



Tipos de botas



Asociación Diocesana de Escultismo de Ciudad Real
Recursos | Sección Campismo

www.adecr.com



ScoutsADECR

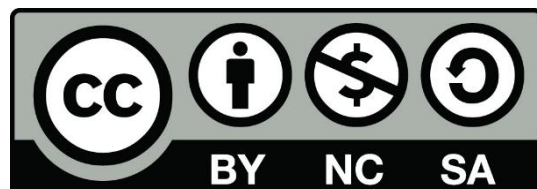


@ScoutsADECR



Tipos de botas

001 BOTAS	3
PARTES DE UNA BOTA TÉCNICA DE MONTAÑA	3
002 SUELAS	5
PLANTILLAS	6
003 TIPOS DE BOTA	7
SENDERISMO	7
BOTAS DE TRACKING	7
BOTAS ALTA MONTAÑA	8
BOTAS PLÁSTICAS	8
<i>Consejos</i>	8
BOTAS DE MEDIA MONTAÑA	9
004 TIPOS DE PIELES	10



001 BOTAS.



La bota es una de las partes más importantes de nuestro equipo. De ella depende el goce y disfrute de una suave caminata o una dura marcha en alta montaña. Esta debe proporcionar una comodidad, seguridad y resistencia óptima que nos garantice completar el itinerario sin problemas. Entre las partes de la bota podemos destacar:

PARTES DE UNA BOTA TÉCNICA DE MONTAÑA

1. Casco rígido para la protección de los dedos.
2. Plantilla extraíble, absorbente y transpirable.
3. Entresuela flexible anatómica con torsión longitudinal para mayor control.
4. Doble y triple cosido.



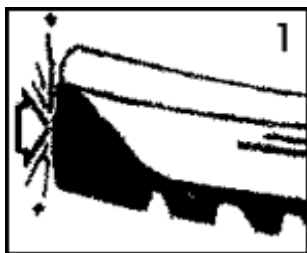
5. Gancho con sistema autobloqueante.
6. Cordón de alta resistencia.
7. Anillas de lazado rápido, inoxidable.
8. Cuello de caña acolchado.
9. Tirador para calzarse.
10. Membrana impermeable/transpirable.
11. Zona acolchada para incrementar el confort.
12. Soporte rígido para envolver y proteger el talón.
13. Amortiguación.
14. Densidad media para amortiguación.
15. Suelas con grabado antideslizante.
16. Pared lateral. Soporta el pie en el canteo.
17. Exterior en piel hidrófuga.
18. Protección añadida para las costuras de la entresuela.

002 SUELAS



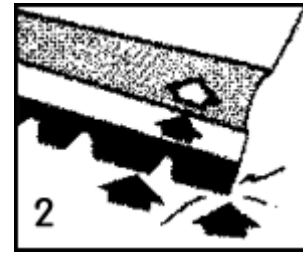
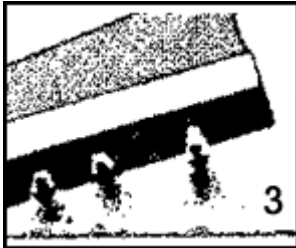
El caucho es el elemento más utilizado. Según el material y el diseño del grabado, tendremos mayor o menor adherencia en terrenos mojados o helados. Los grabados de estas suelas están diseñados para expulsar el barro y elementos que pudieran adherirse (fig.3). El reparto de las distintas densidades de la suela, principalmente del talón, nos ayudará a amortiguar los impactos de choque de nuestro pie contra el terreno (fig.1 y 2). Este efecto también se consigue en algunos modelos a través de cámaras de aire situadas igualmente bajo el talón.

Las suelas de escasa absorción de impactos transmiten las ondas perceptibles de la planta del pie hasta la base de los cuádriceps (muslo), mientras que en todas las suelas técnicas apenas alcanza la rodilla.



Punta endurecida para protección de los dedos, con resaltes para instalar crampones

Tacones reforzados para la absorción de la carga del pie al andar



El tipo de grabado expulsa el barro, piedras y elementos que pudieran adherirse

El grabado de estas suelas está concebido para que en bajadas el talón retenga la bota y no patine (fig.4), mientras que en ascensiones consigue mejor adherencia gracias a la puntera (fig.5) y la forma y resistencia de los laterales (fig.6) proporciona un mejor agarre del pie en los canteos evitando torceduras y lesiones debidas a las irregularidades del terreno.

Algunas suelas disponen de un reborde en punta y talón adecuado para poder acoplar crampones con fijación automática (fig.1).

Los tercios medios y traseros retienen la bajada



El tercio delantero favorece la tracción en ascenso

El contorno o periferia proporciona buen apoyo



PLANTILLAS

Fabricadas en distintos materiales y densidades, aportan gran comodidad a nuestro arco plantar.

003 TIPOS DE BOTA



SENDERISMO

Gracias a sus suelas todo terreno, este tipo de calzado es ideal para realizar pequeñas incursiones en zonas rurales, pistas de tierra y terrenos irregulares de baja dificultad.

Aunque por su baja caña no ofrecen la misma seguridad a los tobillos que los modelos de 'tracking', se trata de un calzado cómodo, ligero y con muy buen agarre.

BOTAS DE TRACKING

Calzado técnico que ofrece una gran polivalencia al usarlas en montaña. Con ellas podemos realizar desde una ligera caminata hasta llegar a los más recónditos parajes del planeta.

Obtendremos el mejor agarre en cualquier tipo de terreno, tanto en subida como en bajada, una muy buena sujeción de la caña para evitar la pronación y supinación del pie, y una resistencia óptima en sus materiales y cosidos.

Si va a usarse la bota tracking en terrenos en los que no se utilizarán crampones, es recomendable no calzar una bota de suela rígida cramponable, ya que, por su poca flexibilidad resulta menos cómoda. Además, es importante recordar que las 'tracking' no son adecuadas para condiciones de frío extremo con nieve, ya que no ofrecen suficientes garantías térmicas.

BOTAS ALTA MONTAÑA

En botas de alta montaña podemos encontrar dos tipos muy bien diferenciados. Por una parte están las llamadas 'Plásticas', confeccionadas mediante una carcasa exterior de materiales plásticos y un botín interno extraíble y por otro las botas confeccionadas con cueros y otros materiales, todos ellos configurando un calzado de corte único sin posibilidad de desensamble. Las del último parece ser que van ganando adeptos en detrimento de las plásticas, ya que los cueros y cosidos hidrófugos ofrecen gran resistencia a la humedad, manteniendo a la vez sus propiedades naturales como son la transpiración y buena adaptación.

Cabe destacar las botas fabricadas en pieles Nobuck Flor, por ser el material de mayor calidad para este tipo de calzado. Se trata de una piel de gran resistencia y a la vez muy suave, lo cual permite una máxima adaptación y comodidad.

Una característica común de estas botas es su capacidad de aislamiento térmico, tanto en suelas como en interiores.

Las palmillas suelen ser muy rígidas para permitir la incorporación de crampones con fijaciones automáticas y evitar así que salten accidentalmente. Además esta característica las hace apropiadas para escaladas en corredores y cascadas de hielo, ya que permiten dar la patada con todas las garantías.

BOTAS PLÁSTICAS

Desde los años 80 en que vieron la luz las primeras botas plásticas de alta montaña hasta la actualidad, éstas han evolucionado vertiginosamente. Las 'plásticas' son usadas en montaña y glaciares, debido a sus propiedades térmicas. Por esta razón, que exista nieve en nuestro recorrido, no es sinónimo de que debamos usar unas 'plásticas'. Queremos dar especial énfasis en que solamente deberán usarse en condiciones de frío extremo.

Se trata de un calzado totalmente impermeable, de gran resistencia a las bajas temperaturas y adaptable a todo tipo de crampones. Existe una amplia gama de precios y calidades, dependiendo de los tipos de carcasa y botín interior, que es lo que realmente nos protegerá de las bajas temperaturas.

Están fabricadas con colores que los rayos UVA no puedan deteriorar y provocar la rotura de la carcasa.

CONSEJOS

Los cambios bruscos de temperatura pueden deteriorar y envejecer prematuramente las botas. Así pues, evitar acercarse y/o secar cerca del fuego, radiadores, junto a ventanillas de vehículos cerrados expuestos al sol o en exteriores.

Aunque las botas plásticas son impermeables, debemos prestar atención a la condensación de los botines, al igual que si, por cualquier razón, llegaran a mojarse, deberemos extraer el botín y dejarlo secar a temperatura ambiente. Podemos ayudarnos

con papeles de periódico que introduciremos en su interior para que absorban la humedad.

Al seleccionar la talla es imprescindible poder mover la punta de los dedos. De este modo existirá una pequeña cámara de aire (si los dedos tienen un contacto continuado con el material de la bota, el frío del material pasará por contacto a ellos, pudiendo ocasionar congelación).

Los cubrebotas ofrecen una gran protección térmica a la bota.

Las botas plásticas o las rígidas preparadas para utilizar crampones automáticos, por la rigidez del material, no son adecuadas al uso en terreno sin nieve. Ocasiona fatiga en todo el aparato locomotor.

Los cordones pueden protegerse de la congelación impermeabilizándolos. En caso de andar fuera de zonas nevadas con botas plásticas, es necesario tener precaución con los roces de piedras y grava, ya que puede deteriorarse el plástico y abarquillarse la suela a consecuencia de pisar terreno duro. Si esto ocurre, perderemos agarre en el crampón cuando lo instalemos.

BOTAS DE MEDIA MONTAÑA

Suelen estar confeccionadas con cueros y cosidos hidrófugos que ofrecen gran resistencia a la humedad, manteniendo a la vez sus propiedades naturales. Cabe destacar las botas fabricadas en pieles Nobuck Flor, por ser el material de mayor calidad para este tipo de calzado. Se trata de una piel de gran resistencia y a la vez muy suave, lo cual permite una máxima adaptación y comodidad.

004 TIPOS DE PIELES



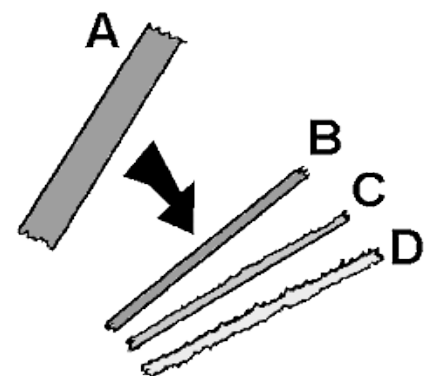
Existen varios tipos de pieles con los que puede confeccionarse una bota de montaña. Para la confección de una bota de montaña de piel deben utilizarse pieles de animales sanos y seleccionarse tan solo de las mejores zonas, como puede ser la espalda, para conseguir cubrir las altas exigencias necesarias para unas prestaciones y duración óptimas de nuestro material.

Una vez curtida la piel del animal ésta es cortada y dividida en tres capas (dibujo A)

(B) FLOR: Es la parte más exterior de la piel y por tanto la de mayor calidad. La piel Flor a su vez está dividida en dos tipos, según en tratamiento aplicado.

- Brillo: Es la piel Flor sin ningún tipo de tratamiento. Su aspecto es brillante y suele ser más barata que la Flor Nobuk.

- Nobuk: Se trata de la piel Flor a la que se ha aplicado un proceso de raspado para conseguir un mayor índice de transpirabilidad y un aspecto y tacto más suave y agradable. Es el tipo más caro y de mayor calidad.



(C) **SERRAJE:** Se trata de la segunda capa que aparece en el corte de la piel del animal. Es una pieza de menor calidad que la Flor, pero a la vez mucho más económica. Para calzado de media montaña o tracking ligero y hiking puede ser una buena opción.

(D) **CRUPÓN:** Es la última capa que puede conseguirse. Al igual que las panzas y patas del animal, son las pieles más baratas y de peor calidad. No pueden utilizarse para la confección de material tan exigente como pueden ser las botas de montaña. Esta piel suele ser utilizado para la confección de calzado barato e incluso algunos fabricantes han llegado a utilizarla en imitaciones de botas de montaña que ya a simple vista aportan una muy dudosa calidad.