

V gore s primernimi čevlji

»Ko čevljev škorenj rata, ne pozna ne sestre ne brata.«

✍ Matjaž Šerkezi

Marsikdaj sem slišal kakšnega starejšega planinca, da si je pa po tridesetih letih končno kupil dobre »gojzarje«. Kolikokrat se je vam zgodilo, da ste turo zaključili s stisnjenimi ustnicami in krvavimi žulji? Mogoče vam bodo nasveti in priporočila, ki smo vam jih pripravili, olajšala nakup in omogočila udobno hojo.

NEKAJ UPORABNIH NASVETOV ZA NEGO NOG:¹

- po vsaki turi in plezalnem vzponu si umijmo noge z vlažilnim antibakterijskim milom ali gelom;
- trdo kožo na podplatih odstranimo s kamnom, strgalom ali kremo;
- nohte obrezujemo vzporedno z okrogolino prstov! Dolgi naj bodo dovolj, da se ne vrastejo v meso;
- čevljev ne posojamo nikomur, niti za pet minut;
- občasno natresimo v čevlje prašek proti glivicam.

PRI NAKUPU ČEVLJEV MORAMO BITI POZORNI NA NASLEDNJE:

- vsak čevljev služi svojemu namenu, zato moramo vedeti, kje ga bomo nosili, saj ni vseeno, ali bo to visokogorje ali pa čisto navaden izlet v naravo;
- čevlje preizkusimo proti koncu dneva, ko so noge utrujene in zatečene, saj se bo z njimi enako ali pa še slabše dogajalo na turi;
- preizkusimo jih s podobnimi nogavicami, kakršne bomo kasneje uporabili na turi;
- ne kupimo prevelikega ali premajhnega čevlja – enakomerno se mora prilegati nogi spredaj, ob strani in na petnem delu. Pri nakupu čevljev razrahljamo in nogo potisnemo vanj do konca tako, da se s konicami prstov dotikamo sprednjega notranjega dela. Če je med nogo in petnim delom za palec zraka, je čevljev primeren velik;

- vedno preizkusimo oba čevlja, saj pri 70 % ljudi dolžina stopala niha za pol do ene številke.

VZDRŽEVANJE ČEVLJEV:

- mokro obutev sušimo ob zmerni toploti, saj v nasprotnem primeru tvegamo, da se odlepi podplat. Temperatura naj ne bi presegala 40 °C. Sušenje v bližini ognja ni priporočljivo, še posebej se moramo temu izogibati pri obutvi iz goretexa ali drugih tekstilnih membran;
- suho obutev skrtačimo z mehko krtačo;
- glede na vrsto materiala čevljev premažemo ali popršimo z ustreznim impregnacijskim sredstvom, ki materialu daje prožnost. Pri impregnaciji se strogo držimo navodil proizvajalca.

RAZPRODAJA

40%

Softshell jopič Run Up

Tehnična Softshell jakna iz Shell Tec materiala. Podaljšani hrbtni del in dvignjeni žepi za uporabo s plezalnim pasom.

redna cena: 112,00 eur

KIBUBA

PUSTOLOVŠČINA NA OBZORJU
WWW.KIBUBA.COM

¹ Bine Mlač, Oprema za gore in stene, Ljubljana, PZS, 1999, str. 117.

PA ŠE O NOGAVICAH

Pravilna izbira nogavic je ključnega pomena za udobje in dobro počutje med hojo, kar se še posebej odraža pri čevljih z vgrajeno vodoodporno membrano. Časi bombažnih in volnenih nogavic so minili, ravno tako dveh, treh ali celo več plasti nogavic. Številni proizvajalci obutve priporočajo uporabo kvalitetnih sintetičnih nogavic. Razlika v ceni je sicer velika, je pa dober občutek in vzrok za en nasmeh več po zaključku ture.

PRIMERI ČEVLJEV

La Sportiva Trango S Evo GTX

Teža: 1250 g/par

Podplat: dvojni

vibram¹ profil s 7 mm poliamidnim vložkom

Najprimernejši: za plezanje, dostope, zahtevnejše pohodništvo

Čevlji so sestavljeni iz materiala cordura² in dodatno ojačen z lorico³. Notranjost čevlja je obložena z goretex⁴ membrano. 3D Flex sistem nudi gležnjem dobro oporo, TPU vložek v podplatu pa torzijsko stabilnost. Možnost pričvrstitve polavtomatskih derez.



La Sportiva Trango Kid GTX

Teža: 700 g/par

Podplat: La Sportiva Frixion

Najprimernejši: za izlete in vsakodnevno rabo pri aktivnostih v naravi

Za naše najmlajše člane mora biti pri aktivnostih v naravi in prvih korakih v gorah dobro poskrbljeno.



NASVET

POČIVALNI KORAK

Med vsakim korakom iztegnite zadnjo nogo do konca in pri prenosu naprej sprostite mišice. S tem jih vedno malenkostno osvežite, kar je pri tisočih korakih in več urah hoje dobra naložba. Uskladite dihanje z vsakim korakom.

Čevlji so iz kombinacije usnja in umetnega materiala, notranjost pa iz goretex XCR membrane, ki skrbi za dobro zračnost in preprečuje vlago v čevlju. Podplat Frixion z Impact Break sistemom skupaj z notranjim vložkom nudi dodatno blaženje in torzijsko stabilnost čevlja.

Scarpa Triolet GTX

Teža: 1700 g/par

Podplat: vibram Mulaz

Najprimernejši: za zavarovane plezalne poti, plezanje v kopni skali, zahtevnejše pohodništvo

Čevlji odlikuje dober oprijem noge in tanjši podplat, ki omogoča natančen stik s podlago, kar nudi udobje med hojo in varen korak. Sistem Tri – Flex omogoča dobro gibljivost v gležnju, hkrati pa nudi dobro oporo. Dodatno zaščito čevlju nudi gumijasta obloga, medtem ko vstavek iz mikropora in poliuretana v petnem delu omogočata natančno prilaganje polavtomatskih derez. Zunanji material je crosta pro, notranjost iz goretex duratherm membrane.



Lowa Mountain Experts GTX

Teža: 1698 g/par

Podplat: vibram Expert

Najprimernejši: za alpinizem, ledno plezanje in ledeniške ture

Udobni gorniški čevlji z odličnim oprijemom.

Lupina je iz kvalitetnega nubuk usnja, vodoodpornost in izolacijo pa mu daje notranjost iz goretex duratherm membrane. Poleg petnih blažilcev tresljavaev ima še ojačano opetnico, oblazinjen jezik in kovinske zanke za zavezovanje. Nanje je mogoče pritrditi avtomatske dereze.



¹ Zanesljivost koraka na vseh podlagah jamči uveljavljena blagovna znamka Vibram. Podplat je zaradi trdnosti in ustreznih nastavkov na sprednji in zadnji strani primeren tudi za uporabo avtomatskih derez.

² Cordura je Du Pontova registrirana znamka najlona. Uporablja se za različne izdelke, od kovčkov, torb, oblačil do obutve. Odporna je proti drgnjenju, se ne trga in ne drsi. Cordura je 10-krat obstojnejša od bombažnega platna, 3-krat od poliestra in 2-krat od standardnega najlona.

³ Umetna tkanina, ki ima vse lastnosti naravnega usnja. Je lahka, diha, vodoodporna, elastična in fleksibilna.

⁴ Vsaka izmed por tega materiala (PTFE) je približno 20.000-krat manjša kot kapljica vode, a 700-krat večja kot molekula izhlapele vode! Vlaga gre lahko iz vašega čevlja, notri pa ne more priti.

Alpina Tibet

Teža: 1564 g/par

Podplat: vibram

Najprimernejši: za lažje in težje pohodništvo, trekking



Klasičen trekking čevelj, ki ga lahko uporabljamo v vseh letnih časih. Zunanji material je 2,8 mm naravno usnje, vanj pa je vgrajena vodoodporna membrana iz sympatexa⁵. Nudi dober oprijem noge in gležnjeve. Podplat je iz vibram gume s tršim vzmetenjem za bolj zahteven teren. Nima nastavkov za dereze.

Planika Triglav

Teža: 1646 g/par

Podplat: vibram

Najprimernejši: za lažje in težje pohodništvo, izlete v naravo, krajše trekinge



Klasičen planinski čevelj za vse letne čase in potepe v sredogorju. Zunanji material je goveji nubuk z vgrajeno air-tex membrano, ki nudi vodoodpornost in dobro zračnost. Podplat je iz vibram gume s povprečnim vzmetenjem, ki zadostuje namenu. V notranjosti je Planika Trekking Antibacterial vložek za preprečevanje neprijetnega vonja. Nima nastavkov za dereze.

Kayland Contact 1000

Teža: 1520 g/par

Podplat: vibram

Najprimernejši: za težje pohodništvo, zavarovane poti, trekking



Čevelj ima zunanjo plast iz vodoodpornega eventim materiala, ki ima visoko stopnjo zračnosti. Udobje nudi dober oprijem v gležnju in podložen petni del, ki blaži tresljaje. Za zavezovanje ima kovinske zanke, tanjši podplat vibram pa daje dober občutek pri premagovanju tudi zahtevnejših delov na poti. Nima nastavkov za dereze.

Garmont Tower GTX

Teža: 1560 g/par


Podplat: vibram Teton

Najprimernejši: za enodnevne plezalne ture, težje pohodništvo, zavarovane poti



Lahki in udobni čevlji, ki nudijo dober oprijem noge. Čevlji ponujajo kompromis med težjimi in okornimi »gozjarji« in lahкими trekking čevlji. Školjka je narejena iz sintetičnega usnja, kombiniranega s karbonskimi vlakni. Notranjost je iz vodoodporne goretex membrane. Kvaliteten podplat nudi dober oprijem in stabilnost, hkrati pa je odporen na obrabo. Nanje lahko pripnemo polavtomatske dereze.

Čevlji po izbiri avtorja so Scarpa Triolet GTX.

Modeli čevljev La Sportiva Trango S Evo GTX, Scarpa Triolet GTX, Lowa Mountain Experts GTX sodijo v višji cenovni razred (nad 200 EUR). 

⁵ Vodoodporna membrana sympatex štiti nogo pred vdori vode. Hkrati omogoča nogi dihanje, zaradi česar je čevelj primeren za uporabo v vseh vremenskih pogojih.

