



Guía de tamaño – Bastones de senderismo

Para saber qué tamaño de bastón es el adecuado para ti, tienes que ponerte de pie sobre una superficie plana con las botas de montaña puestas. Agarra el bastón y mantenlo también en posición vertical. El bastón debe estar perpendicular al suelo. A continuación, ajuste la altura, asegurándose de que el antebrazo esté paralelo al suelo y forme un ángulo recto de 90° con el codo.

Si no tienes el bastón contigo, **multiplica tu altura en centímetros por 0,68**. Por ejemplo, si mides 180 cm, tus bastones deben medir $180 \times 0,68$, es decir, 122,4 cm.

Estos son algunos ejemplos del tamaño ideal de los bastones:

Su tamaño	Tamaño bastones
1,50 m	102 cm
1,55 m	105 cm
1,60 m	109 cm
1,65 m	112 cm
1,70 m	116 cm
1,75 m	119 cm
1,80 m	122 cm
1,85 m	126 cm
1,90 m	129 cm
1,95 m	133 cm
2,00 m	136 cm

Nota: Se recomienda acortar los bastones al subir y alargarlos al bajar.