



Com triar els bastons de trekking

L'estabilitat quan es camina significa molt per a qui recorre rutes de senderisme. Quan les cames no són suficients per pujar o baixar muntanyes i creuar terrenys irregulars, els bastons de *trekking* es converteixen en una eina necessària.

Característiques

Algunes de les característiques són la longitud, l'ajust, els mecanismes de bloqueig, el pes i l'absorció d'impacte, entre altres. Aprèn a triar-ne un adaptat a la teva rutina.

Longitud

Com saber la longitud correcta? Es determina quan els colzes formen un angle de 90 graus en subjectar els pals recolzats al terra.

La majoria estan dissenyats amb una longitud ajustable. Sugeriments aproximats:

- ▶ Alçada de menys de 150 cm, bastons de 100 cm. ▶ Alçada entre 151 i 170 cm, bastons de 110 cm.
- ▶ Alçada entre 171 i 180 cm, bastons de 120 cm. ▶ Alçada de més de 180 cm, bastons de 130 cm.

Uns bastons de *trekking* mal ajustats faran que molestin els braços, el coll, les esquena i les espatlles. Aquí alguns trucs d'ajust: En terrenys normals, procurarem que els colzes formin un angle de 90 graus. Ascensió empinada, es recomana reduir entre 5 i 10 centímetres, per tal d'aconseguir més suport i seguretat. Durant les baixades, allargar els bastons entre 5 i 10 centímetres per a aconseguir un millor equilibri.

Amortiment

L'amortiment forma part de les millores que ofereixen els bastons de *trekking*. Es tracta d'un mecanisme intern que rep l'impacte, sobretot en les baixades, mentre que en les pujades es pot desactivar.

També hi ha la possibilitat d'adquirir uns bastons estàndard, sense amortiment. Costen i pesen menys; no obstant això, compleixen bé les seves funcions donant suport i equilibri.

Pes

El pes dependrà del material i dels accessoris que tinguin; per exemple, aquells amb amortiment pesaran més que els estàndard i els de longitud fixa pesen menys que els ajustables.

També existeixen bastons de *trekking* ultralleugers.

Mecanisme de bloqueig

Bloqueig extern de palanca (*Speed lock*): És una bona opció per a condicions d'alta muntanya o de fred en general, ja que poden ser manipulats fàcilment amb guants.

Bloqueig giratori (*Super lock*, *Twist lock*): És el mecanisme clàssic que bloqueja els segments d'un bastó en girar-los en el sentit horari d'un rellotge. El bloqueig giratori és una mica més lent en condicions fredes ja que moltes vegades obliga a treure's els guants per a poder ajustar-lo. En general, els bastons que usen aquest bloqueig són més barats que els de bloqueig extern de palanca.

Bloquejos Híbrids: Barreja dels dos bloquejos assenyalats anteriorment.

Botó de bloqueig/desbloqueig: Passador d'acer que en entrar en un orifici fixa el segment. Aquest mecanisme s'utilitza en els models de bastons plegables on s'han d'estirar els segments perquè el passador surti i els fixi.

Materials

El material de fabricació dels bastons determina la resistència, durabilitat i pes. Trobarem bastons d'alumini, que aporten durabilitat, flexibilitat i baix preu. Uns altres, en canvi, són bastons de carboni, els quals resulten menys pesats, més costosos, i més fràgils que l'alumini.

Empunyadura

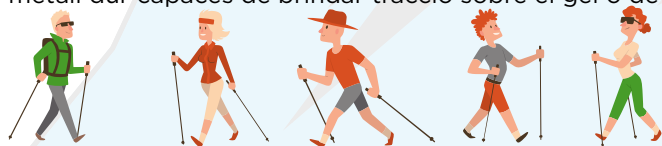
Per a triar l'agarrí apropiat s'ha de considerar l'activitat que es farà, ja que també poden venir amb corretges de retenció simples o amb una espècie de mig guant.

L'empunyadura es confecciona amb diferents materials. El suro resisteix la suor, disminueix la vibració i s'adapta a les mans. L'escuma absorbeix la humitat i aporta suavitat. El cautxú protegeix del fred, la vibració i els cops, per la qual cosa es recomana en climes freds perquè en llocs càlids pot causar butllofes.

Altres elements

Corretges utilitzades amb la finalitat de mantenir la mà relaxada durant l'activitat. És possible deixar anar el bastó per fer fotografies, menjar alguna cosa o qualsevol altra cosa que es necessiti.

Canastres desmuntables petites o més grans per a usar en terrenys amb neu o fang. També hi ha puntes de metall dur capaces de brindar tracció sobre el gel o de goma per a usar sobre superfícies dures.



Més informació
<https://www.lacumbreonline.cl/blog/consejos/como-elegir-bastones-de-trekking>
<https://travesiapirenaica.com/bastones-trekking/>

Important

Cal tenir en compte que el contingut proposat és orientatiu. El Club no es fa responsable de les decisions personals de cadascú a l'hora de dur a terme les recomanacions donades.

imatges freepik.es