



CLA 2010

Unidad Caminantes

Propuesta para la preparación de los equipos Caminantes que participarán de la travesía desde Parque Aconcagua (Argentina), subiendo al Cristo Redentor, hasta la Ciudad de Viña del Mar (Chile)

Esta propuesta de trabajo está basada en el sólo hecho de caminar como método de preparación para acostumbrar el cuerpo a las exigencias que vamos a tener diariamente en el Cruce del Bicentenario 2010. Por esto es que te proponemos que te prepares de la siguiente forma:

Caminar individualmente de domingos a viernes y con el equipo de caminata (10 caminantes y el dirigente) los sábados las siguientes distancias

- Agosto:
 - 3 km diarios (30' a 40' aproximadamente).

- Septiembre:
 - 4 km diarios (40' a 50' aproximadamente).

- Octubre:
 - 7 km diarios (70' a 80' aproximadamente).

- Noviembre:
 - 9 km diarios (90' a 110' aproximadamente).

- Diciembre:
 - 10 km diarios (100' a 120' aproximadamente).



Te resumimos las distancias a caminar en el siguiente cuadro:

	Deben recorrer individualmente			Con el equipo (Los sábados)
	Por día	Por semana	Por mes	Semanalmente
Agosto	3 Km	18 Km	72 Km	8 Km
Septiembre	4 Km	24 Km	96 Km	10 Km
Octubre	7 Km	42 Km	168 Km	15 Km
Noviembre	9 Km	54 Km	216 Km	20 Km
Diciembre	10 Km	60 Km	240 Km	25 Km

Evaluaciones Mensuales:

Mensualmente vamos a realizar observaciones del comportamiento de marcha del equipo en un trayecto y tiempo determinado con el objeto de corregir, modificar o acentuar la preparación que estamos llevando adelante.

Estas evaluaciones son de carácter obligatorio y se van a llevar a cabo en lugares y fechas a determinar que se les informará oportunamente.

Los lugares de evaluación serán cercanos a los equipos inscriptos y las llevará adelante alguna persona del equipo organizador.

Las distancias a recorrer en cada observación vas a ser:

1. Agosto: 10 Km con equipo de caminata.
2. Septiembre: 15 km con equipo de caminata.
3. Octubre: 22 km con equipo de caminata.
4. Noviembre: 25 km en ascenso con el equipo de caminata.
5. Diciembre: 30 km aproximadamente con equipo de caminata.

A tener en cuenta:

- Cada vez que camines, al comenzar es fundamental entrar en calor para el esfuerzo, este precalentamiento debe ser principalmente en los músculos de las piernas. Al finalizar la marcha, debes elongar suavemente los músculos mas exigidos y realizar una relajación. Esto te ayudará a que tu preparación sea completa y no te provoque daños musculares (calambres, endurecimientos, contracturas).



- Ropa y calzado. Para caminar debes usar ropa cómoda y adecuada para la caminata. El calzado debe ser zapatillas con arco que mantengan el pie firme y medias de algodón. Acordate que tus pies son “tu alma” para la travesía. Si piensas comprar zapatillas nuevas, usalas un buen tiempo antes, no las lleses para estrenar en la travesía.
- Cuidados del cuerpo. Primeramente debes tener los pies en perfectas condiciones para caminar, esto implica, uñas cortadas correctamente, sin hongos, sin cayos. Etc. Para esto te aconsejamos que consultes a una podóloga quien te va a asesor convenientemente. También es importante la relación altura-masa corporal, que te va a permitir conocerte y adecuar tu cuerpo para el esfuerzo que vas a realizar.
- Alimentación, Es muy importante que te alimentes correctamente, de acuerdo a la preparación que estas encarando, para esto es muy útil una dieta balanceada y sería muy útil que te aconseje una dietista.
- En la preparación. Debes ingerir mucha agua durante las caminatas, ya que el cuerpo debe hidratarse convenientemente. También debes llevar para consumir alguna fruta, cereales, frutas secas, etc.

Un mensaje del equipo Suri.

Esta propuesta de trabajo significa, en la medida de lo que pueda cada uno y tu equipo, renunciar al auto de los papas que me llevan a todos lados, al colectivo que me lleva a la escuela o me trae a casa o a ambos colectivos, a la bici que me lleva a Educación Física, etc, cada uno podrá organizar su caminata diaria y en equipo su caminata semanal de acuerdo a su disponibilidad de tiempo y espacio posible, pero es casi necesario que se haga un culto diario a caminar, que es lo se va hacer en el Cruce del Bicentenario.

SI SOS CAPAZ DE ORGANIZAR TU VIDA EN FUNCION DE ESTE OBJETIVO NO TENGAS DUDA ATRAVIESARÁS LA CORDILLERA Y LLEGARAS AL MAR.

Cualquier duda o, aclaración que necesites, comunicate con el responsable de la preparación, I.M. Oscar Olgás al teléfono 0261 3057018 o hacelo al mail del evento crucebicentenario@gmail.com