 25, por término medio). Se evitará realizarlos en zonas peligrosas de aludes y en ellos interesa abrigarse con prendas apropiadas.



PELIGROS. Las ventiscas, los aludes, puentes de nieve, cornisas y las congelaciones, además de la conjuntivitis y el mal de montaña, son los más característicos.

OBSTÁCULOS. Todos los peligros enumerados, excepción hecha de las congelaciones, son obstáculos y además, los ventisqueros, las nieves adherentes y las profundas.

SEÑALIZACIÓN. La más eficaz es la de banderitas, seguida de análisis y colorantes. Con la propia nieve se pueden hacer las que, colocadas según el código internacional, pueden servirnos magníficamente.

TIEMPO ATMOSFÉRICO. Este supone no solo un gran obstáculo cuando es desfavorable, sino un peligro de importancia capital. Como regla general debemos abstenernos de realizar actividades cuando no sea propicio. Por lo demás, el material y un buen entrenamiento pueden vencerlo en algunos casos con mucha facilidad.

¡ PISOS MOVEDIZOS !: Los principales son los llamados ARENAS MOVEDIZAS. No son tan trágicos y peligrosos como la gente cree, sin duda influida por las novelas y el cine.

Si alguien se ve sorprendido por ellos, siempre que pueda, como es natural se rodearán. Ahora bien, si la sorpresa viene dada por hallarnos ya dentro de ellos, entonces sólo hay que preocuparnos de tenderse con la mayor rapidez hacia arriba y así, en esta posición, esperar el salvamento, pues está comprobado que el hundimiento es imposible.



¡ COSTA !: Se llama así a la zona en la que toman contacto el agua marina y el suelo terrestre.

EQUIPO. Ha de reunir algunas condiciones de las que se exigen para la roca y la arena, por ser los dos pisos predominantes.

RECORRIDO. Varía con la clase de costa:

- Por las PLAYAS se marchará según la técnica explicada en ARENA.
- Por CALAS, interesa conocer los niveles que pueda alcanzar el agua en



mareas bajas y altas, así como sus horarios para evitar sorpresas peligrosas, aunque siempre es más seguro andar por encima de los acantilados.

FORMACIONES. Generalmente en hileras con un sector PILOTO destacando del grueso, no solo para señalar sino también para -comprobar la viabilidad de los trayectos.

DESCANSOS. Los centrales en los sitios o lugares que no ofrezcan ninguna duda en orden a la seguridad de los participantes. Si el piso es arenoso los altos horarios pueden hacerse con más frecuencia.

PELIGROS. Entre los específicos, tenemos:

Vientos, olas, mareas, maremotos, resacas quemaduras de sol e insolaciones.

Contra los vientos podemos luchar haciendo transcurrir el re— corrido resguardados.

Para defenderse de las olas, mareas y resacas solo tenemos que alejarnos de la costa cuanto se pueda y prohibir el baño cuando estos fenómenos sean violentos.

En cambio si por fatalidad fuéramos sorprendidos por el maremoto, la solución no es fácil pues el agua penetra tierra adentro varios kilómetros. La salvación se busca alejándose sin -descanso y ganando altitud.

Por último, los primeros días no se dejará a los participantes permanecer con el cuerpo mucho tiempo expuesto al sol.

OBSTÁCULOS. Estos dependen del tipo de costa. Las rías y los acantilados pueden ser uno de ellos.

SEÑALIZACIÓN. Si es por tierra, la adecuada al piso, y si es por agua, con BOYAS (conchos lastrados, etc.)

TIEMPO ATMOSFÉRICO. Las tormentas influyen desfavorablemente en el estado del mar. La lluvia, la humedad y el rocío facilitan la andadura por las playas y la hacen peligrosa por acantarillados rocosos.

RIBERA: Si las orillas del mar reciben el nombre de costa, los márgenes de las aguas continentales (ríos, lagos, lagunas, pantanos, etc.) se llaman RIBERA.

El piso pues de las riberas es heterogéneo y podremos encontrar con ARENA, BOSQUE, SOTOS, PRADOS, CULTIVOS, SENDAS, CAMINOS, etc. En realidad casi todo lo que estamos estudiando y ello nos obliga a dominar todas las técnicas.

EQUIPO. Agregar al normal: traje deportivo, zapatillas de plástico o goma para los vados, y medios de navegación por si se desea realizar alguna etapa con el material adecuado para aquella.

RECORRIDO. Se tratará según los pisos predominantes y también según la



clase de ribera y la configuración del terreno. Ejemplo: en los valles de forma de U y cuando el declive de las orillas sea muy suave, se podrá caminar por las proximidades del agua. En cambio los valles sean en forma de V con teludes cortados, etc., el mejor camino en la mayoría de los casos, se hallará por encima de esos accidentes y algo alejado del cauce de los ríos.

FORMACIONES. En hilera. Un sector PILOTO puede facilitar mucho el recorrido en orden a los vados.

DESCANSOS. Los reglamentarios, y más frecuentes cuando el terreno sea muy accidentado.

PELIGROS. Aludes, vados, tajos o cañones, zanjas, acequias y pozos ocultos, grietas y cornisas, crecidas y desbordamientos. Los vados, son lugares del río por los cuales se puede pasar andando y cuyas características son: poca profundidad, fondo firme y corriente suave o remansada.

OBSTÁCULOS. Acequias, canales, plantas punzantes, espesuras arbóreas, sotos, cascadas, cañones, etc. son los más sobresalientes.

SEÑALIZACIÓN. Aplicar lo que corresponde a cada piso.

TIEMPO ATMOSFÉRICO. Se trata de los lugares más húmedos por influencia conjunta de la vegetación y de la proximidad del agua. Las nieblas son igualmente frecuentes, sobre todo las de mañana. Si hubiera tormentas con aparato eléctrico, abandonar las choperas, sotos, etc.

¡ SOBRE AGUA !: Las aguas en términos airelibristas, las podemos dividir en:

- Muertas
- Vivas

EQUIPO. Pantalón corto deportivo de baño y bolsas de plástico resistentes, piraguas o canoas, balsas, 10 m. de cuerda de nylon por participante de unos 5 ó 6 m. de grueso, materiales de reparación, salvavidas, y, como prenda recomendable, el chandal.

RECORRIDO. Cuando haya fuerte oleaje, se aproará la embarcación. Cuando no sea posible, se marchará en diagonal procurando no exponer los "flancos" a la acción de las olas. Si éstas dan en popa cuidar la dirección del barco pues cuando son muy grandes el timón no responde por quedar a intervalos fuera del agua. Este contratiempo puede neutralizarse con los remos.

En cuanto a las aguas vivas de río, etc., la técnica difiere sobremanera.

- Aguas arriba en cauce recto, por las proximidades de las orillas cuando la distribución del agua sea uniforme, y por las de menos profundidad cuando sea desigual.
- Aguas abajo en cauce recto, siempre por el centro, salvados los obstáculos que pudieran existir.
- Aguas arriba en cauce curvo, por el lado interno de las curvas.
- Aguas abajo en cauce curvo, por el centro del cauce y si no hay peligro por el lado externo de las curvas.

FORMACIONES. Depende si la marcha discurre remontando las aguas o



descendiendo.

- Aguas arriba: Los más débiles en cabeza, el Jefe seguidamente con el guía y a continuación el resto. El mejor navegan te o piragüista en cola.
- Aguas abajo: Tres sectores (PILOTO, GRUESO y COLA sobre todo el PILOTO por razones de seguridad, no debe faltar nunca. Los más flojos los últimos en el grueso. En el sector PILOTO, los mejores nadadores y navegantes. Su misión será explorar y señalar los peligros, sobre todo los RABIONES, RÁPIDOS o CACHONES, CASCADAS, etc.

DESCANSOS. En aguas muertas, el inicial a los 15 minutos. Después deben realizarse de tal modo que se alcanzan los objetivos en las mejores condiciones físicas.

En aguas vivas depende de si remontamos o descendemos.

- Aguas arriba, muy frecuentes, en las orillas y anclados de alguna manera para no descender.
- Aguas abajo, de menor duración y más espaciados. No hay que varar o anclar la embarcación pues la corriente seguirá arrastrándonos con lo que se gana tiempo a la vez que se descansa.

PELIGROS. Entre los principales tenemos: los vuelcos, rabiones, cascadas, cataratas, averías, compuertas de presas abiertas, crecidas y las noches sin luna.

OBSTÁCULOS. Los rabiones, cascadas y crecidas son además de peligros como hemos expresado, obstáculos dignos de tener en cuenta. También hay que contabilizar los estrechos y las presas.

SEÑALIZACIÓN. Sólo hay dos sistemas: Uno, mediante hoyas y otro con estacas.

TIEMPO ATMOSFÉRICO. Entre los agentes desfavorables que podemos encontrarnos, se hallan las tormentas, deshielos, vientos y lluvias.

2. Según la época estacional:

a PRIMAVERA: Se trata de la estación más hermosa, sin embargo no debemos engañarnos. El equipo no puede ser de verano, pues son frecuentes los días fríos. Hay mucha humedad en general y la temperatura media indica más bien tiempo fresco. Algunos anima les salen de su letargo. Los sembrados se hayan ya bastante crecidos y las plantas florecen. Algunos pisos siguen encharca dos. Se producen precipitaciones abundantes, pero no son frecuentes las que llevan aparato eléctrico hasta el último tercio de la estación.

Naturalmente la primavera del norte de España es distinta de la del sur, pero aquí no podemos marcar más que los puntos generales. Aclaremos, no obstante, que cuanto expongamos se refiere más bien al Norte, por lo que si la actividad ha de desarrollarse por el Sur, ya es sabido que el clima es mucho más benigno.

El equipo debe incluir prendas contra lluvias.

El recorrido por terrenos húmedos debe transcurrir por las áreas altas,



evitando las hoyas y vaguadas.

En los descansos será preciso abrigarse salvo en los días de temperaturas altas.

b VERANO: El calor llega a su límite. En España corresponden las isothermas a los 20 y 25 grados. Los animales dañinos pueden plantearnos problemas; también sucede así en algunas otras estaciones pero en ésta hay muchos más.

La humedad en general, que se puede apreciar a simple vista, solo existe en las madrugadas, producida por los rocíos, aparte las -precipitaciones y nieblas.

Hay que protegerse contra el sol usando la prenda de cabeza apropiada y haciendo los descansos en lugares ligeramente sombreados pero no excesivamente frescos.

El equipo debe ser ligero o con poca ropa.

El recorrido por zonas calurosas (estepas, etc.) y pisos sin vegetación, debe terminar antes de que caliente excesivamente el sol.

La sudoración plantea el problema de la sed, la cual debe saciarse solo en la medida suficiente de reposición del líquido perdido; es decir no con exceso, sino justamente.

Los caminos terrosos son polvorientos, lo cual aconseja poner en cabeza a todos los que no respiren con perfección por la nariz

Las precipitaciones son de carácter tormentoso.

c OTOÑO: Vuelven en muchas partes de España las lluvias de carácter temporal y desapareciendo en gran parte las de tormenta. Descienden considerablemente y paulatinamente -si el desarrollo o transcurso del tiempo es normal- las temperaturas. Emigran -algunas aves y caen algunos insectos y animales en letargo. Mueren algunos tipos de vegetación y los días soleados se reducen al mismo tiempo que disminuye también la duración del día.

El equipo debe ser similar al de primavera, aconsejando ya al menos como reserva alguna prenda de abrigo y prendas contra la lluvia.

El recorrido por bosques se hace más fácil sobre todo por las espesuras no perennes.

Los descansos se hacen en lugares abrigados y conviene también abrigarse durante los mismos, exceptuando como es lógico los días de temperaturas similares a las de verano.

d INVIERNO: El frío alcanza el máximo rigor. En España la isoterma de enero es de 10 grados, lo cual marca la tremenda diferencia con las de verano (mes de julio). Ese índice de 10 grados significa que muchas zonas están a varios grados bajo cero y en montaña podemos llegar a superar los -30°.



Son frecuentes las nieblas en muchas partes de nuestro país, algunas de las cuales desaparecen hacia el medio día.

Se producen las más grandes precipitaciones (de agua y nieve). Es pues la época más difícil y su carácter, en general es hostil. Por ello hay que cuidar mucho la preparación de las marchas.

El equipo debe ser especial (con buen calzado, pantalón largo, prendas contra lluvia, prendas de abrigo, guantes, orejeras, etc.).

El recorrido, por terrenos bajos, debe hacerse por sus zonas más elevadas y rodeando las hoyas o vaguadas.

Los descansos conviene realizarlos en sitios abrigados, de la menor duración posible, si bien compatible siempre con la recuperación que precisen los participantes y con las prendas de repuesto que fueran precisas.

3. Según las fases de organización:

a ANTES DE LA MARCHA: Comprende no sólo todos los preparativos concretados en el PROYECTO a cuyo fin debe plasmarse en el impreso correspondiente que exponemos si no también:

- La IDEA, que debe partir para ser más efectiva de afiliados, a dirigentes.
- La INICIATIVA, cuyo marco de exposición conviene que sea la reunión ordinaria de la unidad.
- La REUNIÓN ORDINARIA, como medio de expresión de afiliados y dirigentes y como cauce para las discusiones y acuerdos.

En esta reunión pueden nombrarse comisiones que se encarguen con la antelación que en cada caso es preciso, de resolver los siguientes extremos:

- La clase de marcha
- Las modalidades que emplean
- Elección al menos sobre el plano del lugar, itinerario, etc.
- Víveres que se precisan
- Materiales más adecuados
- El presupuesto (forma de atender los gastos y los ingresos necesarios para ello).
- Número de participantes y sus aportaciones económicas
- Día, hora y lugar de SALIDA
- Día, hora y lugar al que se REGRESA

La REUNIÓN ESPECIAL, como necesidad imperiosa de contacto con los afiliados para:

- Las últimas informaciones
- La distribución de materiales
- Asignación de las funciones que se hallen sin atender
- Las comunicaciones de la hora y lugar definitivo para la salida.
- Las normas de conducta y convivencia
- La exposición del plan general
- La uniformidad individual
- Comprobar si los encargados del Proyecto tienen todo resuelto, tal como:

- Autocares contratados



- Billetes reservados
- Documentaciones a los Ayuntamientos por cuyos términos municipales se haya de pasar, etc.

b DURANTE LA MARCHA: Esta es la hora de la verdad en la que se evidenciarán sin duda los fallos de la preparación, si los ha habido, y los desconocimientos de cuanto llevamos dicho a lo largo de este primer Capítulo.

Ya no habrá remedio pues, para detalles que hubiéramos olvidado y habrá que hacer frente a cualquier situación que ha de hacerse con rigidez.

Otra cosa importantísima que ha de tener presente el Dirigente -es la de cumplir con las FINALIDADES, siempre que la seguridad personal de cada uno quede garantizada.

A esta Fase le corresponde nada menos que ir haciendo realidad todo lo que hemos estudiado sobre la Marcha, desde la definición hasta la técnica, pasando por la clasificación y las modalidades; y también TODAS LAS APLICACIONES PRACTICAS que el Dirigente o Mando pretenda establecer y que como es natural ya figurarán al elegir el tipo y las modalidades en el PROYECTO. Pero además de todo ello llamamos la atención sobre:

- Equipo: el apropiado al piso, a la latitud y a la estación
- Recorrido: Por donde se indica en cada lugar. Añadiendo aquí que el paso debe regularlo el más débil físicamente; que si se trata de terrenos montañosos, durante la ascensión se comienza con mucha suavidad hasta llegar al final de lo que pudiéramos llamar fase de calentamiento, que cada 150 ó 200 m. baja un grado la temperatura, que el esfuerzo se reparte entre la masa muscular del tren inferior y el sistema cardio-respiratorio y que durante el descenso el mayor esfuerzo recae en los tobillos y rodillas, desapareciendo prácticamente el cardiaco, que si las laderas son de cierta pendiente el recorrido SE HACE EN ZIG-ZAG.
- Formaciones: Las adecuadas según queda expresado. Si el grupo es pequeño no es necesario que se adopten obligatoriamente las que hemos expuesto.
- Descansos: Salvando lo establecido en cada piso, se guardarán los reglamentarios que, como se sabe, son los siguientes:
 - Inicial, para ajustar al calzado y equipaje.
 - Horario, cada HORA, DIEZ MINUTOS.
 - Central, para la COMIDA.
 - Final, para establecer la acampada. A veces los altos centrales y finales se unifican.
- Peligros: los de cada terreno. Durante esta fase se contrarrestan sus efectos o se evitan totalmente. Para ello lo más eficaz es el establecimiento del Sector PILOTO, que los señala convenientemente.
- Obstáculos, también los de cada piso. El sector PILOTO, puede superarlos y dejar puestos los medios utilitarios o bien señalar los rodeos.
- Señalización, de ella depende el éxito en el recorrido y -repetiremos que desde cualquier señal debe verse la o las siguientes, exceptuando cuando se trate de recorridos por sendas, caminos, etc.
- Tiempo atmosférico. Observar las precauciones de cada piso y aplazar



- cuando se pueda la actividad si es excesivamente desfavorable.
- Comidas, ricas en calorías, pero muy ligeras, de poco -volumen.
 - Bebidas, las precisas para mantener una reposición cons_ tante de las pérdidas originadas por la sudoración.
 - Respiración, por la NARIZ la inspiración y, por la BOCA, la espiración.
 - Horario, cumplirlo lo mejor posible, pero **SOBRE TODO RE GRESAR A LA HORA PREVISTA PARA NO ALARMAR A LOS FAMILIARES.**

c DESPUÉS DE LA MARCHA: Es ésta tan importante, o más, como las anteriores fases de organización. En ella se pierden muchas oportunidades de formación si nos abandonamos. Principalmente comprende:

- La Dislocación que ha de hacerse con orden y después de dejar todo de la misma forma que lo encontramos
- La recogida de materiales (algunos en el mismo momento del -regreso y otros, como los individuales, en la próxima reunión o al día siguiente)
- Los informes y memorias, son convenientes en muchos casos.
- La reunión ordinaria, como medio para la crítica y elogios -que correspondan.

De todo ello se comprende, que pueden obtenerse frutos excelentes a la vez que se va educando a los afiliados, al establecer un sistema constante de procedimiento y corrección.



PROYECTO de MARCHA

ORGANIZACIÓN JUVENIL ESPAÑOLA



Grado	Num participantes
Unidad	
Local	

PROYECTO DE ACTIVIDADES

Itinerario gráfico abreviado

Jefe de la actividad

Cargo que desempeña en la OJE

Dirigentes

Mandos

Especialistas

LA MARCHA

Clase de marcha:				Lugar de acampada:				
Endurecimiento		Reconocimiento						
Premilitar		Travesía						
Salvamento		Aproximación						
Ordinarias								
Duración:		Tiempo horario		Por la progresión:		Desplazamientos:		Km.
Un día		Diurna		Por etapas		A pie		
Fin de semana		Nocturna		Radial		Por propios medios		
Varios días		Diur. – Noc.		Mixta		Ferrocarril		
				Escalonada		Automóvil		
Observaciones de aclaración a esta tabla						Moto		
						Bicicleta		
						Barco		
						Avión		
						Semovientes		
						Piragua o balsa		
						Total		

MEMORANDO

Salida desde:	Hora	Día	Mes	Año
Regreso previsto	Hora	Día	Mes	Año
Localizaciones previstas / motivo	Hora	Día	Mes	Año
	Hora	Día	Mes	Año
	Hora	Día	Mes	Año
Puntos de localización	Hora	Día	Mes	Año
	Hora	Día	Mes	Año
	Hora	Día	Mes	Año
	Hora	Día	Mes	Año

En _____ a _____ de _____ de _____

Jefe de la Actividad

VºBº Jefe de _____

DOCUMENTOS QUE SE ACOMPAÑAN

Relación de participantes	Horario de actividades
Itinerario completo	Presupuesto
Listado de material	Hoja de acampada

