

El calzado ideal para el trekking

Todo viaje comienza, claro está, poniendo un pie delante de otro. Si para este primer paso no tenemos las botas de siete leguas, ningún otro calzado mágico, tratemos de llevar el más adecuado para nosotros y nuestra aventura. Evolución en los diseños y nuevos materiales han permitido fabricar un mejor calzado para las actividades al aire libre.

Tipos y usos

Actualmente, los diseñadores de calzado buscan optimizar las características de un modelo para una situación particular. Los principales aspectos que tienen en cuenta, además de la actividad a realizar, son: tipos de terreno, condiciones climáticas y peso a cargar en los desplazamientos. Veamos una tipología orientativa que reúne las diversas tendencias: Grupo I, botas de aproximación o multiaventura; Grupo II, hiking/light trekking; Grupo III, trekking; Grupo IV, montaña; Grupo V, alta montaña.

Las botas de aproximación o multiaventura están diseñadas como las zapatillas para correr, es decir, con una similar sensibilidad del pie con respecto a la superficie del terreno, aunque la estructura superior de las botas es más armada. Se trata de un calzado de uso versátil, preparado para correr por un sendero serrano, practicar técnicas de escalada sobre pequeñas paredes de roca, realizar travesías en mountain bike y excursiones a la baja montaña.

Características principales: capellada de cuero sintético, nobuk o gamuza, combinada con paneles de nylon de trama abierta (para aumentar la respirabilidad del calzado), caña baja o media, entresuela muy flexible, suela con dibujo de gran adherencia y tracción, puntera y bandas laterales de goma "pegajosa" para agarre



en roca lisa, muy poco peso.

El segundo grupo abarca aquellas botas que se usarán en senderos, caminos o terrenos no muy accidentados, cargando un peso moderado.

Características principales: capellada de cuero, nobuk o gamuza, combinada con tejido de nylon. Son ligeras y bastante flexibles, pero suficientemente robustas, brindando estabilidad si se cargan pequeñas mochilas.

Número, volumen y ancho del calzado

El número del calzado es una medición que se refiere al largo de los pies, pero no representa la forma particular de los mismos. Los números especificados por distintos fabricantes tienen variantes y no constituyen un patrón exacto.

Volumen y ancho del pie juegan un papel muy importante para determinar un calce adecuado. No se debe confundir ambos parámetros hablando de ancho como medida indicativa de mayor volumen. Un pie de poco volumen no es necesariamente angosto, y uno de gran volumen puede tener poco ancho, hay que probar una variedad de modelos para encontrar los que más se adaptan a las características particulares de nuestro pies.

Continuará

Agradecemos a Grupo Vieytes la realización de la presente nota.

Salvavidas - Su utilización

¿Ud. se imagina en este momento una lancha navegando, a sus tripulantes con o sin salvavidas?

La posibilidad de su respuesta es la misma que la realidad: la mayor parte de la gente que sale a disfrutar de un día de navegación no usa chalecos salvavidas. Antes o después de la campaña de Prefectura. Y si Ud. les pregunta, tratarán de esquivar la respuesta diciendo que no hace falta. O quizás puedan confesarle las preguntas que nunca quisieron o se atrevieron a hacer. Porque tenemos vergüenza...

Si sé nadar bien, ¿para qué me hace falta ponerme el salvavidas?

Hay una gran diferencia entre zambullirse o caerse en el agua. En un caso se elige y en el otro... El mar no es una pileta de natación en un hermoso día de calor. La función de los chalecos es ayudar a mantenerse a flote, no nadar. Hasta dificultan la natación. Cuanto menos esfuerzo haga, gastará menos energía y conservará el calor más tiempo. Un buen nadador, con un salvavidas puede auxiliar mejor. Por otra parte se debe tener en cuenta que la totalidad de los accidentes son imprevistos y en caso de ser violento nadie puede saber en que condiciones caerá al agua y como reaccionará ante el shock que inevitablemente le produce a una persona normal.

¿Los chalecos aprobados por Prefectura son mejores que los deportivos?

Ni mejor ni peor. Son diferentes. Los chalecos aprobados PNA, son para buques y las necesidades en un barco son distintas a las de una lancha. El mejor salvavidas solo sirve si está puesto! En una embarcación deportiva difícilmente se use si es incómodo. Sin ninguna discusión, un chaleco con mucha flotación no se puede usar continuamente. Y a diferencia de un transatlántico como el Titanic, un accidente en una lancha no da tiempo para colocárselo después (si es que lo puede encontrar después).

Continuará



El calzado ideal para el trekking - Salvavidas