

SUBIR EN ZETAS

KEPA LIZARRAGA, Facebook



SUBIR EN ZETAS O DIRECTO

Una de las dudas que surgen al andar en el monte se pone de manifiesto cuando encaramos una cuesta.

¿Qué será mejor: subir “directo” hacia la cima, o “haciendo zetas”, ¿enlazando diagonales de menor pendiente con cambios sucesivos de dirección?

De forma instintiva, solemos escoger una u otra táctica en función de nuestro estado de forma y de la pendiente.

Pero busquemos una explicación científica a esa elección.

Imaginemos que comenzamos a subir la cuesta de frente y en cada paso ascendemos 30 centímetros de altura.

Si pesamos 70 kilos y llevamos una mochila con 10 kilos más, el trabajo de ese paso será igual a nuestra masa total multiplicada por la gravedad y por la altura ganada, expresada en metros:

$$(70 + 10) \times 9,8 \times 0,3 = 235,2 \text{ Julios cada paso}$$

En cambio, si ascendemos haciendo zigzag, aunque nuestro paso sea algo más largo, ascenderemos menos altura. Pongamos que 15 centímetros, con lo que el trabajo de dar la zancada será:

$$(70 + 10) \times 9,8 \times 0,15 = 117,6 \text{ Julios cada paso}$$

Es decir que subiendo haciendo zetas, cada zancada del ejemplo nos costará la mitad.

Entonces, si lo que nos caracteriza es tener unas piernas muy fuertes, igual nos conviene subir de frente, pero si somos más de resistencia que de fuerza, será ventajoso escoger un ascenso haciendo diagonales, porque, aunque daremos más pasos y andaremos mayor distancia para llegar a la cima, cada una de esas zancadas nos exigirá menos trabajo y el ascenso será más suave.

Ahora solo nos falta acertar en la elección y disfrutar de la montaña, ¡incluso en las cuestas!

