

## CUADERNO DE BITACORA II. ELEGIR LA ROPA Y EL CALZADO

Desde que comenzó el Camino Hernandiano han pasado muchos años. La ruta ha cambiado poco. Pero algo que siempre le ha caracterizado es que la mayor parte del sendero discurre por caminos secundarios con asfalto.

Con el paso del tiempo hemos visto caminos mejor asfaltados y trayectos que estaban en obras perder el carácter de sendero de grava. Una cosa que hemos de tener en cuenta en la Senda del Poeta es ese camino que vamos a pisar. De ahí la importancia de elegir el Calzado y la ropa más adecuados.

También hemos de tener en cuenta la época del año en la que se realiza la Senda. Tradicionalmente la Senda se realiza a finales de marzo y principios de la primavera coincidiendo con el aniversario de la muerte del poeta (28 de marzo de 1942), aunque en ocasiones se retrasa un poco y se ha llegado a celebrar en abril, sobre todo cuando la Semana Santa coincide en marzo.

La Senda del Poeta debido a la inestabilidad de la estación primaveral, se puede desarrollar en días muy soleados y calurosos, así como días muy fríos y lluviosos. Sin ir más lejos, en la Edición del año pasado un temporal de lluvias con aparato eléctrico desaconsejó la realización de la última etapa, aunque si se realizó el homenaje en el Cementerio.

Pero no siempre se ha realizado en esas fechas. En el año 2010 se celebró el centenario del Nacimiento del poeta. Ese año y de manera excepcional se celebró una Senda del poeta *a la inversa*. En las fechas próximas a su nacimiento se empezó la ruta en Alicante el 12 de noviembre y finalizó en Orihuela el domingo 14 de noviembre. Hablamos por tanto del inicio del otoño, con temperaturas más bajas y mayores riesgos de precipitación.

*Este año ya no será en primavera, y esperamos que el Otoño nos vea pisar de nuevo el Camino del Poeta.*

*Pero bueno sea como sea estos consejos nos servirán para las dos épocas del año, ya que intentaremos que nuestra mochila nos sirva para el frío, la lluvia y calor. ¿Cómo es Posible? Siguiendo estas premisas:*

### 1. ROPA. LA TEORÍA DE LAS TRES CAPAS

*Esta teoría es el ABC de los senderistas, bien sean amateurs o urbanitas, bien sean montañeros o montañeras aguerridas. La teoría de las tres capas consiste en: una capa transpirable, otra que abrigue y por último una que nos proteja del viento y la lluvia.*

*La primera capa debe ser transpirable. Y aquí empieza el debate. ¿Materiales sintéticos o algodón?*

*El algodón como lo conocemos es una mala opción para las camisetas deportivas, y si, seis horas caminando es una actividad deportiva, por lo que evitaremos las camisetas de algodón. Buscamos un material que permita que el sudor pase al exterior y se seque rápidamente, aportándonos más comodidad. Además, si sudamos, la temperatura es baja, y nuestra capa pegada a la piel no transpira bien, la sensación de frío aumentará drásticamente.*

*Por lo que lo lógico sería que usáramos cualquier camiseta técnica de materiales sintéticos que podemos encontrar en cualquier tienda deportiva de trekking o incluso de running.*

*Pero queremos rizar el rizo, y os proponemos opción ecológicas y naturales a las camisetas técnicas de siempre, y entre las opciones destaca mi favorita, **el Bambú**.*

### **BAMBÚ:**

*El Bambú es una material que surge de los tallos de hierba de Bambú. Esta hierba se conoce por la velocidad increíble con la que crece y porque crea un tejido súper suave y cómodo. Se produce sin el uso de químicos, siendo una gran opción de ropa diaria fantástica y ecológica.*

*Es un tejido termodinámico, antimicrobiano y bloquea los rayos UVA – perfecta para los corredores!*

*El Bambú quemado también hace que el tejido sea más antimicrobiano, lo que significa que no huele, así que puedes hacer senderismo sin ningún tipo de preocupación por el olor.*

*La desventaja sería la dificultad de encontrarla, pero os garantizo que **“habelas hainas”***

*También podemos elegir camisetas de **Poliéster Reciclado**. Existen empresas que producen ropa hecha de **Poliéster reciclado** de botellas de plástico y incluso ropa deportiva reciclada. El mejor producto para la ropa deportiva reciclándose ya que su descomposición es una pesadilla para el planeta. Pero de esta manera usamos menos recursos y no perdemos calidad.*

*Tencel es el nombre para una fibra que se conoce como **Lyocell**. Se fabrica por la compañía **Lenzing AG**. Como lo llames, **Tencel** o **Lyocell**, es un tejido sostenible que se produce de celulosa de madera. Tiene un tacto parecido al Bambú, sin embargo, **Tencel** se conoce por ser uno de los tejidos más ecológicos ya que se produce de una manera sostenible. Es la apuesta más potente de la industrias textil.*

*Pero si eres un clásico y quieres usar algodón usa algodón orgánico, se produce sin usar químicos tóxicos, es biodegradable y además es de gran utilidad para hacer running por su tejido absorbente. ¿La desventaja? No es recomendado para rutas de larga distancia.*

*Si hablamos de la parte inferior estaremos hablando de mallas deportivas que bien se pueden poner como una segunda piel o dependiendo de la temperatura como una única capa.*

**La segunda capa debe de abrigar.** *Esta es la que nos proporcionará abrigo, evitando que el calor que produce nuestro cuerpo se escape, de forma que, aunque haga frío nos mantengamos calientes. Normalmente para este cometido se utilizan chaquetas polares para la parte superior del cuerpo.*

*La idea es utilizar materiales aislantes que aun estando mojados consigan mantener su propiedades aislantes y transpirables intactas. Para ello podemos encontrar en el mercado gran variedad de fibras sintéticas y naturales (lana) que realicen esta función. Al igual que en la capa anterior, las fibras sintéticas tienen a su favor que son menos absorbentes facilitando una mejor transpiración, además de secar más rápidamente. Las fibras naturales como los polafes de lana tienen como ventaja que retienen más el calor, así que se suele mezclar con fibras sintéticas para mejorar sus propiedades.*

*Para los Pantalones buscaremos prendas con las mismas propiedades.*

Finalmente, tenemos **la última capa para protegernos del exterior**, esta capa evitará que la lluvia, la nieve, el viento etc. penetre dentro de nuestro cuerpo, pero también necesitaremos que sea transpirable. Ahora tenemos muchas prendas hechas con membranas que permiten ambas cosas. Y hay muchas chaquetas que nos proporcionan la segunda y la tercera capa al mismo tiempo y son desmontables.

Personalmente yo me decanto por estas chaquetas ya que en la Senda del poeta será complicado encontrar temperaturas muy desfavorables, así que un chubasquero que sea ligero y se pueda transportar en la mochila de paseo es más que suficiente.

## **2. BOTAS DE SENDERISMO.**

De trekking, de montaña, como las quieras llamar, pero siempre **SIEMPRE USADAS. NO ESTRENES CALZADO EN LA SENDA DEL POETA NI EN NINGUNA RUTA DE MÁS DE DOS HORAS.** Recuérdalo es muy importante.

Lo primero que hay que tener en cuenta es el clima. Como ya os he comentado podemos encontrarnos un clima seco y caluroso por lo que habría que buscar transpirabilidad, y también clima húmedo y frío, por lo que necesitaremos impermeabilidad.

Paso a mostraros las opciones que suelo usar yo para la Senda del Poeta:

– **Zapatillas de senderismo** son ligeras y flexibles aunque no aportan la sujeción en el tobillo que ofrecen el resto, ideal para caminatas cortas y sin muchos accidentes. Para la ruta sobre asfalto de la primera jornada son una buena opción, debido a que la gran mayoría de la ruta discurre por caminos asfaltados y con constantes paradas y recorrido urbano. Si tienes espacio en la mochila. Estas serían mi opción, pero única y exclusivamente para esa jornada. Importante que tenga suela antideslizante

– **Las botas de caña media** también son ligeras y flexibles pero, además, nos ofrecen más sujeción en el tobillo, son ideales para personas con cierta tendencia a lesiones de tobillo y que no tengan que soportar mucho peso. Son la opción ideal para el resto de jornadas. La suela ha de ser también antideslizante. Nos permitirán sujeción y comodidad, y esta elección nos permitirá que transpiren más los pies evitando las molestas ampollas.

– **Las botas de caña alta** son, quizás, las más utilizadas para las rutas largas, con una muy buena sujeción de la articulación pero para la dificultad de la ruta son excesivas y pueden provocar un exceso de sudoración en el pie. No necesitamos tanta sujeción, ya que la ruta solo en la última jornada cuando pasamos por Font Calent abandona el asfalto, y entra en montaña, pero es un tramo muy corto aparte de ser los últimos kilómetros.

Solo me gustaría añadir que esto es una recomendación que se basa en la experiencia de otros años, porque lo mejor para esta ruta es que sean prendas y calzado ya utilizado y que te sea cómodo. No es el momento de estrenar ni una camiseta de Bambú ni unas zapatillas de senderismo antideslizantes.

**Ayer amaneció el pueblo  
desnudo y sin qué ponerse,  
hambriento y sin qué comer,  
el día de hoy amanece  
justamente aborrascado  
y sangriento justamente.**

Fragmento de "Sentado sobre los muertos". Del libro Viento del Pueblo.