

## IZBIRA ROKAVIC ZA NOGE

### DEJAN OGRINEC

Čevlji, ki nudi vso podporo gležnju pred poškodbo, sam po sebi ni dovolj dober, če nam v njem pri hoji drsi, če ne »grabi«. Zdrsneš in zlomiš si zapestje ali vrat »namesto« gležnja. Pogled na debelino podplata in globino »zob« - »klin« - nam pove veliko. Običajno velja: čim globlji so »klini«, več in bolj »grabijo«. Ne pozabite, da si verjetno želite dolgotrajnejši oprijem kljub pomanjkanju nekaj milimetrov materiala na podplatu.

Dobri podplati nam nudijo dober prijem brez nabitega blata ali zemlje v mehkejšem svetu. Podplati z višjo peto in dvignjenim srednjim delom dajejo več »prijema« kot ravni, posebno na terenu, kjer morate več uporabljati notranji del čevlja ali pete, da preprečite zdrsavanje (gladke vlažne skale, vlažne korenine).

Če se zagledamo v frekventnejše poti, bi se lahko zamislili nad še enim vidikom, ekološkim, pri naši izbiri podplata čevlja. Trdi čevlji (ali, recimo, groba vleka lesa) so trdi in grob pritisk - učinek na tla. Na drugi strani pa trši in odpornejši čevlji vzdržujejo poti in preprečujejo erozijo le tedaj, kadar je na poti blato ali mehka zemlja. Verjetno nam bodo močnejši čevlji dali več poguma za hojo po bolj skalnatem in manj frekventnem terenu, s tem pa bomo zmanjšali frekventnost popularnih poti. Torej?

### ODBOJ VODE IN PREPUSTNOST ZNOJA

Če se odpravljate na ture v lepših vremenskih pogojih, na kakšen lep sončen dan, vas verjet-

Po Alpinem modelu »comfort« je izredno veliko povpraševanje, v deklaraciji pa piše, da je v njem tudi sloj »cambrelle«; čevlji so primerni za vsakršne ture po sredogorju in ob lepem vremenu tudi za visoke hribe.



Model »explorer«, ki ga izdelujejo v žirovski Alpini, je primeren za daljše ture po visokogorju, posebno »močan« je okoli gležnjeve, nanj je mogoče pritrčiti »nove« dereze, ki ne potrebujejo vrvic.

no bolj zanima »dihanje čevlja«. Noga ostane ves dan suha, hladna, nabiranje kondenza je le manjši problem.

Čevlji, sestavljeni iz najlonskih tkanin-mrež in semiš usnja, »delajo« najbolje v suhih razmerah - vse dotlej, dokler ne dežuje ali ne stopimo v kakšno večjo lužo. Čevlji s tako imenovano »peno z odprtimi celicami« za podlogo sicer dihajo, toda absorbirajo veliko vode in se zato počasneje sušijo.

Kombinacija usnja in najlonskih materialov pomeni pri čevljih preveč šivov za popolno vodoodbojnost, toda prenesli bodo kratko deževje (ploho) ali krajši skokec, recimo padec, v vodo, ko prečkamo potok.

»Cordura« najlon\* je lahko premazan, da odbija vodo, a še vedno diha. Toda običajno je premazan, da niti ne pušča, niti ne diha.

Cenejši semiši vpijajo kot pivniki, toda boljši, ki so dodatno impregnirani in obdelani s silikoni, so dovolj vodoodbojni in dobro dihajo.

Če potrebujete pravo vodoodbojnost zunanje strani, si lahko kupite tradicionalne, skoraj brezšivne usnjene čevlje ali čevlje z vsito membrano, ki diha in drži vodo. (Opaža pa se, da pri čevljih goretext membrana ni tako superiorna kot v oblačilni konfekciji.)

Vodoodbojnost usnjenih čevljev je odvisna od kvalitete usnja in konstrukcije čevlja. Kvaliteta usnja je odvisna od živali; dela kože; v kateri smeri je urezan del za čevlji, kako je bila koža obarvana in obdelana; ali je samo sloj kože ali cela koža (celotna debelina kože); itd. Ker te informacije niso vedno dosegljive, je torej naš vodič samo cena in dobro ime proizvajalca.

Vodoodbojnost je odvisna tudi od kvalitete šivov in drugih vidikov kvalitete ter kontrole podrobnosti. Slabi materiali na jeziku ali slab spoj jezika bodo začeli kmalu puščati, že ko se bo začela voda nabirati okoli ali na jeziku.

Pretiravati boste morali, če bi radi našli vsaj kakšne sledi kondenza v usnjenih čevljih, toda tudi materiali, kot na primer cambrelle ali tesivel in drilex, ki jih uporabljajo za podlogo v usnjenih čevljih, so še pravi dodatni »bonus«.

Ideal med dihanjem in vodoodbojnostjo je lahko zagotovljen z različnimi membranami, kot so comfortex, gore-tex, sympatex itd. Kljub razvoju znaka gore-tex black label še vedno ostaja dvom v uporabnost njihove membrane. »Naj« sta sympatex in comfortex. Nimata por kot gore-tex, ampak »delata« s pomočjo »kemije«.

### PRILEGANJE ČEVLJA

Če se čevlji nogi ne prilaga pravilno, ne bo udoben in čevlji ne bodo pravilna opora vaši nogi. V velikosti lahko izredno variirajo, kajti dolžina noge je le ena izmed mer. Obstajajo še širina pete, višina gležnja, širina noge pri blazinici, razdalja med peto in blazinico noge itd.

Čevlji, ki ustrezajo vsem zahtevanim meram, se vam bodo prilagali kot rokavica roki. Različni proizvajalci imajo različne poglede na povprečno obliko in tip noge, sami pa morate najti proizvajalca, ki dela čevlje, najbližje vašemu tipu noge.



Ženske noge niso oblikovane enako kot moške - običajno so ožje v petah in z drugačno obliko ahilove tetive. Prepričajte se, da so bili čevlji narejeni po ženskem kopitu, da niso samo manjša moška številka! Nekateri proizvajalci izdelujejo različne širine ženskih čevljev, nekateri pa imajo samo ene.

Ker boste verjetno na gorskih turah preživeli v čevljih kar precej časa, si vzemite čas in pazljivo izberite čevlje, da vam bodo dnevi uporabe zares v zadovoljstvo. Obujte nogavice za hojo, trdno zavežite čevlje in se sprehajajte po trgovini. Preverite, če se ujemata točka upogiba čevlja in vaše noge ter stopite na prste na stopnico ali rob. Pazite na nezaželene pritiske okoli zad-

Znoj in vlaga povzročata žulje, infekcije in omrzline. Da obdržite noge suhe, uporabljajte notranje nogavice, ki vlečejo vlago stran od noge.

Najboljše nogavice so volnene ali mešanica volne in polipropilena. Nič bombaža! Preobuvajte nogavice pogosteje in morda uporabljajte puder za noge!

Obstajajo tudi tako imenovani »linerji«. To so tenke nogavice, sestavljene iz kombinacije volne in polipropilena, polipropilena in najlona ali termaxa ali orlona. Tudi linerji iz prave svile niso slabi. (Če na turi dnevno na hitro operete linerje in jih posušite, vam služijo bolje.)

\*\*\*

Masaža pomaga pri bolečinah v mišicah in preprečuje poškodbe (suha masaža ali masaža s curkom vode). Z masažo pospešimo kroženje krvi, kar pripomore odstranitvi mlečne kisline.

\*\*\*

Po možnosti se zjutraj najprej počasi ogrejte in zvečer počasi ohladite z lah-nim stretchingom. Pozornost naj velja celi nogi, tudi palcu.

\*\*\*

Nekateri problemi z deformacijo stopala se lahko rešijo. Pri ploskem stopalu ali previsokem mostu stopala je dovolj, če nam oblikujejo steljko po nogi. Poznamajte se v Alpininih prodajalnah ali v tovarni! V Ljubljani vam njihovo steljko za ne velik denar izdelata Igor Šport na Kodeljevem. (Naj vas ne moti, da so steljke v osnovi za smučarske čevlje!)

\*\*\*

Pri naših proizvajalcih bi brez težnje po reklami lahko izpostavili čevlje Alpine Žiri, saj edini pokrivajo kompletan spekter uporabe in ne izdelujejo samo trekking čevljev. Posebno zanimiva je njihova linija, izdelana iz usnja - tako glede na uporabo kot na ceno.

njega dela prstov, ko upognete nogo v čevlju, kot tudi na kakršnakoli odmikanja blazinice vstran ali kak pritisk na sredini stopala. Dobro prilaganje mora biti okoli sredine noge, ker nam drugače prsti pri sestopanju zadevajo spredaj v steno čevlja. Ustrezati morajo v predelu okoli gležnja in na notranji strani noge, sicer vam pritiskajo samo vezalke na noge. (Morda tudi posvet z ortopedom ne bi bil odveč, preden se odločite.)

## KAJ DOBITE ZA SVOJ DENAR

Cene jasno zelo variirajo, toda običajno dobite tisto, kar plačate. Težko je kaj privarčevati, če želimo dobre čevlje. Vse, kar lahko naredite, je, da se odločite za tisto, kar zares potrebujete. Kvalitetne podrobnosti niso vedno potrebne, med drugim je pa vizualno težko primerjati več proizvajalcev med seboj. Preberite deklaracije, ki so dodane, in morebitne napotke proizvajalca! Dodatki, kot recimo vezalke, ki ne vpijajo ali se cefrajo, usnje, ki je tanjše, čvrstje ali drugače obdelano, kvalitetnejši gležnji, močnejše ali celo samozategovalne rinke za vezalke, bolj odporne pene, vgrajene v podplat, podplat iz boljše gume (še vedno pojmujemo »vibram« kot najkvalitetnejši podplat), boljši oporniki pet, hi-tec membrane in različni »texi«, podloga iz cambrella ali tesivela, podloge, pri katerih ne nastajajo gube itd., vplivajo na višjo ceno, toda zares štejejo na poteh.

Če ima prodajalec možnost razširitve ali drugačne vrste prilagajanja čevlja vaši nogi, bo cena verjetno višja, toda če je potrebno, se ne umaknite zaradi tega (zaradi cene); če pa ni potrebno prilagajanje, bo nakup čevlja pri običajnem prodajalcu cenejši.

Ne dovolite, da bo prodajalec vplival na vas, temveč mu vi povejte, kaj želite! Morda se prodajalec ne moti; kaj pa če se? Odločite se, kako pomembna je za vašo aktivnost in potrebo podpora čevlja, odpornost na obrabo, oprijem podplata, vodoodbojnost, blaženje.

Pogled v denarnico - nato pa poiščite čevlji, ki ustreza nogi, in šele potem, ali ima vse pričakovane in potrebne podrobnosti.

\*»Cordura najlon« je komercialno ime za material za zgornje dele čevljev v različnih kvalitetah tkanja, debeline niti in nanosa. Če diha, tudi prepušča vodo, kolikor na spodnji - notranji strani ni nanosa mikro folije (goretex, sympatex, com-fortex). Če ne diha, je nanos plast gumi filma.

MEDNARODNI FILMSKI FESTIVAL GORNIŠKIH FILMOV TRENTO 1993

## TIŠINA! FILM SE JE ZAČEL

### NUŠA PODOBNIK

Tudi tako lahko zapišemo poročilo o 41. filmskem festivalu v Trentu-in kako se vam zdi: Bojte se... Francozov! Francozi so namreč ponovno odnesli domov največ nagrad.

Ali pa: Grand prix vsakih 13 let... zakaj Avstralec **Michael Dillon** je leta 1980 prvič osvojil glavno festivalsko nagrado.

Vse to bi se dalo napisati kot najavo za to filmsko prireditev, ki je sedem dni polnila veliko festivalsko dvorano St. Chiara.

Kljub temu, da gre za festival z razpisano temo, kar lahko predstavlja pravo prekletstvo, bi lahko v primeru Trenta prej govorili o blagoslovu. Tematika, ki so jo organizatorji z leti dopolnjevali in preoblikovali, jim dovoljuje gojiti upe, da bo filmskih del vsako leto več (letos nam številke povedo, da je bilo 177 prijavljenih filmov, izbranih 78, držav udeleženk 20, naša statistika pa še dodaja, bi bili zadnji dve številki brez 5 filmov iz Slovenije drugačni), saj znotraj razpisane teme obstaja še izredno veliko možnosti filmskega ustvarjanja in eksperimentiranja, odkrivanja vedno novih možnosti izdelave slikovne podobe nekega kraja ali dogodka.

In prav to je namen in smisel festivala v Trentu; še celo več, prav na to »kocko« so postavili organizatorji prav vse, vedoč, da krupje še ni rekel »... rien ne va plus!« Torej imajo še vedno možnost izbire, ne pa tudi odstopa od igre. In ker pričakujejo zadetek v polno, z njimi pa tudi

vsi udeleženci, se ne morejo upreti izzivu in se vedno znova igrajo »največji specialen festival na svetu«. Tudi letos se jim je zamišljena ideja

Takole so lepaki in letaki letos vabil na festival v Trento

