

14. Equipa: Calzado



Con un calzado apropiado se camina más cómodo y con menor esfuerzo, a la vez que se pueden evitar pequeñas pero muy molestas lesiones (rozaduras, ampollas) y prever otras más importantes (tendinitis, esguinces, fracturas).

Para caminar en montaña o caminos **no sirve el mismo calzado que se usa todos los días**: es algo que se olvida con demasiada frecuencia. Por ello hay que tener en cuenta:

1. El **tipo de suelo** (firme) sobre el que discurre la excursión y su estado (piedras, barro...)
2. La **longitud** y los **desniveles** del itinerario
3. La **climatología** prevista, en particular el frío y la lluvia
4. La **adaptación del pie** al calzado: evitando que sea nuevo o esté en mal estado

Y de acuerdo con lo anterior, conviene valorar estos aspectos del calzado:

- el tipo de **suela** (dureza, amortiguación, agarre)
- la **protección del tobillo** que ofrece
- el **aislamiento** térmico
- la **transpiración y/o impermeabilidad**
- la protección **frontal y lateral** del pie

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

Como **federados**, debemos escoger el calzado adecuado para cada actividad, sin que ello signifique que necesitemos un calzado muy técnico o caro.

Revision #1

Created 1 February 2022 11:37:20 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:37:20 by Equipo CATEDU