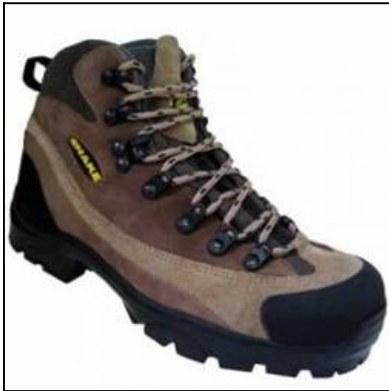


Equipamento do Peregrino - Tênis ou Bota?

O calçado é o equipamento fundamental para o peregrino. Afinal, serão seus pés que o levarão até a meta do caminho, à catedral de Santiago de Compostela, onde está o túmulo do Apóstolo Santiago.

Uma discussão constante entre os peregrinos é se o caminho deve ser feito usando-se botas ou tênis. Há defensores ferrenhos de um e do outro tipo de calçado. Mas o importante mesmo é que seja usado o tipo de calçado a que mais o peregrino se adapta.



Eu prefiro as botas, pois me dão mais segurança, protegem mais meus pés. O caminho é cheio de pedras roliças, como seixos de rio, atapetando não só terrenos planos, mas também descidas e subidas. É fácil torcer o pé. E a bota protege bem o tornozelo.

Outra qualidade da bota é que se pode, controlando os cadarços, mante-las mais justas ou mais folgadas. Para subir, afrouxamos os cadarços, para descer, os apertamos. Evitamos assim, que os dedos fiquem batendo na frente do calçado e protegemos as unhas da fricção com o calçado.

Recomenda-se usar um a dois números maior que o tamanho normal dos sapatos. Isso é mais importante para as pessoas que tem tendência a edemaciar os pés. No final do dia, os pés incham e ocupam todo o espaço dentro da bota. Se estiver com um calçado do mesmo tamanho do seu pé, não haverá espaço para acomodá-lo.

Resultado: bolhas e unhas com equimoses, e a posterior perda delas. Fazer esta fixação de um calçado maior que seu pé, sem que ele fique folgado e com o pé saindo a cada passo (o que também provoca bolhas), é difícil com um tênis, mas bastante fácil com as botas.



Efeito dos calçados apertados. Foto: Teresinha Orro



Tênis ou botas, eles devem ser comprados com antecedência para que sejam usados em caminhadas, nas chuvas e no sol, nos treinamentos que o peregrino fará para se adaptar ao equipamento, às distâncias e ao peso que carregará por às vezes mais de 30 dias, diariamente. Uma boa dica é comprar o calçado no final do dia e usando as meias grossas próprias para caminhadas, que serão usadas durante o caminho. Tênis ou botas, o calçado deve ser impermeável. Há um produto, Gore-Tex, que promove esta impermeabilização e mantém seus pés secos, mesmo sob chuvas fortes. Pés úmidos proporcionam o surgimento de bolhas.



Pés de Peregrino

Se molhar o calçado, a primeira providência é lavá-los, retirando a lama que se acumulou neles e colocar jornais dentro. Não se deve colocá-los muito perto do fogo, aquecedores ou motores de geladeiras: o calor excessivo pode danificar o couro e provocar o aparecimento de rachaduras, acabando com a impermeabilização.

Nos albergues, cuidado com seu calçado. Já vi peregrinos desavisados calçarem as botas de outro e saírem caminhando, deixando o dono desesperado.

Minha primeira bota fez 3 caminhos de Santiago e dois no Brasil. Rachou no Caminho do Sol, ao ser colocada para secar junto ao fogo, depois de um dia de chuva torrencial. Já tive mais duas outras não tão boas quanto a velha americana Mount Everest.



A papete, um tipo de sandália ajustável aos pés com tiras de velcro, é importante para usar ao chegar ao albergue, deixando seus pés respirarem. Quando o calçado começa a machucar, ela é também usada no próprio caminho.



Os modelos que tem a frente com uma leve angulação para cima são melhores, pois impedem a entrada de pedrinhas, muito presentes nos caminhos de Santiago.