

¿CUÁL ES LA FORMA DE SUBIR MÁS EFICAZ?

Visto el interés despertado por el texto sobre el trabajo que exige el ascenso a una cima, he recordado otro enfoque menos físico, pero más práctico: cómo subir un desnivel con el menor gasto de calorías.

¿Os habéis fijado en que los antiguos senderos y rutas comerciales, cuando se enfrentan a obstáculos de gran altura siguen una línea zigzagueante, en lugar de afrontarlos directamente? Diversos estudios fisiológicos vienen a demostrar que la pendiente más eficaz para llegar a una cima, aquella en la que menos energía gastaremos considerando el aumento de altitud y la distancia recorrida, es de aproximadamente un 25%.

Es decir, aquella que nos hará ganar 25 metros de cota por cada 100 metros de recorrido en horizontal.

Además, analizando el consumo de calorías exigido para subir esa pendiente a diferentes velocidades, se aprecia que el ritmo más eficaz; el que menos gasta para llegar, es a unos 2,3 km/h que, con la pendiente citada, nos permite ascender unos 500 metros de desnivel cada hora.

Si queremos subir una cuesta y guardar energía, esas son las mejores elecciones: hacer zetas con rampas de un 25% de pendiente y ascender por ellas a 2,3 km/h.

Otra cosa es que queramos disfrutar exprimiendo nuestra capacidad, testar nuestro estado de forma o mostrar a quien nos acompaña lo que somos capaces de hacer.

Pero de esas formas igual nos perdernos el paisaje... 😊

Para más información y bibliografía, podéis consultar "Andar. Consideraciones técnicas para uso terapéutico, y curiosidades", obra que publiqué en 2014, editada por la Diputación Foral de Bizkaia - Bizkaiko Foru Aldundia.

La imagen, realizada y cortésmente cedida por el fotógrafo y montañero

[Santi Yaniz Aramendia](#), es de un sendero del Valle de Bielsa.

