Calzado para el Camino

El mejor calzado para el Camino de Santiago

El mejor calzado para el Camino de Santiago es el que te permite hacer un camino sin dolores de pies. Para una excursión de un día, si llueve, te puedes poner esas fantásticas botas o zapatillas con membrana anti humedad pero para varios días de caminata te van a requemar los pies y te saldrán ampollas.

Botas usadas

Uno de los líderes de opinión de USA en el senderismo, el señor Jardine aparece en sus videos calzando unas zapatillas de correr. Este señor se hace travesías de cinco meses por parques nacionales, en esas travesías rompe varios pares de zapatillas y ha de ir comprando nuevas. Se pueden ver fotos en sus libros donde nos muestra como ha apañado zapatillas

del mismo estilo para llevarle hasta el siguiente lugar donde pudiera comprar unas nuevas.

La misma opinión he encontrado en personas que andan decenas de kilómetros al día. Estas personas prefieren zapatillas muy ventiladas incluso en nieve, las usan apañadas para atarse unos grapones. También viajando por lugares como Laponia.
En el Camino de Santiago he visto todo tipo de calzado. A veces botas pesadísimas, a veces sandalias.

Botas abandonadas

¿Qué es lo mejor para mí?

Para mí lo mejor es lo siguiente: Zapatillas por descontado. Llevo una **mochila ligera** y muy pocas cosas. Cada cosa que llevo es la más ligera que he encontrado y soy escrupuloso con cada gramo de peso. Una mochila poco pesada también es una mochila pequeña. Llevar poco peso impide torceduras. Nunca he visto a nadie corriendo por el monte con botas. ¿Imaginas a Killian Jornet con botas?

Así pues zapatillas. Además ventiladas. Aunque sea invierno. Si entra agua porque llueve o hay barro esa agua sale con la misma rapidez que entró. De noche, en el albergue, pongo hojas de periódico dentro y a la mañana están secas. Sin embargo si uso zapatillas con membrana aislante del agua, a las muchas horas acaba entrando agua y son difíciles de secar.

Bota nueva

Calcetín anti ampollas grueso que abrigue. Así aunque se moje me sigue manteniendo confortable. Antes de salir me doy crema Lube Skin o vaselina en cantidad para que el pie se mantenga seco y bien lubricado. Los foros de corredores de cross o carreras y running están llenos de comentarios sobre ampollas. Una de las mejores soluciones es el Lube Skin, pero siempre que lo comentan hay quien aduce que el tubo suele estar como una piedra y es difícil de usar para embadurnarse antes de la carrera o el entrenamiento.

La solución es casi de abuelita. Baño María y re envasado. Compra o reutiliza un tarro para crema, los hay en las farmacias, las ferreterías, o las droguerías, son de

plástico transparente y de pocos gramos de peso. Como tienen una boca tan grande como el propio tarro es fácil extraer la crema aunque esté fría. Para trasvasarla de su tubo original se puede calentar con calor humano: Entre las manos, o en una parte caliente como un sobaco o calentar el tubo eal baño María.

Así pues en mi caso y aunque llueva uso zapatillas de cross ventiladas y con buen agarre, calcetines anti ampollas gruesos, crema lubricante. Además añado una suela adicional a la zapatilla. Es una suela de silicona que añade una nueva capa anti golpes, mullida al conjunto del calzado.

Con este conjunto nunca me ha salido una ampolla de consideración, a veces una de un par de milímetros en etapas de 40 kilómetros.

Prueba el mejor conjunto, pruébalo con nieve porque así verás si en movimiento con el conjunto no pasas frio, asegúrate de ello porque los dedos congelados también existen aunque el senderismo no se suela practicar en ese tipo de entornos.

Zapatilla

Y efectivamente, si no tienes miedo a las piedrecitas y puedes……. usa sandalias, en verano.

He hecho un **video del calzado** que uso en los **Caminos.**

También encotrarás información sobre el calzado en las páginas internacionales de senderistas, por ejemplo en **Backpacking Light** y en **Randonner Leger**.

Botas como tiestos

!!!BUEN CAMINO PEREGRINO!!!

!!!ULTREIA ET SUSEIA!!!