



# Botas de Média Montanha

Para todos os Montanhistas, desde o simples praticante de pedestrianismo ao alpinista, passando pelo escalador que muitas vezes tem de efectuar marchas de aproximação até à base das vias é extremamente importante a escolha do calçado. Se em marchas pequenas e fáceis a utilização de sapatilhas pode ser aceitável, em percursos de longa duração, terreno muito acidentado, neve ou chuva, é importante a escolha de calçado específico que garanta o conforto e a protecção necessária.

Actualmente o uso de materiais sintéticos no calçado de montanha permitem confeccionar botas mais leves, mais confortáveis e baratas e de manutenção mais simples. O uso de membranas semi-permeáveis, como o Gore-Tex passaram a conferir uma impermeabilidade superior à do couro tratado.

Nos dias de hoje, tanto se utilizam modelos inteiramente em couro como em fibra sintética ou combinados. Na realidade há vantagens e desvantagens em ambas as opções, sendo que a escolha deverá ser influenciada, sobretudo, pelo uso e destino que vamos dar a esse calçado.

## Vantagens e inconvenientes de cada tipo:



### Botas de Couro

- Mais resistentes e duradouras que as de Fibra sintética
- Se forem sola semi ou totalmente rígida, podem ser usadas com crampons (para neve)
- Mais pesadas, mais caras, demoram mais tempo a secar e demoram a moldar-se ao pé.
- Exige muita manutenção (antes ainda da primeira utilização, é aconselhável cobrir todas as costuras exteriores com algumas camadas de cola de contacto, aplicar uma ou mais camadas de "graxa de silicone" ou qualquer produto impermeabilizante/amaciador, específico para botas de montanha.
- Antes de efectuar uma grande marcha, devem ser "moldadas" ao pé ( se não queremos que nos causem bolhas e que se tornem num autêntico martírio).
- Não devem ser guardadas com humidade e a sua secagem não deve ser efectuada perante fontes de calor excessivo para que o couro não fissure e se deteriore facilmente. Depois de totalmente secas, devem ser escovadas e posteriormente impregnadas com nova camada de "graxa de silicone" ou produto de tratamento e impermeabilização.
- Estas botas na sua versão semi-rígida, ainda continuam a ser as mais polivalentes, sendo as mais aconselháveis para quem pretende comprar apenas um único par, para uso em marcha estival e/ou com crampons e até mesmo em pequenas escaladas em gelo.

## Botas em material sintético



- Mais leves e confortáveis que as botas de couro.
  - Não exigem grande adaptação ao pé porque já são suficientemente maleáveis.
  - **Manutenção:** basta serem secas ao ar e escovadas.
  - Não são tão versáteis como as botas de couro semi-rígidas.
- Menos resistentes que as botas de couro
  - Mais baratas.
  - Mais porosas, logo menos impermeáveis (a não ser que na sua confecção tenha qualquer partícula permeável (do tipo Gore-Tex...))

As películas semi-permeáveis ou os tratamentos químicos, que garantem a impermeabilidade das botas sintéticas ou de couro, nem sempre têm performances iguais. Apesar dos seus nomes comerciais muito semelhantes - normalmente terminados com o sufixo "tex" - e das inúmeras qualidades referidas pelas marcas, algumas há que não "respiram" o suficiente ou têm pouca impermeabilidade. Quanto a estas membranas é de salientar que não resistem muito tempo e acabam por, gradualmente, perder as suas características.

Sejam as botas impermeáveis e transpiráveis ou não, é aconselhável principalmente em tempo quente - que se aproveitem as pausas mais demoradas para as descalçar, retirar palmilhas e meias e deixar tudo a arejar. Nessas pausas, e sempre que possível, também se devem refrescar os pés na água.

## O que procurar ao comprar (Dicas)

Independentemente se são botas de couro ou sintéticas é importante que o modelo escolhido tenha as seguintes características:

- Conforto;
- Elevada resistência, de preferência com reforços nas zonas de maior desgaste (biqueira e calcanhares...);
- Sola grossa (quanto mais espessa, menos se sentirão as pequenas pedras e irregularidade do terreno), preferencialmente com amortecedor de impactos, com relevo profundo e em borracha com boa aderência (algumas solas são feiras em plástico ou borracha muito dura e pouco aderente);
- Cano acolchoado, que suba um pouco acima da linha do tornozelo (aumenta o conforto e reduz o risco de entorses);
- Pouco peso;
- Impermeáveis, o que implica terem inserções de películas semi-permeáveis, ou tratamento com induções químicas (cuidado com os sucedâneos e imitações do Gore-Tex);
- Se apenas se destinarem à marcha sem crampons, devem ter sola totalmente flexível ou, em alternativa, semi-rígida;
- Devem ser de um tamanho que nos possibilite usar confortavelmente dois pares de meias sem que o pé fique demasiado comprimido. Atenção a este pormenor e lembre-se que os pés normalmente aumentam de volume com o esforço.

## Outros complementos importantes:

### Palmilhas

Como complemento, as botas devem ser dotadas de palmilhas que amortecem ao máximo os choques e reduzam o atrito com o pé. Mesmo que o modelo escolhido não as possua de início, existem no mercado boas marcas e modelos de palmilhas amortecedoras. São muito importantes em termos de conforto,

redução do cansaço e mesmo na prevenção de pequenas lesões. Em utilização invernal, as palmilhas têm a vantagem adicional de aumentarem o isolamento térmico da planta do pé.



## Meias

Por muito confortáveis que sejam as botas, carecem sempre de um bom par de meias. Estas deverão ser suficientemente grossas para proteger o pé e têm que possuir a capacidade de favorecer ao máximo a transferência do suor para o seu exterior e não devem ter costuras (para não ferir os dedos).

Para aumentar o conforto dos pés, utilizar simultaneamente dois pares de meias, sendo que a que fica no exterior deverá ser sempre mais grossa e resistente. Desta forma, o atrito entre o pé e a bota é repartido por mais duas superfícies e o risco de criar bolhas diminui.

### Baseado em vários artigos dos quais se destacam:

- Revista Montanha N°3
- Manuales Desnivel "Montanismo y trekking"
- Outros artigos em revistas da especialidade