



Uzun yürüyüşlerde, yürüyüş temposu iyi ayarlanmalıdır. Yürünülen arazi, sıcaklık ve sırt çantasının ağırlığı yürüyüş temposunu etkileyecektir.

Öncelikle, yürüyüşte adım uzunluğu ve adım atma hızı, vücudun harcadığı enerji miktarının en aza indirilmesi için sabit olmalıdır. Bu prensip yokuş çıkarken ve yokuştan inerken de aynıdır. Çok dik yamaçlarda ise zigzag çizerek yürünmesi yolu uzatmasına rağmen vücudun daha az enerji harcamasını sağlayacaktır. Yokuştan inilirken ise vücut yere dik olacak şekilde öne eğilmeli, dizler hafifçe öne doğru yaylanmalı ve ayak baş parmağı yürünen yönü göstermelidir.

Eğer uzun bir yürüyüş yapılıyorsa, **50 dakika yürüyüşten sonra 10 dakika** mola verilmelidir.

Eğer yokuş yukarı çıkılıyorsa,

30 dakika yürüyüşten sonra 5 dakika

mola verilmelidir. Eğer molalar uzun tutulursa, vücut soğuyup, bacak kasları gevşeyeceğinden, mola sürelerini çok uzatmamak gerekir. Mola sırasında sırt çantası çıkarılmalı, yere uzanılıp ayaklar yüksek bir yere konulmalıdır. Ayakkabılar, ayaklar şişebileceği için çıkarılmamalıdır.

Vücut, yürüyüş sırasında ısınır. Bu nedenle eğer yürüyüş sırasında su içilirse hemen ter yoluyla dışarıya atılacak ve daha fazla susuzluk duyulacaktır. Bu nedenle yürüyüş sırasında su içilmemelidir.