

# EL CALZADO PARA BAJA Y MEDIA MONTAÑA

Kepa Lizarraga



**S**andar es la base del montañismo y ya habíamos tratado algo sobre el tema de los pies (1), era lógico que, antes o después, llegara este pequeño artículo sobre el calzado.

Y es que la evolución, que no en todo nos ha servido para mejorar, nos ha dotado de unos pies que a los "urbanitas" difícilmente nos permitirían sobrevivir descalzos. Para evitar los perjuicios de esa "delicadeza", tenemos que recurrir al calzado.

¿Qué buscamos en él?. Con diversos matices en función del terreno en que nos vamos a mover, el calzado debe proporcionarnos protección, adherencia y amortiguación, unido todo ello a ligereza, en la medida en que sea posible.

## Cuál elegir

Si nos centramos en el ambiente de baja y media montaña, la elección más frecuente de material puede hacerse entre las botas de cuero, las que podemos denominar "de trekking" y las deportivas. Cada uno de estos materiales tiene sus ventajas e inconvenientes.

Por ejemplo, las **botas de cuero** ofrecen más protección y abrigo frente a inclemencias del tiempo, pero pesan bastante más que las otras dos posibilidades. Por ello serán adecuadas en las salidas invernales, pero no tanto en el resto del año.

Las de **trekking** son un buen compromiso en cuanto a protección, amortiguación y ligereza. Por otra parte, su impermeabilidad se consigue gracias a materiales interiormente recubiertos mediante membranas porosas que permitirían incluso la salida de

Foto: Santiago Yaniz

(1) Ver Pyrenaica n.º 174 (1994) "La marcha ... ¿cuánto cuesta andar?" de K. Lizarraga.

vapor de agua. La realidad es que, con el uso, esa propiedad de resistirse al paso del agua se va perdiendo, manteniendo su comodidad en el resto de las situaciones y ofreciendo una correcta protección frente a terrenos desiguales o torceduras.

Las **deportivas** en general se benefician de buenas condiciones de amortiguación y son, sin duda las más ligeras, aun cuando en ocasiones sólo sea unos 300 gr. menos por par respecto a algún material de trekking. Sin embargo, para hacer marchas largas, el peso en los pies es muy importante, hasta el punto de que esos 300 gr. de más en los pies producen un gasto de energía equivalente a llevar un lastre de unos 1.800 gr. en la espalda. En cambio, su protección en terreno desigual deja mucho que desear.

## Cómo comprar el calzado

Elegido el tipo de material idóneo para nuestro objetivo y temporada del año, debemos adquirirlo y también esto tiene sus pequeños trucos.

Los pies no siempre tienen el mismo volumen. Cuando nos levantamos de la cama, después de un descanso reparador, la posición horizontal del cuerpo facilita el reparto uniforme de todos sus líquidos. Sin embargo, si permanecemos unas horas en pie, los pies tienden a hincharse más o menos en función de la actividad y las personas.

Para compensar ese aumento de tamaño, que se dará también durante las marchas de monte, será bueno probarnos y comprar el calzado por la tarde o lejos, al menos, de la situación de reposo.

Por otra parte, no todos tenemos la misma forma de pisar. Algunas personas apoyan una gran parte de la superficie de la planta de los pies (**fig.1c**), otras un término medio (**fig.1a**) y otro grupo apenas toca el suelo con el talón y el antepié (**fig. 1b**), quedando casi todo el resto del arco plantar en el aire. Esas tres situaciones, que simplificando se denominan pie plano, normal y cavo, respectivamente, pueden aconsejarnos el uso de un tipo de calzado que corrija en parte los apoyos anormales.

Así y en general, quien tenga pies planos puede beneficiarse adquiriendo calzado de horma recta y, en cambio, a las personas con pies cavos les iría mejor una horma curva, utilizando horma media el resto de los montañeros.

Al probar el material, utilizando calcetines similares a los que después usaremos, debemos dejar un espacio libre entre la punta de los pies y la puntera. Con unos 5 mm. será

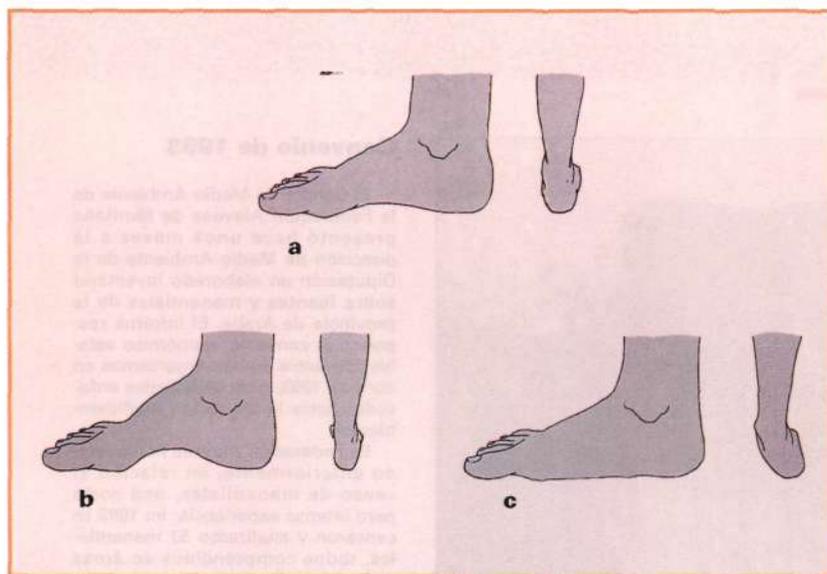
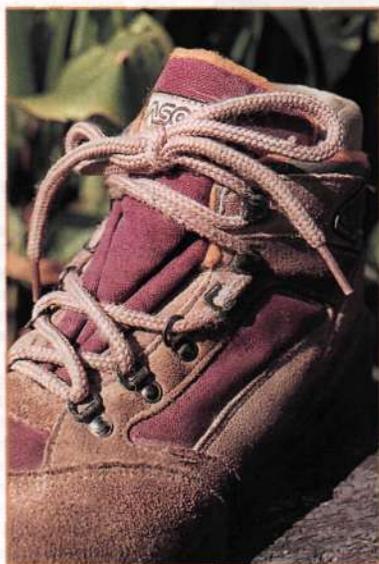


Figura 1



Fotos del autor

Figura 2

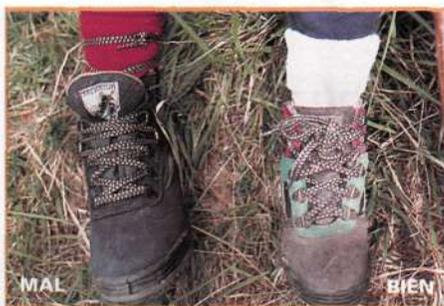


Figura 3

suficiente para permitir los pequeños desplazamientos del pie durante la marcha en función de que ascendamos o descendamos.

Por otra parte, deberemos comprobar que, bien atado, el calzado no permite un excesivo deslizamiento en su interior ni el ascenso del talón cuando flexionamos los pies.

## Atar los cordones ...bien

Una vez adquirido un buen material, no debemos echar por tierra sus virtudes utilizándolo de forma inadecuada. Por ejemplo los defectos más frecuentes se producen en el atado de los cordones.

Hay que comenzar a tensarlos desde los ojales más bajos hacia arriba, no conformándose con tirar sólo de los dos o tres superiores. Además, quienes tengan empeines muy elevados, siendo propensos a sufrir compresiones, con hinchazón e incluso calambres,

pueden solucionar parte de sus problemas si evitan cruzar sobre ellos el cordón, salvando esa zona tal como se aprecia en la **figura 2**.

Otro detalle importante para mantener nuestra salud es el de evitar rodear con los cordones la zona del tobillo y pierna, tal como se aprecia en la imagen izquierda de la **figura 3**. Incluso si al salir de casa los ponemos sujetando la parte superior de la bota, es muy posible que se muevan de esa posición y acaben presionando sobre el tendón de Aquiles que, al estar poco protegido frente a ese roce constante, puede sufrir una tendinitis aguda que amargaré por mucho tiempo nuestra excursión.

En cualquier caso, conviene repasar el estado de los cordones periódicamente y, sobre todo, en los cambios de inclinación del terreno, es decir, al comienzo de las subidas y bajadas, ya que poco a poco el pie, los calcetines y el calzado se van adaptando y pueden quedar flojos, favoreciendo la aparición de rozaduras y otras lesiones.

## Dónde no secar y no guardar

Por fin, tan importante como elegir bien es tratarlo bien. El calzado tiene en su interior materiales que si no se cuidan pueden deformarse y perder sus cualidades, produciendo luego alteraciones en los pies. Por ello, no debemos guardarlos en lugares muy calurosos, ya que, por ejemplo, puede alterarse la forma de la mediasuela y, por tanto, el apoyo plantar.

Tampoco debemos secar el calzado junto a radiadores, con aire caliente de secadores de pelo o al sol, sino sacando la plantilla interior y dejándolo desatado en un lugar bien ventilado o con algún papel absorbente en su interior que será periódicamente cambiado.

Tal como podéis comprobar, no se trata de un artículo muy médico, pero si de algo sirve, podréis evitar ir al médico.