



Todas bien equipadas: la diferencia está en los detalles

Mari Espinosa

CADA vez más mujeres se incorporan a los deportes de montaña. Tanto a nivel profesional como aficionado, existe ya un segmento de mujeres escaladoras, montañeras y alpinistas, unidas por la misma pasión por las actividades al aire libre. En este artículo se repasan las claves para realizar una buena elección de material, para que todos y todas salgan a la montaña bien equipados.

Mari Espinosa trabaja desde hace varios años en un comercio especializado en ropa y material de montaña. A su experiencia como escaladora y alpinista, hay que añadir su afición a los viajes en bicicleta.



Cuando se realiza una actividad al aire libre, el equipamiento que se utiliza cobra gran importancia. Dependiendo de la época y del tipo de terreno, habrá que añadir un material técnico adecuado. Sin embargo, las chicas no siempre disponen del equipo necesario para la actividad que realizan. En unos casos es cuestión de presupuesto, y en otros, de falta de información.

■ POCA OFERTA, POCA VARIEDAD

Es una pura cuestión física. El cuerpo de la mujer es diferente al del hombre. Hasta hace bien poco, no se encontraban botas o chaquetas técnicas de tallas pequeñas ¿Por qué? Faltaba demanda.

A medida que se vende más ropa de mujer y de niño, las colecciones aumentan, y los catálogos son más extensos. Con todo, existen todavía carencias en algunos artículos.

Muchas veces la mujer se ve en la obligación de completar su equipo con prendas o material diseñadas para hombres.

Por último, hay un desconocimiento importante de los clientes sobre esta materia. En ocasiones no se compran artículos específicos porque se ignora su existencia. No hay que esperar a que los fabricantes se arriesguen demasiado en su producción, así que es una labor de todos hacer uso de prendas específicas. El consumidor es un punto de referencia importante para los fabricantes.

■ ¿CÓMO SE DISEÑA UNA COLECCIÓN DE MONTAÑA PARA MUJER?

Para la redacción de este apartado, se ha consultado con dos fabricantes nacionales de prestigio. Estas son sus respuestas.

- El equipo de diseño está compuesto por mujeres, que interpretan y analizan las opiniones de clientes, tiendas especializadas y esponsorizados/as.
- Las tendencias de moda en Europa y Norteamérica son algo distintas. En la Feria de material deportivo de Munich es donde se ven las novedades y tendencias de cada temporada.
- Se evitan los colores fuertes y se apuesta por los colores suaves y cálidos.
- El corte y forma de las piezas presenta notables diferencias. La más importante: hombros más estrechos y caderas más anchas.

A continuación se presentan las claves para elegir ropa de montaña y material con diseños adaptados a las características de las mujeres. En concreto, se revisarán los siguientes artículos:

- Camisetas térmicas
- Forros polares
- Chaquetas impermeables
- Mochilas
- Botas y zapatillas

■ CAMISETA TÉRMICA

Las prendas térmicas han pasado de ser desconocidas, a ser imprescindibles para todo tipo de actividades como *running*, bicicleta, esquí, montaña, etc. Incluso personas cuyo trabajo les impone una exposición al frío o al aire libre, hacen ya uso corriente de ellas (jardineros, pescaderos, entrenadores, etc).

Los tejidos sintéticos como el Coolmax y el Powerdry poseen una extraordinaria capacidad de evacuar sudor, manteniendo la



piel seca. No aportan aislamiento térmico extra, por lo que su uso es ideal para actividades aeróbicas o en ambientes cálidos.

El Thermastat, Termic, Textrem y otras fibras de poliéster expulsan la humedad y mantienen el calor del cuerpo. Su uso es preferencial en época invernal.

El grosor de la prenda irá determinada por el tipo de uso. Existen tres tipos: base, media y expedición.

Las marcas tradicionales de camisetas térmicas son Odlo, Duo-fold, Helly Hansen. No obstante, en estos momentos, casi todas las marcas de material de montaña disponen en sus catálogos de este artículo.

A tener en cuenta:

- Este tipo de prendas se llevan ceñidas al cuerpo.
- No es lo mismo una talla "S" de hombre que de mujer.
- Los tallajes no son universales. Podemos usar una "S" de Odlo y una "M" de Helly Hansen.
- Las tallajes son distintos según el país donde se fabrica la prenda. Esta tabla puede orientarnos en este complicado mundo.

Comparativa de Tallas					
ESCALA	XS	S	M	L	XL
EUROPEA	34/36	36/38	38/40	40/42	42/44
ITALIA	38/40	40/40	42/44	44/46	46/50
USA	2	4/6	8/10	12	14
GB/UK	31/32	32/34	34/37	37/40	40/43

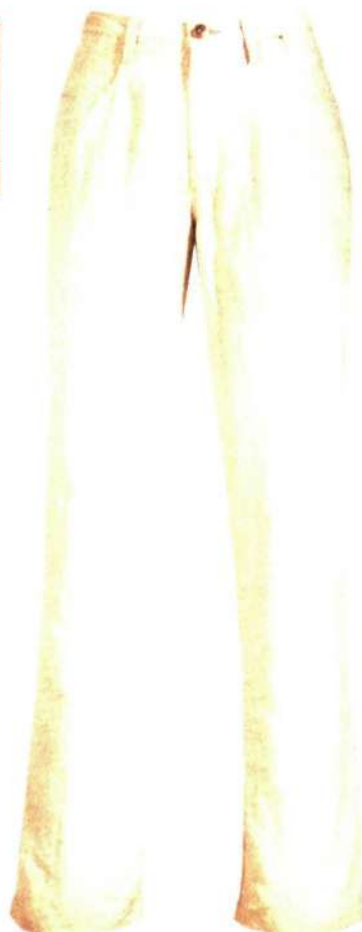
UN FORRO POLAR

- Los porcentajes de grasa y el metabolismo individual juegan un papel importante en la tolerancia al frío.
- En los modelos para mujer, el diseño se presenta entallado y el gramaje es decisivo, ya que en principio, los cuerpos pequeños se enfrían antes que los grandes.
- En general, se utilizarán grosores finos para uso interior medios para actividades técnicas y gruesos para aquellas personas que sufren más el frío.
- Los nuevos forros tipo Soft Shell (membrana elástica + exterior de poliamida) representan la más moderna alternativa para terrenos con agua y viento. Están disponibles ya en versiones para chica.



PANTALÓN TÉCNICO

- El tiro es más corto y el corte es más ancho en las caderas. Los refuerzos en las rodillas, y las rodillas preformadas potencian la movilidad frontal y protegen de rozaduras y desgarros.



- Un guete interior evitará la entrada de nieve
- Imprescindibles las cremalleras laterales para ponérselos sin descalzarse.
- Los poliamidas de alta tenacidad como Cordura Supplex y Texstrong dan estas prestaciones y además secan bastante rápido.
- Uno de los tejidos más valorados en este apartado es el suizo Schoeller, que posee distintos modelos de tejidos mezclados con kevlar cordura.

CHAQUETA DE MONTAÑA

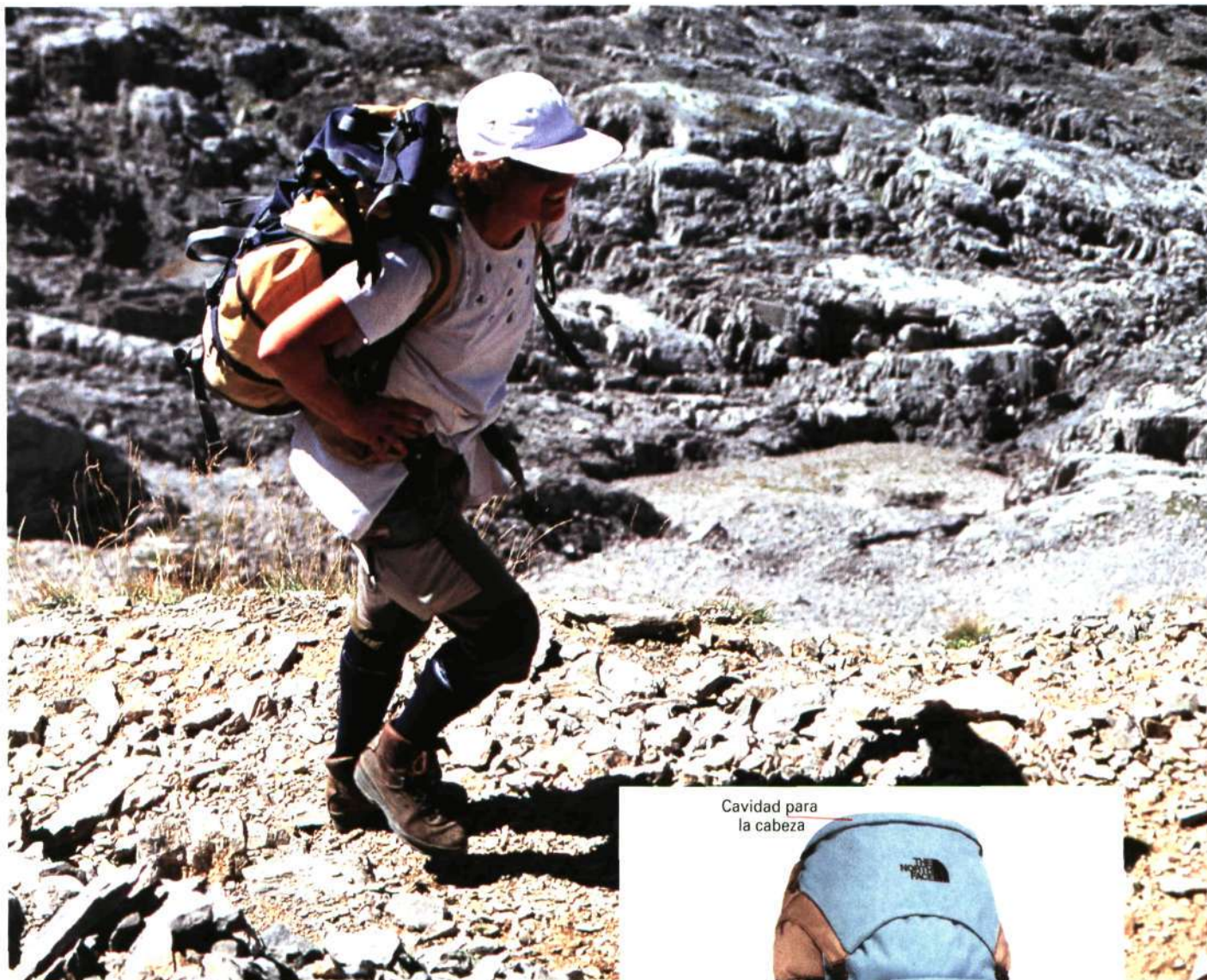
Tanto para hombres como para mujeres, habrá que tener en cuenta las prestaciones técnicas (capucha ergonómica, costuras termoselladas y ventilaciones en las axilas). En cuanto a la elección del tejido, éste irá en función de los objetivos.

- Para escalar en roca existen modelos de impermeables ligeros, de 250 a 500 gramos de peso, con buena columna de agua, que abultan muy poco en la mochila.
- Para practicar alpinismo invernal, es mejor optar por prendas con tejido ripstop de alta resistencia a la abrasión, o versiones de tres capas. De esta manera aguantarán mejor los daños provocados en la prenda por piedras o ramas.
- El diseño para mujer debe ser más entallado, ligeramente acampanado en la zona de las caderas, con el objetivo de conseguir un mayor ajuste sin restringir la movilidad.
- La distancia entre axilas y muñecas es más corta. Los tiradores y velcros deberán ajustar bien en la zona de los puños.

Comparativa de tallaje Mujer-Hombre									
TALLAS MUJER	XS	S	M	L	TALLAS HOMBRE	S	M	L	
Cuello	33 cm	34,3 cm	35,6 cm	36,6 cm	Cuello	36,5-36,8 cm	38,1-39,4 cm	40,6-41,9 cm	
Pecho	81,3 cm	88,2-88,9 cm	96,5-100,3 cm	96,5-100,3 cm	Pecho	97 cm	104,1 cm	111,8 cm	
Cintura	62,2 cm	63,5-67,3 cm	76,2-80 cm	76,2-80 cm	Cintura	71,1-76,2 cm	81,3-86,4 cm	91,4-96,5 cm	
Cadera	87,6 cm	90,2-94 cm	101,6-105,4 cm	101,6-105,4 cm	Cadera	94 cm	101,6 cm	109,2 cm	

(*) Comparativa realizada sobre una chaqueta de mujer y otra de hombre de la marca The North Face

Selección de Chaquetas con diseño específico para mujeres						
MARCA	MODELO	SENDERISMO	TREKKING	ALPINISMO	ESCALADA	CARACTERÍSTICAS
	Nieve	☑	☑			Exterior Titanium Omni-Tech
	Mountain JKT			☑	☑	2 capas Goretex XCR
	Irati		☑	☑		2 capas Goretex XCR
	Tempest Woman				☑	Exterior ripstop. Muy ligera. Conduit. Se recoge en un bolsillo



Cavidad para la cabeza



Presillas dobles para hacha de hielo

Bolsillo frontal para herramientas

Compartimento para el saco de dormir

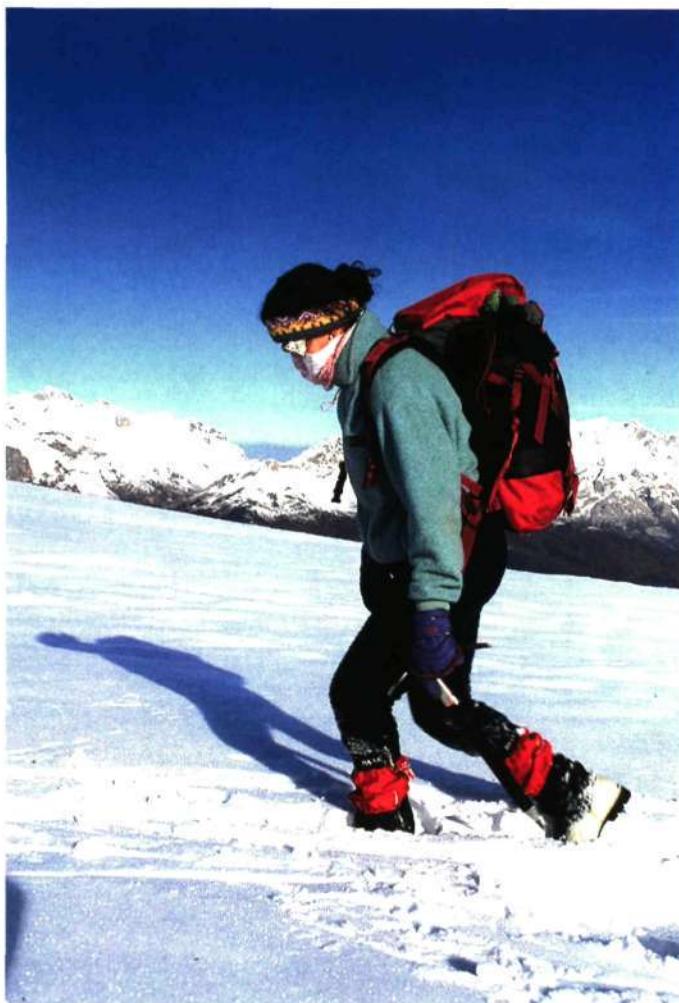
■ MOCHILA

- La espalda es más corta, el cinturón lumbar es más angulado y estrecho. Las hombreras van más juntas.
- Los sistemas de tensores frontales se ubican más arriba para no oprimir el pecho.
- Estos detalles contribuirán a un mayor confort, y a repartir mejor el peso de la mochila.



Selección de Mochilas con diseño específico para mujeres

MARCA	MODELO	CAPACIDAD	TREKKING	ALTA MONTAÑA	ALPINISMO O EXPEDICIÓN
deuter	AIR CONTACT	40+10 L	☑	☑	
	LADY	50+10 L	☑	☑	
Berghaus	AKAMAS LADY	60+10 L		☑	☑
Alpiach	RANDO	55 L	☑		
THE NORTH FACE	BADLANOS	65 L	☑		



FOTOS SANTIAGO YANZ

■ BOTAS Y ZAPATILLAS DE MONTAÑA

Tanto para hombres como para mujeres, la elección del calzado de montaña no puede dejarse para el día antes de las vacaciones. Es preciso probarse varios números y modelos, y como nadie tiene los dos pies iguales, probarse ambas botas es siempre más que deseable.

Guía para medir correctamente el pie

- Coloca un folio en el suelo, junto a una pared
- Sitúa el pie sobre el folio, con el talón lo más cerca posible a la pared.
- Con un lapicero, marca hasta donde te llegue el dedo más largo (Lápiz y papel deben permanecer en un ángulo de 90º)
- Con esa longitud, consulta la tabla de tallas de cada fabricante.
- Si estás eligiendo botas, añade como mínimo 10-13 mm para dejar espacio a los dedos. Si es una zapatilla, bastará con añadir 5-8 mm.
- Ten en cuenta el grosor del calcetín que acostumbres a llevar. Lo ideal es que el calzado quede como un guante, con espacio suficiente en la parte delantera para los dedos.
- La horma de una bota o zapatilla para mujer es un centímetro y medio más estrecha. El cuello de las botas es más bajo en la parte trasera.

Tallas de mujer para calzado			
USA	UK	EURO	MEDIDA EN CENTÍMETROS
5	3 1/2	36 1/3	22,5
5 1/2	4	36 2/3	23
6	4 1/2	37 1/3	23,5
6 1/2	5	38	24
7	5 1/2	38 2/3	24,5
7 1/2	6	39 1/3	25
8	6 1/2	40	25,5
8 1/2	7	40 2/3	26
9	7 1/2	41 1/3	26,5
9 1/2	8	42	27
10	8 1/2	42 1/2	27,5
10 1/2	9	43 1/3	28
11	9 1/2	43 2/3	28,5

Encontrar el número adecuado

Como ocurre en el tallaje de ropa, en el calzado también existen tres escalas de numeración, que suelen dar lugar a confusiones en cuanto a número de pie que se utiliza.

Además, al no existir correspondencia entre marcas, la única referencia objetiva es la longitud en centímetros. Es decir un 5 USA de una marca, no tiene porqué ser igual que un 5 USA de otra marca.

A continuación se adjuntan tablas que pueden ayudar a despejar algunas de las dudas más frecuentes sobre los números del calzado.

Por último, es necesario recordar que no existen unas botas o zapatillas para todos los terrenos. A continuación se muestra una selección, pero existen muchas más, que podrán adaptarse al tipo de actividad que se practique. □



MARCA	TIPO DE CALZADO	MODELO	USO PREFERENTE
	SANDALIAS	TRAIL MEISTER	TREKKING
	SANDALIAS	MANA	TODOTERRENO
	ZAP-RUNNING	ELECTRIC PASS	ENTRENAMIENTO DE MONTAÑA
	ZAPATILLA	DAYSTAR	SENDERISMO Y TREKKING
	ZAPATILLA	SAWTOOTH	SENDERISMO Y TREKKING
	ZAPATILLA	PULSE	SENDERISMO Y TREKKING
	BOTAS	ASTRA LADY	TREKKING
	BOTAS	AFS FUSION 70	TREKKING
	BOTAS	ATLAS LADY	BAJAY MEDIA MONTAÑA
	BOTAS	EVOLUTION	ALTA MONTAÑA