

¿Qué aspectos debo valorar para comprar una bota de esquí?

La elección de la bota, es de las cosas mas importantes que hay paa disfrutar de un dia de esquí, incluso mas que el esquí que llevas.

Principalmente hay 4 factores a valorar:

- * Mi nivel técnico de esquí (**índice de flexión** y prestaciones-gama)
- * Las condiciones físicas (**índice de flexión**)
- * La morfología de mi pie (**horma de la bota**)
- * Sexo (**hombre o mujer**)

NIVEL DE ESQUÍ

El primer factor a valorar es mi nivel técnico, cuanto más elevado sea el nivel técnico del esquiador más altas deberán ser las prestaciones de la bota. Cómo valorar el nivel técnico? Es complicado pero deberíamos preguntarnos a nosotros mismos y responder con sinceridad: ¿qué dominio tengo sobre el esquí alpino en todas sus situaciones (velocidad, cambios de nieve, pendiente, cambios climatológicos ...)? Deberíamos ser capaces de clasificarnos e una de estas categorias:

- Iniciación: Estoy dando mis primero pasos. Esquío por pistas verdes y azules y deslizo en cuña la mayor parte del tiempo. Bota principiante, blanda.
- Aprendizaje: Ya he cerrado la cuña y domino las pistas azules. Empiezo a atreverme con pistas rojas y ya giro con mis esquís en paralelo. Bota gama media.
- Sport: Comienzo a conducir el esquí sobre los cantos. Esquío por cualquier pista de la estación y me gusta salir fuera de pistas a nieve polvo aunque aún no domino esta técnica. Bota gama alta.
- Experto: Tengo nivel para esquiar en cualquier tipo de situación

Cuanto más elevado sea este nivel de esquí, su **índice de flexión** deberá ser más elevado. ¿Qué es el **índice de flexión**? El **índice de flexión** es la resistencia que nos dan los materiales de la bota al realizar las diferentes flexiones de tobillo. Son valores que asocian a los diferentes modelos de botas y de las marcas (SALOMON, LANGE, ROSSIGNOL, FISCHER, ATOMIC ...) Son valores que van de 50 a 130.

CONDICIONES FÍSICAS

El segundo factor son las condiciones físicas, desde el peso del esquiador/a y su fuerza, que van directamente relacionadas con el **índice de flexión**. Cuanto más peso y más fuerza mayor deberá ser el índice de flexión de la bota. Siempre relacionado con el nivel de esquí, una orientación seria:

- Nivel de esquí iniciación. Flex = a tu peso
- Nivel de esquí aprendizaje. Flex + 10 de tu peso, siestas en buena forma.
- Nivel sport. Flex + 20 de tu peso
- Nivel experto. Estoy en buena forma. Puedes superar en 30 o + de tu peso el índice de flexión

MORFOLOGIA PIE

El tercer factor es el relacionado a la morfología del pie y para consecuencia la comodidad del esquiador / a. Para saber la morfología del pie se debe tener presente la longitud, anchura y forma. En función de estos datos decidiremos la talla adecuada de bota y la anchura en mm del botín:

- 97-98mm estrecho
- 100mm normal
- 102-104mm ancho

¿HOMBRE O MUJER?

No tienen nada que ver! En la actualidad, las botas de mujer han evolucionado muchísimo. Diseñadas con una horma diferente, una horma mas delgada que se adapta al pie femenino, botín mas bajo para alojar mejor el gemelo, botines mas confort y calientes,...