

COMO ELEGIR LA BOTA ADECUADA.

Elegir la bota adecuada y el número correcto puede representar la diferencia entre disfrutar de una alegre excursión o vivir una desagradable epopeya. A la hora de elegir una bota hay que plantearse donde se va a utilizar la mayoría de la veces; es absurdo cargar con unas botas pesadas y diseñadas especialmente para el Himalaya, para hacer excursiones en media montaña o viceversa.



A una bota de trekking hay que pedirle que sujete bien el pie, que proteja los maléolos, que transpire, que tenga una suela con buena adherencia y sobre todo, que se adapte bien a nuestro pie.

Para encontrar el número adecuado hay que tomar como referencia la talla de calzado habitual y probarse las botas con calcetines que se usarán normalmente. El segundo paso es calzarse las botas sin atar y deslizar el pie hacia delante, al hacer esto, debe quedar espacio para introducir un dedo entre el talón y la bota. Al atar la bota, el pie debe de quedar bien sin estar oprimido y los dedos deben moverse sin dificultad. La última verificación para asegurarse de la talla correcta es dar una patada y comprobar que los dedos tocan ligeramente la punta de la bota. Para evitar rozaduras, hay que ajustar la bota de manera que al subir por una pendiente, el talón no se levante más de 10 mm.

V. Manuel.

COMO CUIDAR LAS BOTAS.

Si sigue estas sencillas instrucciones alargará la vida de sus botas y mantendrá sus prestaciones originales durante más tiempo.

-Limpieza regularmente con un energético cepillado. Cuando sea preciso, puede eliminar el barro ablandándolo con agua bajo el grifo y frotando con la mano o con un trapo.

-No las seque nunca al fuego ni exponiéndolas a una fuente de calor elevado(estufas): las suelas pueden despegarse y el cuero cuartearse. Déjalas secar a la sombra, rellenas de bolas de papel que irá cambiando a medida que se humedezcan. Extraiga las plantillas previamente.

-Saque las piedrecillas incrustadas en los dibujos de las suelas con un punzón: evitará resbalones.

-Vigile el desgaste de las suelas: cuando pierden el dibujo, pierden su adherencia. En los modelos que no lo admitan, cambien la suela antes de que el desgaste alcance a la entresuela.

COMO PROTEGER LAS BOTAS.

No utilice cualquier producto para proteger sus botas. Ciertas grasas pueden reblandecer excesivamente el cuero. Otras, taponar los poros de la membranas transpirables (Goro-Tex, Confortes, etc.).

Calzado mixto (piel combinada con tejidos como la Cordura): Impermeabilizar el calzado sin reducir su transpirabilidad y proteger la piel. No es necesario esperar a que las botas estén secas.

Calzado de piel engrasada: No endurecer ni ablandar el cuero. Proporcionándole una extraordinaria impermeabilidad. Aplíquelas sobre las botas bien secas.

Calzado de piel serraje o nubuck: (piel con acabado aterciopelado): En ambos casos conseguirá la máxima impermeabilidad sin reducir la transpirabilidad. Puede aplicarse sobre el calzado húmedo.

Risco.

LAS AMPOLLAS

Son el peor enemigo del excursionista, capaces de convertir una placentera excursión en un infierno. Las ampollas se producen por fricción, haciendo que la capa más superficial de la epidermis se despegue de la que está debajo de ella formando un espacio que se rellena de líquido a través de los vasos sanguíneos. La mejor manera de prevenir las temidas ampollas es utilizar calzado que ya esté adaptado al pie, lo que lógicamente no es posible cuando se estrenan botas. Una vez producida, la ampolla se debe vaciar pinchándola con un objeto punzante previamente esterilizado. Si la ampolla es grande la mejor solución es pasar a utilizar un hilo como drenaje para facilitar su vaciado. El objetivo al curar una ampolla es que ésta se adhiera nuevamente a la piel, aunque en ocasiones, cuando se descubre el daño, ya están abiertas. En este caso la mejor solución es recortar los bordes, mantener limpia la zona, administrar una crema antibiótica y protegerla mediante una gasa.



Aire Libre.