Consejos para la ruta a pie por el monte San Cristóbal:

El ritmo: Es una regla importante mantener un ritmo regular. En nuestro caso nuestros guías nos marcarán el ritmo, comenzando con un ritmo suave que permita acondicionar músculos y articulaciones y lo iremos incrementando para llegar a un ritmo cómodo de subida.

Las paradas: nos permiten recuperar el aliento si es que venimos algo fatigados y aprovecharemos para beber agua, tomar algunos alimentos energéticos (chocolate, barritas, fruta…), descansar hombros y espalda si llevamos mochila, contemplar sin prisa el paisaje, y sacar nuestras mejores fotos. Es importante no enfriarse. En días de viento es necesario abrigarse más durante las paradas. Y que la pausa no sea tan larga que nuestros músculos se enfríen del todo.

Equilibrio: la principal causa de lesiones en la montaña son las caídas. Caminaremos siempre fijándonos dónde pisamos, procurando apoyar toda la planta del pie, de una forma acompasada, sin arrastrar las piedrecillas del camino, y sin golpear raíces o piedras. El bastón es una muy buena ayuda para mantener la estabilidad. Al cruzar zonas rocosas, por ejemplo un canchal, buscaremos pisar las piedras más grandes, con menos probabilidad de que se muevan. Si es necesario, nos ayudaremos con las manos. Lo más difícil es si dichas rocas están húmedas: las precauciones en este caso deben ser máximas.

Las subidas: en las subidas es más importante que en ningún otro momento llevar un ritmo constante. Las zancadas se acortan, el cuerpo se inclina algo hacia adelante, y seguimos pisando con toda la planta. No debemos pisar sólo con las puntas de los pies, se fatigaría la musculatura de la pierna (gemelos y soleo) en exceso. Si la pendiente es demasiado pronunciada lo mejor es ascender zigzagueando, para disminuir la pendiente, aunque se aumente la distancia recorrida.

Las bajadas: en los descensos la fuerza de la gravedad nos ayuda, y el esfuerzo es, normalmente, menor. Las piernas, especialmente los cuádriceps, amortiguan nuestro cuerpo. Las rodillas deben flexionarse ligeramente en cada paso. En bajadas suaves, la zancada se alarga. También aquí es importante un ritmo regular. Si el descenso es muy pronunciado, los movimientos se hacen más lentos, buscando siempre los mejores apoyos. Se puede zigzaguear para evitar la línea de máxima pendiente.

Entorno: En todo momento hay que mostrar un respeto absoluto a la naturaleza y al propio entorno, por lo que es realmente necesario no dejar nada de la basura generada para mantener limpio el monte. No hacer ruidos innecesarios y no alterar la tranquilidad de los lugares por los que pasamos.

Equipo: Comenzamos con los pies, para ello, elegiremos el calzado que mejor se adapte a nosotros. Intentaremos elegir unas zapatillas o mejor botas, a ser posible de media caña, (protege los tobillos), con una buena suela y que a su vez sean impermeables y transpirables. Comprarlas un poco más grandes de vuestro número, ya que las acompañaremos de unos buenos calcetines para Trekking, que nos evitarán hacernos rozaduras en los pies, y harán que nuestras caminatas sean más confortables. Para la visita al fuerte es aconsejable llevar linterna o frontal.

La Ropa: la elegiremos según la estación del año, los nuevos materiales y tecnología empleada para fabricarla, hacen que esta sea ligera, transpirable y muy confortable. Durante la ruta, incluso en esta época próxima al verano, es conveniente que no dejemos partes de nuestro cuerpo expuestas al sol, (piernas y brazos), es mejor protegerlas, hay ropa muy ligera para ello. Es aconsejable que llevemos una mochila, que nos permitirá transportar todo lo que necesitemos para la marcha.

Bastones: estupenda ayuda para nosotros es un bastón (o dos). Los mejores son los telescópicos, que permiten regular su longitud. En llano o subidas suaves, el brazo forma ángulo recto al apoyar el bastón. Para bajar, se alarga entre 5 y 10 cm, para poder apoyarlo por delante y que ayude a la amortiguación del cuerpo. Si en algún momento nos cansamos de llevarlo, se pliega y lo transportamos sujeto al portapiolet de la mochila.

Grupo: Es fundamental permanecer agrupados y no separarnos nunca del grupo y en caso de tener que hacerlo avisar al que va marcando el ritmo y es el responsable del mismo. En todo momento se deben acatar y respetar las instrucciones e indicaciones de nuestros guías y jalonadores tanto en la subida al fuerte como en la visita al mismo. Para dicha visita se distribuirá al personal participante en grupos de 20-25 personas según orden de salida.

Y por último, el más importante a nuestro entender:

En esta época: es muy conveniente, llevar protección solar, gafas de sol y una visera, gorra o similar para evitar insolaciones. En cualquier época del año nunca está de más llevar alguna prenda impermeable para protegerse de la lluvia.