



a punto cycles
La Elipa

Zapatillas de invierno para MTB ¿merecen la pena?

Fuente: MTB pro Magazine

Frío, lluvia, nieve... con la llegada del invierno los pies son una de las partes del cuerpo que más sufren. Muchos bikers se preguntan si merece la pena invertir en unas zapatillas de invierno. Con estos consejos trataremos de resolver esa pregunta.



Los valientes que deciden no colgar la bicicleta saben que además de vestirse correctamente, es muy importante el calzado que elijamos. Y en este punto es donde surge el debate ¿Son necesarias las zapatillas de invierno? ¿Merece la pena invertir en lo que cuestan para el rendimiento que le vamos a sacar?

La respuesta no es ni universal ni sencilla, ya que hay tantas necesidades y situaciones como bikers y lo que debemos tener en cuenta es el partido que le vamos a sacar a la inversión que suponen. Es decir, que si vivimos en una zona cálida y vamos a utilizarlas uno o dos días al año, claramente no merecen la pena y es mejor apostar por otras alternativas más económicas. Sin embargo, hay otras ocasiones en las que es una inversión que en seguida agradeceremos y que con los debidos cuidados nos durarán mucho tiempo.



Zapatillas de invierno: tipos y características

Antes de continuar hay que señalar que no todas las zapatillas de invierno son iguales, ya que existen algunas cuyo punto fuerte es el relleno cálido interior, pero que no son impermeables, y otras que sí lo son, aunque, quizá, no sean tan cálidas. La mayor parte de las zapatillas que encontramos en el mercado son de este segundo tipo y, en realidad, son las más recomendables, por lo que nos centraremos en este tipo. Incluso dentro de esta clasificación las hay más o menos cálidas en función del forro interno que lleven.

También hay que decir que el uso de una zapatilla de invierno (o cualquier otra solución contra el frío y la lluvia) tiene que ir acompañado siempre de un calcetín de invierno de calidad, que ayude a mantener el calor del pie pero que también permita la transpiración del sudor, manteniendo siempre el pie seco. Por ello, hay que descartar los calcetines de algodón y apostar por otros compuestos como lana merino, Thermolite y otras fibras especiales (también son recomendables los que incluyen filamentos de plata, cerámicos o carbono que favorecen la transpiración y el efecto anti-bactericida).

Este calzado tiene una estructura de bota para aumentar el tamaño de la caña y que nos proteja los tobillos y se pueda solapar con los culottes largos, impidiendo que nos quede ninguna zona descubierta. También cuentan con una cubierta de neopreno, Gore Tex o una membrana impermeable similar, que cubre la mayor parte de la estructura (aunque a la hora de elegir una nos debemos fijar en si tiene alguna zona que permita la transpiración) y que hace de protección frente al aire y el agua.

Si las botas cuentan con un sistema de cierre tipo Boa, micrométrico, cordones o similar, es importante que esta lengüeta cubra bien el sistema de cierre para evitar que el agua o el frío puedan entrar por cualquier resquicio. Una opción habitual es el triple velcro, ya que en este caso no hay zonas por las que pueda entrar el agua.

Respecto al calzado normal de MTB ofrecen otra ventaja, y es la mayor sujeción y protección del tobillo. A pesar del tamaño y ser más aparatosa, si la bota es de calidad, no debería impedir el pedaleo normal ni suponer ninguna molestia.

Dado que en invierno es más fácil que nos encontremos barro y tengamos que bajarnos de la bicicleta, la mayor parte de estas botas cuentan con una suela de material plástico, con una estructura taqueada, algo más flexible que las zapatillas de XC normales. Están pensadas para que nos den la sujeción apropiada en suelos deslizantes.

Aunque estas zapatillas nos protegen del frío mucho más que unas normales, es recomendable usar calcetines invierno que colaboren a mantenernos los pies calientes. Al menos, calcetines largos y algo gruesos que minimicen la posibilidad de que entre aire por los huecos entre las zapatillas y el culotte y que nos protejan de posibles roces con la caña de la bota.



Ventajas y desventajas de las zapatillas de invierno

En realidad, ambos aspectos están bastante claros. Las ventajas son la mayor protección frente al clima adverso del invierno en todas sus facetas: frío, humedad, etc. Debido a la flexión de la suela, nos permiten andar con soltura y son bastante cómodas para pedalear, aunque precisamente por eso no obtendremos el mismo rendimiento que con unas zapatillas con suela rígida.

Las desventajas también son claras. La inversión que requieren es relativamente elevada (el coste supera de media los 150 € y es muy difícil encontrarlas por debajo de los 120-130 €) y el periodo de uso que le vamos a dar al año es corto dependiendo de la zona. En muchas comunidades de España apenas las usaremos un mes (o mes y medio), mientras que en otras son un complemento ideal desde mediados de octubre hasta bien entrado marzo o abril (incluso mayo en días puntuales).

Por eso, a la hora de hacer la inversión, debemos valorar cuidadosamente el partido que le vamos a sacar, las veces que las vamos a usar al año y si realmente para nuestro clima merece la pena.



Alternativas a las zapatillas de invierno

No es lo mismo vivir en el norte de nuestro país donde llueve más, en los Pirineos u otros sistemas montañosos con frío y nieve, o en el levante y sur de la península, donde las temperaturas son más cálidas. En las zonas de temperaturas suaves probablemente este tipo de

zapatillas apenas se utilicen unas pocas veces al año. Ante la duda de si merece la pena invertir en ellas, surgen posibilidades como los botines o cubrezapatillas y otras soluciones.

La mayor parte de los cubrezapatillas, incluso los que sólo son cubrepunteras, son una cubierta de neopreno que nos protegerá del viento y del agua con nuestro calzado habitual. Este sistema cuenta con algunas ventajas como el menor coste (no necesitamos otro calzado en función de la estación y pasaremos el año con las mismas zapatillas), la facilidad de transporte tanto si vamos de viaje como si en mitad de la ruta nos los quitamos porque suben las temperaturas y notamos excesivo calor en los pies.

Pero también tienen sus desventajas, especialmente en Mountain Bike. No son tan resistentes a golpes y arañazos como las propias botas y de subirnos y bajarnos de la bicicleta, andar con ellos y los roces con los pedales, la parte de la suela y los laterales acaban destrozados. También pueden generar el efecto contrario al que buscamos, ya que al ser una cubierta completa de neopreno no dejan transpirar correctamente al pie, lo que provocaría sensación de frío por el sudor no evaporado.

Existen también, aunque son muy poco habituales, unos cubrezapatillas de tela (no son impermeables ni paravientos) que simplemente son un refuerzo para evitar que se cuele tanto frío en las primeras horas del día. Esta solución está más pensada para el otoño o la primavera y en realidad son un pequeño apoyo más que una solución en sí contra el frío.

Por otro lado, pueden darse casos de ciclistas que sufran mucho con el frío en las extremidades. En este caso son absolutamente aconsejables las zapatillas específicas de invierno, ya que nos protegerán mucho mejor que estos sistemas alternativos y, a la larga, será una inversión que merece más la pena.



Conclusión

¿Las zapatillas de invierno merecen la pena? Si vamos a usarlas dos días al año, no. Tampoco nos merece la pena si vamos a comprar un modelo de baja calidad en el que en seguida aparezcan filtraciones o el cierre y los soportes no sean adecuados. Hay alternativas mucho más económicas como los cubrezapatillas que, además, no nos obliga a tener un segundo par de calas.

Si, por otro lado, no dejamos la bicicleta y salimos a montar aun con nieve, sí que merecen la pena. Nos durarán mucho más que los cubrezapatillas y nos harán mejor función. También nos ofrecerán un mejor apoyo si nos bajamos de la bicicleta y nos toca andar por terrenos resbaladizos.

Jugando con el tipo de calcetín y su nivel de protección contra el frío cubriremos un rango bastante amplio de temperaturas, desde días algo más suaves, pero con presencia de lluvia y barro hasta días secos de mucho frío y viento. Por eso, si montamos en bici los 12 meses del año, son la mejor opción.



¡No dejes de pedalear!