

# DICAS SOBRE CALÇADOS



Conceitos Gerais  
Uso e Dicas  
Aderência e Bolhas  
Escolha e Cuidados  
Uso na água





## Buenas Indiadaaa...

Vamos abordar aqui algumas dicas importantes sobre Calçados para Hiking, Trekking e Aquatrekking.

Essas dicas são baseadas em nossos DEZ anos de experiência, uso e observação dos calçados e pés nos mais variados terrenos onde realizamos nossas Indiadas.

Mas antes vamos repassar alguns conceitos importantes:





## Hiking = Caminhada (1 Dia)

A palavra **HIKING** pode ser traduzida como “Caminhada” que é realizada em meio à Natureza.

O termo é usado para designar atividades com a duração de um único dia, SEM pernoite.

De forma simples, o  
Hiking pode ser  
considerado um bate e  
volta na trilha.





## Trekking = Caminhada (+ de 1 Dia)

O Trekking também pode ser traduzido como “Caminhada” e também é realizado em meio à Natureza, no entanto, o Trekking se caracteriza por percursos mais longos e incluem o pernoite seja num alojamento ou camping.

De forma simples, o  
Trekking são as  
caminhadas longas  
com pernoite.





“No Brasil é comum as pessoas usarem Trekking para tudo, todavia, é importante salientar que são atividades diferentes”.

[Thaís Teisen \(Time The North Face de Conteúdo Digital\)](#)

Hiking = 1 Dia sem Pernoite.

Trekking = +de 1 Dia com Pernoite.

(longos percursos)



Anotou aí?





## Aquatrekking

=

## Caminhada em Rios, Arroios ou Riachos.

O Aquatrekking é uma modalidade relativamente nova que se refere às caminhadas realizadas em Rios, Arroios ou Riachos sendo feita pela água, margens e/ou cruzando. Geralmente, com muitos obstáculos naturais como pedras e barrancos.

As caminhadas feitas em  
Cânions são Aquatrekking,  
como por exemplo:

Trilha do Rio do Boi.





## Qual é o calçado mais adequado?

Já ouvimos esta pergunta diversas vezes e a resposta é muito Relativa. Há quem prefira caminhar de Tênis pela leveza e praticidade, há quem prefira caminhar de botas pelo conforto e pela segurança.

### **FATO:**

Realmente depende do gosto e opção de cada pessoa, todavia, apresentaremos aqui alguns aspectos importantes para esclarecer algumas dúvidas e facilitar sua escolha.



# Prefiro Tênis...



Legal...  
Sem problemas...

Os tênis são uma ótima opção para as atividades curtas em terrenos menos exigentes. São mais leves e práticos, de fácil secagem.

Oferecem menos proteção  
contra entorses de  
tornozelo e são mais  
suscetíveis a molhar os pés  
em terrenos alagadiços ou  
com muito barro.





Legal...  
Sem problemas...  
Também...

As Botas são uma ótima opção para as atividades mais longas em terrenos mais exigentes. São mais pesadas e rígidas.

Oferecem grande proteção  
contra entorses de  
tornozelo e há modelos  
que oferecem ótima  
impermeabilidade para  
terrenos com água e barro.



## E para usar na água?



Há alguns calçados desenvolvidos especialmente para uso em ambientes aquáticos, todavia, não há o melhor calçado, **mas sim desenvolver uma boa técnica e habilidade para caminhadas na água e trechos escorregadios.**

Na água os Tênis são mais leves e secam mais rápido,  
as Botas dão mais segurança mas seus pés ficam encharcados por mais tempo.





A aderência é o grande desafio dos fabricantes de calçados, tanto de Tênis quanto de Botas, principalmente em locais com a presença do “limo” nas pedras.

Limo é aquela camada que se forma sobre as pedras e troncos em função da umidade e do acúmulo de sedimentos existentes na água, deixando alguns locais **Perigosamente LISOS.**





Observamos ao longo das atividades que a “Aderência” é o maior “problema” dos calçados de modo geral, então desenvolvemos estas técnicas simples, mas muito eficientes, para ajudar nas caminhadas em Rios:

1-Usar meias velhas por fora dos calçados.

ou

2-Envolver os calçados com faixas de tecido.

(aquelas usadas em bandagens e curativos).





A presença do Tecido (meias ou faixas) no solado dos calçados melhora comprovadamente a aderência da pisada em locais escorregadios, evitando quedas e possíveis lesões.

Os participantes das nossas atividades que seguem estas dicas tiveram um melhor aproveitamento e menos quedas em locais lisos.

**LEGAL?**





Saber identificar os locais lisos e perigosos (limo) é primordial para quem faz caminhadas em Rios.

## **Pedra Molhada é Pedra Lisa!**

Sempre enfatizamos esta frase em nossas Atividades, portanto, muita atenção e cuidado redobrado onde há presença de limo e pedras molhadas e repetimos: **procure desenvolver uma boa técnica e habilidade para caminhadas na água e em trechos escorregadios.**



Na dúvida, é só perguntar, pois gostamos de ajudar!



# Como evitar Bolhas?



As bolhas são causadas principalmente por pontos de atrito entre calçados e pés, e também porque os pés podem inchar um pouco durante as caminhadas, sendo assim, sugerimos:

1-Usar calçados 1 número maior do que o usual.

“Calço 39, Compro 40”.

(evitar calçados justos)

2-Usar meias grossas e macias para as caminhadas.

3-Passar vaselina sólida nos pés antes das caminhadas para reduzir o atrito.





De modo geral o calçado mais adequado é aquele que lhe oferece mais conforto e segurança, conforme seu gosto, estilo, marca e modelo.

## **Mas é importante considerar:**

Calçados em Couro ficam mais pesados quando molhados, opte pelos materiais sintéticos.

Opte por calçados com costuras ao invés dos colados.

Cuidado com aquele “calçado velho”, já vimos solados descolarem inteiros durante as caminhadas.





Preste atenção às recomendações do fabricante para a limpeza e conservação dos seus calçados.

## **Mas é importante considerar:**

Se molhado, evitar secar ao sol, pois seu calçado vai acabar sendo ressecado. Exponha ao sol apenas o tempo necessário para arejar, evitando uma exposição prolongada.





**Seja qual for a atividade a Realizar (Hiking, Trekking ou Aquatrekking) opte sempre por Calçados FECHADOS para seu Conforto e Proteção.**



**Anotou aí?**





**Oferecemos Caneleiras de  
Proteção para todas atividades em  
Rios ou Trilhas com Mato ou  
Capim altos para complementar a  
Proteção dos Calçados.**





Durante nossa experiência no Trekking Lençóis Maranhenses, percebemos que Caminhar com a Papete + Meias é uma excelente alternativa.



Esta combinação que apresentamos acima ajudou a superar o terreno alternado entre areia dura, areia fofa e água.

Importante estar sempre atento aos pontos de atrito, “pele avermelhada” para evitar bolhas.





Apenas alguns exemplos...

## TÊNIS SALOMON TECHAMPHIBIAN



## TÊNIS ANFIBIUS CARDUME ADVENTURE



Ambos sem proteção de tornozelo...

Sugere-se usar com Meias de Cano Alto.

Sugere-se usar com Caneleiras de Proteção.





Sapatilhas Aquática ou Canoagem.



## Qual é a Dica?

Estas Sapatilhas são Leves e Práticas, podem adquirir um par e modelo conforme gostar e couber no orçamento, levar as Sapatilhas na sua Mochila e usar somente quando for necessário entrar na água. **Muito úteis em trechos onde a caminhada é por Trilha até um local para banho, por exemplo.**

Não recomendáveis para usar na caminhada!





Apenas alguns exemplos...

## BOTAS SALOMON ULTRA TREK

Ótimo Conforto x Proteção x Durabilidade



## BOTAS QUECHUA

Ótimo Custo x Benefício



Lembrando que estes são apenas exemplos, existem muitas marcas e opções dentro desta linha de produtos.

Fique de Olho nas Promoções!





Na prática do Trekking em especial com uso de mochila cargueira (que geralmente é um peso considerável), sugerimos o uso de botas em função de obter uma melhor base e segurança na pisada e para dar total suporte ao seu peso somado ao peso da mochila.





Nas nossas atividades recomendamos sempre o uso de Botas, pensando no conforto e proteção, todavia, aqueles que preferem usar tênis, sem problemas.

As dicas aqui apresentadas são baseadas naquilo que observamos na prática das caminhadas, elas ajudam muitas pessoas a ter um melhor aproveitamento das atividades de modo Geral.



**E aí, gostou das Dicas?**





Esperamos que estas dicas possam lhe ajudar na escolha do melhor calçado, na sua segurança e aproveitamento das caminhadas de modo geral.



Autor: Cristiano da Cruz

 [@crdacruz](https://www.instagram.com/crdacruz)

 [crdacruz@gmail.com](mailto:crdacruz@gmail.com)

 054 99173 7277

 [@indiadabuena](https://www.instagram.com/indiadabuena)

[#indiadabuenaaventuras](https://www.instagram.com/indiadabuena)

