

ELECCIÓN DE CALZADO PARA TREKING Y SENDERISMO

Como regla general, y puesto que nuestra seguridad es lo más importante, si vamos a tener un solo par para todo, es mejor que esté preparado para la actividad más compleja que vayamos a hacer. Si realizamos trekking duro y senderismo fácil, tendrá que servirnos para el trekking duro, aunque al realizar actividad suave pensemos que iríamos mejor con algo más ligero. Porque de esta manera no se compromete nuestra seguridad; al revés sí.

Requisitos que debe cumplir el calzado de trekking y senderismo

1. Protección

El calzado de trekking necesita proteger nuestros pies.

Cuando andamos por la naturaleza o la montaña, es fácil recibir o dar golpes a piedras, raíces, etc. Por eso, el calzado de trekking debe llevar una puntera de goma reforzada que proteja nuestros dedos, una talonera que proteja la parte trasera del pie, y protecciones laterales y de empeine.

Algo importante: la protección que necesitamos del calzado de trekking no sólo incluye al pie; también lo hace con el tobillo. Por eso, en muchos casos la elección de botas medias o altas será adecuada. Sobre la elección de zapatilla-bota media-bota alta, hablaremos más adelante.

2. Estabilidad y amortiguación

La misión del calzado de senderismo y trekking también es estabilizarnos. En la montaña, en la naturaleza, es fácil que pisemos mal, por terreno roto, crucemos una media ladera. El calzado debe evitar los peligrosos desequilibrios, que no solo pueden provocarnos lesiones, sino que pueden provocar una caída grave.

Para ello, la suela y media suela tiene un diseño diferente al habitual, (cuanto más técnico sea el calzado, más rígida será), y las protecciones dan rigidez a la parte superior, normalmente con estabilizadores (lo mismo: cuanto más técnica la actividad, más importancia tendrán los estabilizadores). Nada más peligroso para nuestra integridad física que un desequilibrio en montaña o naturaleza.

No es lo mismo realizar senderismo o montaña con o sin peso. Cuando cargamos una mochila en travesías de varios días, es fundamental un buen calzado/bota que nos estabilice, y que amortigüe nuestros pies ante la mayor presión, que con calzado normal nos provocará dolor en las plantas y los huesos del pie. Es la diferencia entre tener dolores y molestias y no tenerlos.

3. Agarre

Cualquier calzado deportivo tiene que tener una suela que nos permita practicar el deporte para el que está diseñado. Pero en la montaña y la naturaleza, esto es mucho más importante, porque no solo hablamos de prestaciones; de la suela depende también nuestra seguridad.

La suela es lo que nos une al terreno, lo que nos permite avanzar por lugares complejos. El compuesto con el que están fabricadas y su diseño son fundamentales. Además, tiene que funcionar en terreno seco, mojado, compacto, suelto, nieve, barro, etc. Para conseguirlo, los diseños muestran taqueados multidireccionales que

nos permiten subir eficazmente, no patinar, hacer medias laderas con confianza, o frenar en descenso gracias a sus tacos preparados para ello.

La suela, en el calzado de montaña, también tiene otras funciones, principalmente de protección: ejerce de barrera protectora, evita que nos hagamos daño. Una zapatilla blanda -por ejemplo, de running- nos hará penar en zonas duras, con piedras, etc.

Muchas de las marcas punteras confían en Vibram y sus diferentes suelas para calzar sus modelos. Pero también hay otras que emplean suelas propias, como Salomon con sus suelas Contagrip, que ofrece total garantía.

No es difícil encontrar en las gamas bajas del mercado calzado de trekking con suelas de dudosa procedencia. En este caso, sí que habría que volver a recordar que, en la montaña, la calidad y prestaciones están directamente relacionadas con la seguridad.

4. Transpirabilidad/Impermeabilidad

Como cada vez que hablamos de material de montaña, el binomio transpirabilidad-impermeabilidad se antoja fundamental.

Por un lado, necesitamos ir cómodos, secos, evitar sobrecalentamientos, y para eso necesitamos que el calzado transpire.

Por otro, al aire libre, necesitamos ir protegidos contra los elementos. No solo la lluvia o nieve; en la montaña hay barro, charcos, ríos que cruzar, los prados por la mañana están húmedos del rocío...

El calzado con membrana soluciona este problema en parte, ya que permite al pie transpirar a la vez que es impermeable. Pero hay que tener en cuenta que, a pesar de ser transpirable, no lo es tanto como un calzado sin membrana.

Por otro lado, las botas de trekking duras y resistentes, transpiran poco debido a la acumulación de materiales.

Así que, si habitualmente transitamos por zonas cálidas, poco húmedas, por sendas y zonas con poca dificultad, es conveniente elegir modelos con menor resistencia y sin membrana.

Para los demás casos...insistimos: la seguridad y la protección, siempre por delante de otros factores.

5. Seguridad

Es la consecuencia de todo lo anterior. Un calzado que agarre en todas las situaciones, que nos proteja de golpes, de roces, de la orografía, de las inclemencias meteorológicas, que nos permita cargar una mochila con peso, nos hará ir seguros en un terreno complejo como la montaña y la naturaleza.

De ahí, repetimos, que no sea recomendable emplear calzado no especializado para la práctica de nuestras actividades: no solo perdemos prestaciones, iremos más incómodos, nos haremos daño, sino que podemos poner en riesgo nuestra seguridad. Las estadísticas son claras: un buen número de los rescates veraniegos en montaña, tienen relación con la mala elección del calzado de los accidentados.

¿Bota alta, bota media, zapatilla de trekking?

Una de las grandes dudas a la hora de elegir.

Las zapatillas y zapatos de trekking son muy cómodos, y además, a diferencia de las zapatillas de running u otros tipos de deporte, suelen subir hasta justo debajo de los maleolos, que se apoyan sobre ellas, lo que permite una sujeción de tobillos, menor que una bota, pero que da estabilidad al fin y al cabo.

¿Podemos emplearlas como calzado de trekking y senderismo? Por supuesto, están diseñadas para ello. ¿Quiere decir que en cualquier situación? La respuesta rápida es no.

ELECCIÓN DE BOTAS PARA MONTAÑA

El calzado para aire libre y montaña es tan variado como las actividades que se desarrollan en el medio natural, y como las condiciones que nos encontraremos según la estación del año.

Desde un corto paseo senderista por buen terreno llano un día seco de verano, hasta la ascensión por una ruta técnica de una cima de más de 8.000m, son innumerables las situaciones que nos podemos encontrar.

Y cada una de estas situaciones necesitará de un calzado adecuado.

Tipos de calzado de montaña, según seguridad y prestaciones

En general hay 3 grandes tipos:

Botas y zapatillas flexibles. Para senderismo, trekking fácil y media montaña.

Botas semirígidas. Para montañismo.

Botas rígidas. Para alpinismo.

Cómo saber si una bota es flexible, semirígida o rígida

Como regla general, podríamos decir qué:

Una bota flexible no lleva enganche para crampones ni en talonera ni en puntera

Una bota semirígida lleva enganche para fijación de crampones solo en talonera (fijación semiautomática)

Una bota rígida lleva enganche para fijación de crampones en talonera y puntera (fijación automática)

1. Botas y zapatillas flexibles

Son para senderismo, paseos por terreno medianamente fácil, media montaña. Puesto que su principal función es andar, flexan bastante.

Para terreno más o menos plano y marcado. Pista y senda de montaña, algo fuera de ella, trekkings fáciles, firme no especialmente irregular, riesgo bajo. Igual nos sirven para un paseo alrededor de nuestra ciudad, o subir montañas sin dificultad y firme más o menos asequible, por poner algún ejemplo.

Situaciones en las que no necesitamos prestaciones excesivamente técnicas, pero tenemos que andar mucho, por lo que la flexibilidad es importante.

En este tipo de calzado la sujeción y la protección -aun siendo mayor que en el calzado para calle y otros deportes- no son tan necesarias como en el que se usa en zonas más técnicas.

Las suelas son adecuadas tanto para proteger de irregularidades como para darnos el agarre necesario en el terreno, sea seco o húmedo.

Aquí cabe la elección entre botas y zapatillas de trekking. Si el terreno puede ser algo accidentado, con bajadas algo fuertes, o si vamos cargados y necesitamos estabilidad, las botas son la elección. Y las botas de media caña, el mejor compromiso entre ambas.

2. Botas semirígidas

Aquí empieza la trampa de la comodidad.

Cuanto más se complique el terreno, más necesitaremos el apoyo del calzado. Y, entre otras cosas, esto se consigue aumentando la rigidez de la suela. Lo cual hace que, aunque nos vayan a la perfección, sea más incómodo caminar y llevar puestas este tipo de botas. Y que haya quien apure el momento de usarlas, incluso deseche su uso, en momentos en los que sería muy conveniente emplearlas.

Como decimos, su suela semirígida flexa, aunque bastante menos que una bota o zapatilla de senderismo o trekking. Guardan un equilibrio entre algo de flexión que aún permite un buen caminar, y la suficiente rigidez necesaria en zonas complejas: escalada en aristas, pedreras, tramos de nieve, etc. También ayudan a mantener el equilibrio, especialmente cuando se carga mucho peso.

Podríamos definir las como las botas oficiales de tres miles fuera de invierno.

(Cuando hablamos de rigidez, hablamos de la suela: la parte superior de todas las botas de montañismo y alpinismo son verdaderas corazas, nos protegen de golpes, patadas, caída de piedras, etc.)

3. Botas rígidas

Entramos en el mundo del alpinismo: escalada en hielo, ascensiones técnicas verticales, corredores, invernales, etc.

La suela es totalmente rígida, no flexa absolutamente nada, y para que se pueda andar con ella, tiene una buena curvatura y un tobillo con sistemas de flex frontal. Los modelos modernos son increíblemente cómodos para andar, dentro de sus limitaciones, si lo comparamos con las botas de no hace tantos años.

Intentar la mayoría de actividades técnicas alpinas con un calzado no rígido es un riesgo muy alto que no deberíamos asumir.

ELECCIÓN DE ZAPATILLAS PARA RUNNING

Una mala pisada puede poner en jaque tu salud física. Pisar mal puede no sólo provocar lesiones de pie, sino afectar a las rodillas e incluso degenerar en problemas pélvicos o lumbares, y convertir cada zancada en una pesadilla. En la pisada influyen factores incontrolables como la tipología de pie heredada. Otros aprehendidos y muy difíciles de corregir, como nuestro modo de caminar. Y otros que dependen totalmente de nosotros. Es el caso de la elección de zapatillas para correr.

Aquí te dejamos algunos consejos sobre cómo elegir tu zapatilla de running.

1. Lo primero: las sensaciones

Para elegir una zapatilla de running es simple: “Que tú te pongas las zapatillas y te sientas feliz”.

Y con esto no hablamos solo de la estética. Las zapatillas es el punto en el que comienza el impacto, la toma del contacto del deportista con el suelo. Su elección hay que tomársela muy en serio.

2. Cómo elegir zapatilla de running: pronación y supinación

Todo depende de cada pie y de cada corredor. Esencialmente, de si tiende a la pronación (hacia dentro) o a la supinación (hacia fuera), pero también de otros factores como el peso o su técnica de carrera. Estos son algunos consejos básicos para que aciertes al elegir tus zapatillas para correr.

“Si eres muy pronador necesitarás una zapatilla más contundente y resistente, que quizá no necesite tanta amortiguación, porque si no deformarás la zapatilla”, a diferencia de lo que ocurre con los supinadores, a quienes conviene emplear zapatillas con mucha amortiguación para minimizar las lesiones por impacto. Un pie pronador requiere apoyo y estabilidad para redistribuir el impacto.

“Si tienes pie pronador no puedes llevar zapatilla blanda. Además, el acampanamiento externo [entresuelas anchas en la zona externa del talón] genera una fuerza para que el pie prone y tienda a volcarse más todavía [hacia adentro, por efecto de la campana], luego tampoco viene bien”. A contrario, si tienes el pie supinador, algo improbable, te convendrá buscar una zapatilla con flexibilidad.

Ten en cuenta que la mayoría de las personas (dicen que en torno al 60%) pronan en alguna medida, y ser supinador (que el tobillo gire hacia el exterior al pisar) es lo extraordinario. La pronación es un mecanismo natural que nos sirve para amortiguar el impacto y darnos impulso. Entre los dos extremos (pronadores y supinadores puros) hay una amplísima gama, que incluye también a los neutros. Para conocer exactamente cómo es tu pie, nada mejor que realizar un estudio de la pisada y biomecánico del deportista.

3. El arco plantar

“Si tienes pie rígido, te vendrá bien una zapatilla más ligera y con amortiguación”. “Si son rígidos y no pronan, generan más impacto y esos impactos hay que disiparlos”. Por eso también es importante saber qué arco tienes. Una persona con arco bajo deberá evitar las zapatillas con arco marcado, y, al contrario, si tienes un arco alto no deberías calzar zapatillas con arco bajo.

4. El peso (el tuyo, no el de la zapatilla)

Cuanto mayor peso, más resistente deberá ser la zapatilla. “Si pesas más no puedes llevar materiales tan blandos, y tendrás que llevar materiales más resistentes”. No es lo mismo impactar contra el suelo pesando 60 kilos que pesando 90. En el primer caso, podrás permitirte calzar una zapatilla más ligera y con menos amortiguación, pero si recurres a esa misma zapatilla con un 50% más de peso la deformarás rápidamente y eso tendrá sus consecuencias en el resto de tu cuerpo.

5. Cómo elegir zapatilla para correr: ¿una talla más?

Como cualidad importante de la zapatilla su tallaje y su capacidad de expansión. Aunque la mayoría de las marcas trabajan con un solo ancho (obviamente el más común), en algunos modelos es posible encontrar más de uno. “El pie se hincha cuando empiezas a correr”, de modo que conviene dejar un pequeño margen (un dedo entre el dedo más largo y la puntera, suele decirse, o una talla más), para evitar las rozaduras, las ampollas y correr incómodo, lo que puede provocar lesiones. Cuando te pruebes tus zapatillas, ten en cuenta que a primera hora del día el pie es más pequeño, y que tiende a hincharse algo a medida que pasan las horas.

6. La horma: un factor a tener en cuenta

Además, cada marca tiene una horma diferente. “Si tienes un pie muy ancho difícilmente vas a utilizar la horma de formato estrecho”.

7. Qué tipo de corredor eres

Tu experiencia y calidad como corredor también es importante a la hora de elegir unas zapatillas para correr. Una técnica de carrera rápida, ligera y dinámica, con un impacto adecuado y liviano sobre el suelo, permitirá elegir zapatillas más ligeras y flexibles, con menos drop. Por el contrario, una técnica amateur poco depurada, menos dinámica y con un fuerte impacto sobre el suelo, implicará la necesidad de contar con unas zapatillas más reforzada y con amortiguación.

8. ¿Sobre qué superficie vas a correr?

El terreno por el que vayas a correr también es relevante. Si la superficie es dura, como puede ser el caso del asfalto, convendrá añadir algo de amortiguación que mitigue el impacto. En terrenos más blandos la amortiguación pierde importancia, y se deberá buscar la estabilidad y el agarre.

9. Las lesiones habituales

Otro elemento que suele señalarse a la hora de elegir una zapatilla para correr es la propensión a determinadas lesiones. Si se sufre o se es propenso a desarrollar una fascitis plantar lo aconsejable es que la zapatilla soporte y dé apoyo al arco plantar. Si hay propensión a la torcedura o al esguince de tobillo, deberá buscarse una zapatilla que proporcione estabilidad. Si se sufren sobrecargas, conviene una zapatilla con una buena diferencia de altura (el llamado drop) entre el talón y el ante pie, es decir, con talón reforzado.

10. La flexibilidad

Una excesiva flexibilidad, que puede generar problemas. “Hay que tener en cuenta que el pie en el despegue del suelo es una palanca”, y esa función se minimiza si el zapato es excesivamente flexible.

11. Cómo elegir zapatilla de correr: necesitas un periodo de adaptación

Por último, si has decidido cambiar de zapatilla porque crees que hasta ahora habías elegido incorrectamente, recuerda realizar un trabajo de adaptación gradual. Tus músculos y tu cuerpo tienden a “compensar” los desequilibrios de la pisada para ganar eficiencia, y cambiar repentinamente sólo provocará lesiones.

