

## Cómo elegir tu calzado de montaña

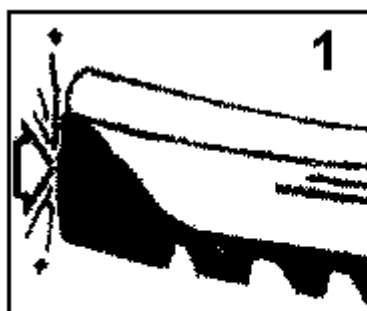
Muchos aficionados a los deportes de montaña descuidan a menudo la parte –quizás– más importante de su cuerpo a la hora de practicar senderismo o montañismo: los pies. En este artículo lo que pretendemos es mostrar una guía general y unos ciertos consejos que nos ayuden a elegir el **tipo de bota** correcto que debemos utilizar para la actividad que vamos a desarrollar y para el tipo de terreno por el que nos vamos a mover.

Deberemos elegir nuestro calzado en base al tipo de incursiones que solamos hacer por el monte. La actividad que vayamos a realizar junto con el tipo de terreno por el que nos vamos a mover y la época del año en la que haremos esa actividad son la clave. Antes de irnos a una tienda tenemos que tener estas cosas bien claras.

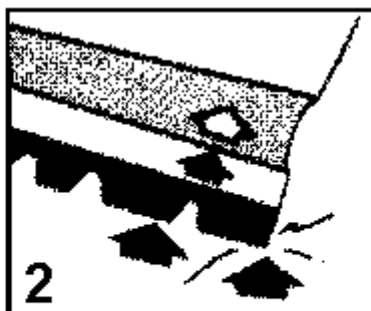
Es necesario ser conscientes de que las botas “para todo” no existen, y por ello lo más recomendable es tener un par de calzados de montaña diferentes para cada condición (p.e. estival o invernal); o bien únicamente unas botas que se adapten al principal tipo de ruta que solamos practicar en montaña. No obstante, sí que existen unos **aspectos comunes** que tendremos que valorar a la hora de hacer nuestra elección, sea cual sea el uso que le vayamos a dar a nuestras botas. Estamos hablando de la suela y de la transpirabilidad.

### Suela

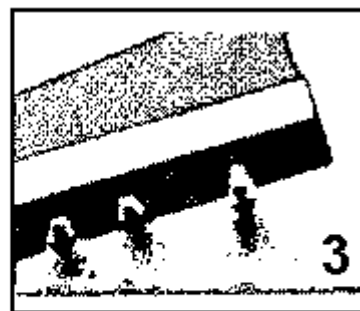
Ya sea para senderismo, trekking o alpinismo, la suela deberá ser siempre **antideslizante** y **con tacos**. Hoy por hoy, lo mejor será que nos decantemos por suela Vibram: suela de gran agarre y muy resistente a la abrasión. No obstante, algunas marcas fabrican su propia suela (p.e. Contagrip, de la marca Salomon). Aunque estas suelas más “genéricas” suelen presentar entre mediocres y buenos resultados en terrenos fáciles, dejan mucho que desear ante terrenos más complicados.



**1**  
Punta endurecida para protección de los dedos, con resaltes para instalar crampones



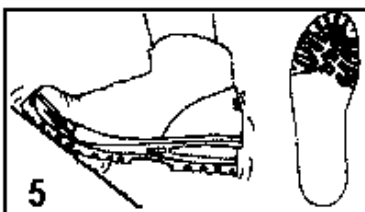
**2**  
Tacones reforzados para la absorción de la carga del pie al andar



**3**  
El tipo de gravado expulsa el barro, piedras y elementos que pudieran adherirse



**4**  
Los tercios medio y trasero retienen en bajada



**5**  
El tercio delantero favorece la tracción en ascenso



**6**  
El contorno o periferia proporciona buen apoyo

Como se puede apreciar en las imágenes, los grabados de las suelas están diseñados para expulsar el barro y elementos que pudieran adherirse. Además, el reparto de las distintas densidades de la suela, principalmente del talón, nos ayudará a amortiguar los impactos de choque de nuestro pie contra el terreno. Las suelas de escasa absorción de impactos transmiten las ondas perceptibles de la planta del pie hasta la base del cuádriceps (muslo), mientras que en todas las suelas técnicas apenas alcanza la rodilla. También, el grabado de estas suelas está concebido para que en bajadas el talón retenga la bota y no patine, mientras que en ascensiones consigue mejor adherencia gracias a la puntera. Por su parte, la forma y resistencia de los laterales proporciona un mejor agarre del pie en los canteos, evitando torceduras y lesiones debidas a las irregularidades del terreno. Algunas suelas disponen de un reborde en punta y talón para poder acoplar crampones con fijación automática como comentaremos más adelante

## Transpirabilidad

Otro elemento importantísimo que tenemos que evaluar cuando elijamos nuestro calzado será la transpirabilidad, o la capacidad del tejido/membrana del zapato para **evacuar la humedad** y el sudor procedente de su interior. Si nuestro calzado no transpira lo suficiente, nuestros pies quedarán húmedos por nuestro sudor e incluso el agua que haya podido entrar en ellos. Las consecuencias serán enfriamiento y mala termorregulación corporal, así como un caldo de cultivo para rozaduras, ampollas y hongos en los casos más extremos

Por tanto, todas las botas con una suela de poco prestigio y con membranas poco transpirables quedarán automáticamente descartadas de nuestra elección. Con el resto de opciones que cumplan tales requisitos empezaremos a jugar tomando en consideración **otras variables opcionales** y que se adapten de la mejor manera posible a las condiciones para las que las queremos

## Impermeabilidad

Si sueles salir al monte únicamente en días soleados y con tiempo estable en primavera o verano, podrías escoger unas botas no-impermeables y que, en su lugar, contaran con rejilla para conseguir una mejor ventilación y transpirabilidad. Para todos los demás casos la impermeabilidad de tus botas será imprescindible. En montaña el tiempo cambia bruscamente, y cualquier chaparrón, por pequeño que sea, hará que los pies queden calados sin una buena membrana. Al igual, el caminar entre charcos y por nieve (aún en días soleados) será más fácil si nuestras botas son bien impermeables. Por supuesto, este factor va unido a la transpirabilidad, así que no te conformes con solo una de las dos propiedades. Si eliges botas impermeables, comprueba que también tenga una buena capacidad de transpirabilidad

## Caña

Con esto se hace referencia a la altura que alcanzan las botas para abrazar el tobillo. Aunque solamos caminar por terreno poco accidentado, la mejor y mínima elección será escoger botas de senderismo con una **caña mediana**, lo que nos dará mayor estabilidad al andar sujetando el tobillo y protegiéndolo ante posibles resbalones y torceduras. Por supuesto, ante terrenos más accidentados y agrestes la mejor elección pasará por botas de **caña alta**.

## Material y peso

Ambos factores están bien relacionados, y podríamos distinguir entre dos líneas diferentes según su material de fabricación. Las botas de piel son muy cómodas y adaptables, pecando de ser bastante pesadas y poco transpirables. Por su parte, las de fibra sintética (kevlar, fibra de vidrio, fibra de carbono...) son muy ligeras y transpirables, aunque se adaptan peor al pie (por tanto, deberemos estar bien convencidos de sentirnos cómodos con ellas, o nos torturarán la caminata).

También las botas tienden a ser más pesadas conforme aumentamos el nivel de la ruta que vayamos a hacer. Así, una bota para alta montaña invernal es más pesada y rígida por las exigencias que supone el terreno. Las membranas y la suela son más rígidas, e incluso algunas botas cuentan con un botín extraíble interior para aumentar la capacidad térmica. Sin duda, factores a tener en cuenta.

## Flexibilidad y dureza

Bien relacionado con lo anterior, la flexibilidad y dureza se refiere a la rigidez no solo de la bota, sino principalmente de su suela. Las botas **poco rígidas o semi-rígidas** son mucho más cómodas al caminar, por adaptarse mejor a la forma de nuestro pie en cada paso. Sin embargo, será la mejor y única elección si su uso no está destinado al alpinismo invernal. En este último caso nos decantaremos por las **botas rígidas** (e incluso de **plástico**), bien impermeables y duras como para calzarnos los crampones y poder crear peldaños en la nieve sin que nuestros dedos se resientan.

## Cramponable

En algunas botas podrás observar algunas hendiduras o comisuras en punteras y/o talones, diseñadas para adaptar el crampon semi-automático o automático, respectivamente. Si prevés que en algún tiempo tus intereses se moverán hacia rutas invernales, plantéate que las botas estén adaptadas, al menos, para crampones semi-automáticos. No obstante, con una simple bota semi-rígida será suficiente para adaptarles unos crampones de correas y hacer rutas por nieve y hielo.

## Resumen

Por tanto, si buscamos un calzado para hacer paseos por el monte o practicar senderismo tendremos que buscar unas botas o zapatillas transpirables, con suela antideslizante, de caña baja o media, ligeras de peso y poco rígidas. Podemos sacrificar la impermeabilidad por una rejilla transpirable que facilite la ventilación y evacuación del sudor. Las zapatillas de senderismo o hiking cumplen estos requisitos.

Por su parte, si buscamos unas botas para media o alta montaña tendremos que exigir una buena suela (preferiblemente Vibram), buena transpirabilidad e impermeabilidad, de caña media e incluso alta, y que sean semi-rígidas (esto nos permitirá adaptarles unos crampones de correas por si queremos hacer algo más técnico). Las botas de trekking o para alta montaña serán suficientes.

Y si lo que deseamos es hacer alta montaña invernal, tendremos que añadir más rigidez a las botas (rígidas o de plástico) y que soporten crampones semi-automáticos o, en el mejor de los casos, automáticos. Además, la capacidad de retención térmica será un factor imprescindible a tener en cuenta. Estas botas cuentan en su interior con un botín

independiente de la carcasa plástica como aislante para temperaturas extremas. En este caso hablamos de las botas de alta montaña extrema, botas invernales, o para alpinismo.

## Consejos prácticos

Es recomendable probar la bota subiendo y bajando por una rampa, ya que el comportamiento del calzado en terreno llano es muy distinto del que vamos a encontrar en nuestras salidas, donde los desniveles serán habituales. De esta forma, el pie se desplazará de forma natural y podremos detectar la holgura y las posibles futuras molestias

Es necesario probarse las dos botas, ya que es habitual que se tenga un pie más largo que el otro y aunque la diferencia suele ser poca (medio número, en talla inglesa, supone una diferencia de 4 mm. de longitud), a veces de ello depende la elección de la talla. Elegir la talla que se necesite y no una talla superior como se hacía antiguamente. Una bota de una talla inadecuada puede llegar a producir ampollas, el mayor enemigo del montañero.

Utilizar, al probar las botas, el mismo calcetín que usaremos en nuestras salidas, teniendo en cuenta que un buen calcetín es primordial para conseguir el máximo rendimiento del calzado.

Los cambios bruscos de temperatura pueden deteriorar y envejecer prematuramente las botas. Así pues, evitar acercarse y/o secar cerca del fuego, radiadores, junto a ventanillas de vehículos cerrados expuestos al sol o en exteriores.

Si las botas se mojan debemos dejarlas secar a temperatura ambiente. Extraeremos las plantillas y podremos ayudarnos con papeles de periódico que introduciremos en su interior para que absorban la humedad.

Si las botas estuvieran sucias, éstas deberán limpiarse con un trapo humedecido con agua clara (si hay barro, ayudarse con un cepillo semi-duro). La plantilla se extraerá y se limpiará con agua y jabón, dejando secar bota y plantilla lentamente en lugar abierto y aireado, rellenando con papel de periódico el interior de la bota para prevenir deformaciones