



Para caminar en alta

montaña **no** valdrá cualquier tipo de calzado. Será imprescindible uno que cumpla las siguientes características:

1. Una **suela rígida o semirrígida, con buen agarre y dibujo** para evitar resbalones y dolores en la planta del pie
2. **Bota de caña alta para llevar el tobillo protegido**, pues suele ser habitual en esos medios que una piedra salte o darse un golpe en el tobillo con un saliente



3. Que tengan un **tratamiento que les dé impermeabilidad**
4. Que tengan **protección en la parte frontal de los dedos**
5. Que permitan **adaptar un crampón** (en caso de pasos por nieve seguros o probables)

Es recomendable también elegir unos **calcetines** apropiados y llevar un recambio que permita mantener secos los pies.

Como **montañeros**, debéis escoger un calzado adecuado para la actividad.

Revision #1

Created 1 February 2022 12:28:18 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 12:28:18 by Equipo CATEDU