

# Calzado

El senderismo se basa principalmente en caminar, igualmente parece obvio que, por tanto, **la elección de un calzado para senderismo, específico, es un aspecto clave para desarrollar esta actividad en las mejores condiciones.** En muchas ocasiones esto que suena tan evidente se suele pasar por alto y cometemos el error de descuidar un aspecto esencial en la práctica de cualquier deporte y del senderismo en particular, la elección de un calzado adecuado. **Unas zapatillas deportivas no deberían ser nuestro calzado, si pretendemos practicar senderismo,** ni siquiera esporádicamente, con mayor motivo si lo vamos a hacer habitualmente.

Existe en el mercado una amplia variedad de calzado específicamente diseñado para hacer frente a las necesidades concretas del senderismo como actividad deportiva, fundamentalment en lo que respecta a RESISTENCIA, PROTECCIÓN, AGARRE Y ESTABILIDAD

**En Verano, será realmente importante una buena transpiración,** de forma que nuestro calzado no retenga la humedad y el sudor en nuestro pies y así evitemos lesiones y rozaduras. Por ello es de vital importancia elegir un calzado muy transpirable.

**En Invierno,** en cambio, será frecuente que realicemos rutas en presencia de agua y humedad, por ello **será preferible un calzado impermeable,** que evite que entre agua al interior de nuestro calzado y reduzca nuestro confort produciendo un enfriamiento de nuestros pies además de también lesiones y rozaduras al mojar nuestros calcetines.

Por suerte, **existe en el mercado una serie de tejidos y membranas técnicos que facilitan simultáneamente estas 2 cualidades,** entre ellas tal vez la más destacada y conocida sea la **membrana Gore-tex®,** que **al tiempo aporta TRANSPIRACIÓN e IMPERMEABILIDAD.** Si buscas un calzado, para todo el año, deberías contemplar seriamente la posibilidad de adquirir un modelo que incorpore membrana Gore-Tex®.



- **Zapatillas de Senderismo**

Si buscamos ligereza y flexibilidad, deberíamos decantarnos por ellas. Su "defecto" es que no aportan tanta sujeción como el resto. A pesar de ello, pueden resultar ideales para rutas de un día y en las que no vayamos a cargar demasiado peso en la mochila.

- **Botas de Caña Media**

Calzado igualmente ligero y flexible, pero que nos aporta algo más de sujeción en el tobillo. Especialmente indicado en personas con problemas de lesiones en los tobillos o que pesan bastante pero que no quieren renunciar a la ligereza.

- **Botas de Caña Alta**

Son el calzado para senderismo por antonomasia. Las botas son la mejor elección para rutas de varios días, más exigentes, en las que carguemos con mochilas más pesadas porque es necesario transportar más equipo y, también, para personas que renuncian a la ligereza en pos de una gran sujeción de los tobillos y una buena estabilidad de sus articulaciones.

- **Botas de Alpinismo**

Indicadas para casos muy específicos, como aproximaciones a altas cumbres o su uso en terrenos realmente complicados con presencia de hielo y nieve (son ideales para acoplarles, por ejemplo, unos crampones). No deberían ser nuestra elección para rutas sencillas estándar, en las que resultarán excesivamente rígidas y pesadas.

Dentro de estos 4 grandes grupos existen infinidad de modelos. La elección final dependerá de nuestro presupuesto y de nuestras circunstancias particulares.

Más info puedes consultar este enlace por ejemplo:

<http://experienciasactivas.com/senderismo-consejos-02-el-calzado-para-senderismo/>

**Casi tan importante como la elección del calzado lo es la elección de unos calcetines adecuados.** Unos calcetines **resistentes, que no hagan arrugas, transpirables, con refuerzos en la puntera y el talón** y con una **capacidad de retención térmica** acorde a la época del año en que los vayamos a emplear son imprescindibles, si queremos sacar el máximo partido a nuestro calzado de senderismo y proteger convenientemente nuestros pies.



