

El Cap de Colla, que entre les seves condicions ha de comptar amb la de conèixer a cop d'ull la resistència de cadascun d'ells, durant la marxa s'ajustarà al nivell dels més febles.

La responsabilitat i direcció d'una sortida recauen sobre el Cap de Colla, però també en molts casos va compartida amb el Segon.

El Cap marxarà, en llocs dubtosos i de perill, al davant de la colla i en cap cas permetrà que ningú s'avanci a ell.

El Segon serà un individu qualsevol de la colla, empenyedador i vigorós. Formarà darrera de tots i procurarà per tots els mitjans no perdre contacte, o sigui que ningú s'endarrereixi. Del Segon, se'n diu vulgarment *el que tanca*.

En marxes perilloses, la Colla formarà en filera índia i per intervals, entre un i altre, de dues o tres passes.

Les marxes per llocs accidentats són, ordinàriament, pesades, i, més encara, per aquells individus pobres d'esperit i baixa moral. Per això quan algú demostri fatiga, el Cap li ordenarà que canviï de lloc i passi a ocupar-ne un altre de més avançat de la filera.

La marxa normal de l'excursionista, en terreny bo, és de cinc quilòmetres i molt menys si es tracta de terreny accidentat; no obstant, es bo, per algunes ocasions, disposar d'individus entrenats que puguin desenrotllar un promedi de set, vuit o nou quilòmetres per hora. En cas de necessitat de cobrir una distància amb el mínim de temps, és recomanable fer un trajecte caminant i un altre corrent (cinquanta passes i canviar).

Després d'una estona de marxa, els muscles entren en calor i el caminar es fa penós: és quan hom diu que té els muscles rovellats. Generalment, això és produït per portar les benes massa pretes, les sabates mal engreixades, algun bony de la motxilla que molesta o altres motius de poca importància, que en un moment de parada s'arrangen. Altres vegades és produït per la manca de descans del dia anterior, alimentació defectuosa, trastorns digestius, excés de càrrega i altres més delicats, que emprant una velocitat progressiva també desapareixen.

Durant la marxa, els descansos han d'ésser totals i ben administrats; això és, descarregant-se de tot el què es porti de pes, afluixant-se qualsevol peça massa apretada i seure amb les cames lleugerament arronçades. Es repeteixen a cada hora de marxa i per espai de quinze minuts com a màxim. Si no és un lloc ben sec, no és recomanable el repòs tocant d'esquena a terra.

Seguint aquests consells es poden cobrir llargues distàncies sense experimentar cansament ni forçar la resistència dels companys de sortida.

Altres punts especials els tractarem en el número pròxim, que parlarem de les marxes de nit.