

Bastones de senderismo

Bastones de senderismo y para el Camino de Santiago

En este **blog** hay artículos sobre los **bastones de senderismo** y sobre todos los tipos que se suelen utilizar para andar los **Caminos de Santiago**.

Aquí hago un resumen para orientarte si tienes dudas.



Bordón y mochila en la Via de la Plata

Primero indicarte que hay defensores y detractores del uso de los bastones para andar en el senderismo. Los detractores defienden que el uso de bastones disminuye tu capacidad de equilibrio y puede hacerte tropezar si se te meten entre las piernas.

Los defensores, con los que estoy de acuerdo, defienden que:

Los bastones descargan el peso que soportan las piernas en un porcentaje que depende de cada escritor pero que oscilan entre un 15 y un 30 por ciento.

En bajada ayudan a tus rodillas, muy importante para gente de ciudad poco habituada al monte. También evitan que te

caigas.

Activa los músculos de los brazos, el pecho y los hombros tanto como andar activa los de las piernas. Resulta un ejercicio más equilibrado y completo.

Mantienes mayor equilibrio al tener cuatro puntos de apoyo sobre todo son útiles en terrenos resbadizos por agua, hielo, follaje, etc.



Mochilas en el Albergue de Melide

Tipos:

Cualquier palo ha sido utilizado por pastores, campesinos, gente de campo y de monte en general, desde siempre en sus desplazamientos.

Dicen que los primeros bastones con punta metálica para su uso en el monte fueron los "alpenstock". Estos bastones eran empleados por los ejércitos que operaban en el monte ya que, además de ayudar a moverse, en su parte superior tenían una forma de i griega (Y) donde estabilizar una escopeta.



Desde siempre las imágenes de peregrinos en el Camino de Santiago muestran el uso de varas.

Asimismo, en las iglesias vemos imágenes de Santos con cayados y varas en la mano.

Estas varas o cayados eran de madera ligera y fuerte, y con una altura superior a la del portador en un par de palmos.

La razón te la contará Pablito si haces el Camino Francés y al pasar por su pueblo, Azqueta, hablas con él.

Una vara te permite dar cuatro pasos con un solo movimiento del palo. También te permite vadear fácilmente un riachuelo. Te ayuda a espantar a perros sueltos en el Camino. Te descansa en tu andar. Y finalmente si quieres hacer una pausa lo pones medio metro delante de ti y te recuestas en él.

El bordón es el típico bastón en el Camino de Santiago. Es un bastón con punta metálica y en su parte superior suele llevar como adorno una concha y una calabaza. Concha que

indica que eres un peregrino y calabaza que antes era utilizada para llevar el agua. Es más corto que la vara que te indiqué más arriba.

Los bastones de senderismo son corrientes de ver hoy en día en el Camino. Los hay de todos los precios, desde bastones telescópicos de aluminio de cinco euros la unidad hasta plegables como los que usan los ciegos, de fibra de carbono, que cuestan unos ciento cincuenta euros la pareja.

Últimamente un supermercado internacional que suele ofrecer artículos de bazar diferentes cada pocos días ofrece de vez en cuando unos bastones plegables de aluminio por unos veinte euros la pareja. ¡Al loro!

La medida a la que se lleven los bastones de senderismo se puede ajustar y ha de corresponder a la que resulta de poner tu brazo horizontal al suelo. Con el calzado que vayas a utilizar en tu Camino.

Si no los usas porque la etapa es llana los puedes llevar en la mochila. Seguro que tienes un lugar donde ponerlos.

Su uso ha de ser consciente, empujar o frenar con fuerza, si solo los usas suavemente es muy posible que se descontrolen y se metan entre tus piernas y tropieces con ellos.



Los bastones de “nordic walking” son otro tipo que cada vez se ve más en el Camino. También los hay de aluminio y de fibra de carbono. Su tamaño suele ser el de tu altura hasta tu ombligo, aunque hay escuelas que indican otras formas de calcularlo.

Su uso es algo distinto que el de los bastones de senderismo ya que los de la caminata nórdica se llevan siempre atrás y empujas tu cuerpo con ellos.

Hay gente que se construye sus propios bastones. Por ejemplo con palos de golf que se venden muy baratos, sin cazuela, en los países donde el golf es muy popular. En Asia es usual que usen caña de bambú.

Puedes mirar los consejos que dan los andarines franceses en **Randonner Leger** y los americanos en **Backpacking Light**.

Camino lover espero que lo anterior te oriente o te recuerde alguna cosa que ya sabías.



***¡! BUEN CAMINO PEREGRINO ¡!
¡! ULTREIA ET SUSEIA ¡!***