

KATERE POHODNIŠKE ČEVLJE IZBRATI, ZDAJ PRAVZAPRAV NI VEČ VPRAŠANJE

# DESET PAROV ČEVLJEV ZA VARNO HOJO

PAVLE KOZJEK

»Slovenske novice« so tudi pred letošnjo toplejšo planinsko in pohodniško sezono pripravile test, s katerim so hotele svoje bralce – obiskovalce gorskega sveta in narave nasploh opozoriti na to, da je pred odhodom na griče in v gore vredno predvsem obutvi posvetiti največjo možno pozornost. V slovenskih trgovinah je zdaj na voljo ogromno pohodniške, trekniške in planinske obutve, prodajalci ne znajo povsod dobro svetovati, kupci pa pogosto tudi ne vedo, za kaj naj bi se odločili – in zato so taki časopisni nasveti, ki jih pripravijo izkušeni poznavalci, nadvse koristni.

V tem testu sta premalo izkušenim bodočim obiskovalcem goratega in gričevnatega sveta, ki se brez pomoči ne bi mogli dobro znajti med policami trgovin s športno obutvijo, pomagala znana alpinista **Peter Podgornik** in **Pavle Kozjek**, ki sta se pohodniške čevlje sredi marca odpravila preizkušat na Mali Lošinj. Oba alpinista bralci Planinskega vestnika seveda dobro poznajo.

Peter Podgornik je preplezal številne alpinistične težke smeri. Med njimi velja omeniti zlasti prvenstvene smeri v južni steni Aconcague in vzhodni steni patagonskega Cerro Torreja, pa vzpone v stenah El Capitana, Grenlandije... Bil je v Himalaji (Lotse, Jalung Kang), mnogo odličnih vzponov pa je opravil tudi v slovenskih gorah.

Pavle Kozjek je večini še najbolj znan po prvem slovenskem vzponu na Mount Everest brez uporabe dodatnega kisika. Poleg štirih osemtisočakov in dveh sedemtisočakov je preplezal Cerro Torre in El Capitan (oba skupaj s Petrom Podgornikom), opravil je serijo zahtevnih solo vzponov v stenah andskih šesttisočakov in preplezal številne nove smeri v naših in tujih gorah.

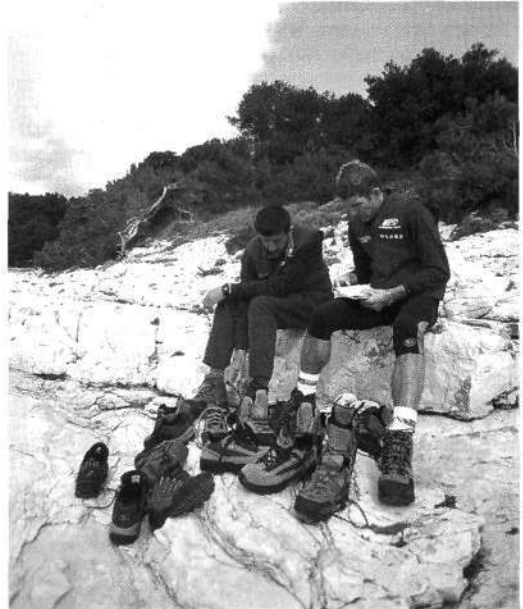
Letošnji test pohodniške obutve z dovoljenjem Slovenskih novic v nekoliko skrajšani obliki ponatiskujemo.

Pohodniške čevlje sta preizkuševalca glede na namen razdelila v tri kategorije:

1. Čevlji za lažje, označene poti so navadno izdelani iz lahkih, zračnih materialov, kot so semiš, nubuk ali najlonska vlakna. Le redki modeli so vodotesni, zgornji del čevlja pa pri hoji običajno ne nudi posebne opore stopalu. Njihova osnovna odlika je udobje, tako da jih pogosto lahko nosimo tudi za vsakdanjo rabo. Marsikdo si bo za takšne namene namesto trekniških čevljev omislil trail copate.

2. Čevlji za zahtevnejše poti in lažja brezpotja so zaradi vedno boljših materialov in načinov izdelave navidez vse bolj podobni najlažjim. Pomembna razlika med njimi je v tem, da so bolj togi, manj se prilagajajo terenu in bolj držijo nogo. Seveda gre to deloma tudi na račun lahkosti in udobja. Takšni čevlji so priporočljivi tudi za manj izkušene pohodnike na najlažjih poteh.

3. Čevlji za zahtevne razmere so praviloma višji, da oprimejo gleženj, in dovolj togi, da dajejo nogi oporo v



Po vsakem preizkusu sta preizkuševalca natančno zapisala vsa opažanja.

zahtevnih situacijah, kot je, na primer, prečenje strmega pobočja, ki je po možnosti še spolzko ali pokrito z gruščem. Goretex ali kakšen drug material podobnih značilnosti je za takšne modele že skoraj pravilo, saj jim nekaj ur hoje po snegu ali razmočenem terenu ne bi smelo priti do živega. (Op. ur.)

\*\*\*

## KAKO KUPOVATI ČEVLJE?

V splošnem velja pravilo, da se sorazmerno z večjo zahtevnostjo terena večja tudi teža in robustnost obutve, večji pa postaja tudi pomen profila podplatov. Čevljev za najbolj ekstremne razmere (visokogorje, dolgotrajna hoja po snegu, uporaba derez) v našem testu nismo zajeli, ker po karakteristikah že spadajo med tehnična gorska obuvala, ki jih dobimo v specializiranih trgovinah.

Test prinaša splošne karakteristike posameznih skupin čevljev in posebnosti različnih modelov, na katere je potrebno biti posebej pozoren. Vsak takšen test je seveda deloma subjektiven, odvisen tudi od občutkov in okusa ocenjevalcev. Običajno je najbolje poiskati kategorijo čevljev, ki jih potrebujete, in nato poskusiti nekaj modelov, ki so vam všeč. Pri tem je treba biti pozoren zlasti na naslednje:

- Prostornost: Če potisnete prste do konca čevlja, mora na peti ostati nekaj prostora, čevljev pa ne sme tiščati od strani. Poleg tega je predvsem na sestopih

pomembno, da so čevlji dovolj trdno zavezani, da noga ne zdrsi povsem naprej in da si ne »nabijamo« prstov.

- Čevlje vedno poskušajte z nogavicami, podobnimi tistim, ki jih boste kasneje uporabljali na pohodih.

- Petni del čevlja se mora lepo prilegati nogi, sicer se bodo radi pojavili žulji.

- Konica čevlja ne sme stiskati prstov. Širino preostalega dela čevljev lahko reguliramo z vezalkami, medtem ko se konica le redko raztegne. To še posebej velja za močnejše modele, ki so dodatno zaščiteni.

Kaj pomenijo številke 1, 2, 3? Imenu proizvajalca (z velikimi črkami) sledi ime modela, v oklepaju je oznaka terena, ki mu je čevlj namenjen: 1 – lahek, 2 – srednje zahteven, 3 – zahteven.

### MERRELL Baya Ventilator (1,2)

Nizek, lepo izdelan in oblikovan trekinški čevlj, ki bo marsikomu všeč tudi kot vsakodnevna obutev za suho vreme ali pa morda kot čevlj za vožnjo z gorskim kolesom. Odlikujeta ga zračnost in udobnost, zato vam v



Merrell Baya Ventilator: priporočljiv model, še posebej, če upoštevamo razmeroma ugodno ceno.

njem tudi poleti ne bo prevročje. Kljub lahkotnemu videzu je dovolj dobro zaščiten tudi za nekoliko zahtevnejši teren. Podplata je razmeroma kompakten in v srednjem delu primerno okrepljen, odlikuje ga odličen profil. Blazinjenje ni izrazito in skozi podplata rahlo občutimo podlago, kar na lažjih terenih nikakor ni narobe. Petni del lepo drži nogo, pohvalo zasluži tudi zavezovanje in vpetje jezika z vezalkami. Kot celota je to zelo priporočljiv model, še posebej, če upoštevamo razmeroma ugodno ceno.

Cena: 13.990 tolarjev.

### SALOMON Exit Low (2)

Salomon je letos predstavil nekoliko prenovljeno kolekcijo pohodniških čevljev, ki pa je obdržala glavne značilnosti prejšnjih modelov. Exit Low bo všeč predvsem tistim, ki imajo tudi z nizkimi čevlji raje nekoliko težji korak. K temu največ pripomore masiven in precej trd podplata, ki je skupen tudi višjim modelom Salomona. Zdi se, da je tak podplata za nizek model kar malo preveč robusten, je pa zato priporočljiv za »težje kategorije«. Obnesel se bo predvsem v srednje težavnem terenu. Čevlj je dobro zaščiten in primeren tudi za vlažno vreme, zato pa je zračenje nekoliko slabše. Da noga vseeno diha, poskrbi jezik iz debelo podložene mrežaste tkanine, ki tudi nekoliko poveča občutek udobja. Navidez širok sprednji del čevlja nekoliko zavaja: za nekoliko širšo nogo spredaj kaj hitro zmanjka

prostora. Petni del je zelo nizek, vendar dobro oprime nogo.

Cena: 15.990 tolarjev.

### ALPINA Strada (1, 2)

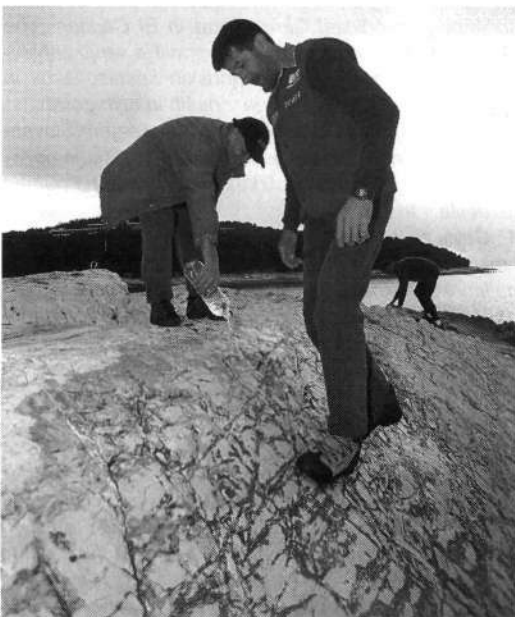
Med novimi modeli Alpine je predvsem pri nižjih čevljih opaziti napredek. Model Strada je precej podobnih karakteristik kot nizek model Salomona: trden, močan,



Alpina Strada: soliden vsestranski čevlj, ki je tudi cenovno sprejemljiv.

dobro se znajde tudi na težjem terenu, kjer omogoča nogi zanesljiv nadzor nad gibanjem. Ker je model namenjen tudi sprehodom in potovanjem, bi bil podplata morda lahko nekoliko manj robusten in predvsem v petnem delu nekoliko mehkejši in bolj blazinjen. Močno usnje zagotavlja, da bo čevlj dolgo kljuboval času. Petni del zelo lepo oprime nogo, pri poskušanju pa morate biti pozorni na usnjen rob v višini zunanje kosti gležnja, ki bi občutljivejšim nogam lahko zagrenil pohod v naravo: morda bi bil lahko pomaknjen nekoliko naprej. Vezalke so nekoliko predolge. V celoti je to soliden vsestranski čevlj, ki je tudi cenovno zelo sprejemljiv.

Cena: 12.490 tolarjev.



Skale je bilo treba politi, da je bilo mogoče ugotoviti, kako podplata prijema v deževnih razmerah.

**LOWA Sapporo GTX (1,2)**

Udobje je prevladujoča značilnost tega čevlja, to začutite takoj, ko ga obujete. Notranjost je zares lepo izdelana, brez vsakih motečih robov. Podplat je tudi tukaj morda nekoliko masiven, vendar je v primerjavi z nekaterimi drugimi modeli bolje vzmeten. Čevljev je kljub temu dovolj lahek, spredaj pa nudi dovolj prostora tudi za širša stopala. Precej visoka gumirana zaščita po celotni dolžini sicer nekoliko poslabša zračenje, kar pa pri nizkih modelih ni ključnega pomena. Najšibkejša stran je visoka cena, ki pa ima svoj razlog: to je Gore-texova membrana, ki omogoča dihanje in zadržuje vodo. Gore-tex se očitno uveljavlja tudi pri nizkih modelih trekinških čevljev, čeprav razlogi za uporabo niso tako tehtni kot pri višjih modelih.  
Cena: 19.990 tolarjev.

**SALOMON Exit Mid (2)**

To je nekoliko višja izvedba modela Exit Low: pravzaprav bi značilnosti nižjega modela lahko kar prepisali tudi pod model Exit Mid, saj se čevlji razen barve in

kakšnega centimetra višine ujemajo skoraj v vseh podrobnostih. Masiven podplat (enak kot pri modelu Low) se pri tem modelu bolje vklopi v celoto. Zaradi debelo podloženega jezika čevljev deluje mehko, tudi ko močnejše zategnemo vezalke; to je včasih kar potrebno, saj oprijemanje pete ni tako tesno kot pri večini drugih modelov. Tudi zaradi tega kontrola gibanja na težjem terenu ni optimalna. Na vlago občutljiv jezik je šibka točka v deževnem in vlažnem vremenu. Konica čevlja je, tako kot pri modelu Low, poleg gumijaste prevleke dodatno zaščiten z nazaj privihano gumo s podplata, tako da močnejša brca v skalo ali korenino ne bo povzročila večje škode. Model kot celota deluje bolj lahkotno in uravnoteženo kot njegova nižja varianta in majhna razlika v ceni je vredna premisleka.  
Cena: 16.990 tolarjev.

**MERRELL Blade (1, 2)**

Čevljev je potrdil napovedi lanskega testa in se je znašel na vrhu prodajne lestvice. Blade je lahek in hkrati dovolj kompakten trekinški čevljev z odličnim profilom, trdnim, a udobnim oprijemanjem noge, dobro zaščiten in

namesto komentarja

**KNJIŽEVNI  
ZAČARANI KROGI**

Že večkrat se je marsikdo iz planinskih krogov – pa tudi zunaj njih – spraševal, kako je mogoče, da je v tako množični slovenski planinski organizaciji razmeroma tako malo bralcev planinske literature, tudi Planinskega vestnika. Vprašanje se je ponavljalo: ali večino članov slovenske planinske organizacije res zanimajo samo ali predvsem sobotni in nedeljski izleti, od katerih nekateri pravzaprav sploh niso v čisto prave gore, in čisto nič drugega iz planinskega sveta? Hkrati so se nekateri spraševali, kako je mogoče, da so razmeroma majhne prodane naklade tiste planinske literature, ki izide v Planinski založbi (seveda brez planinskih zemljevidov in vodnikov), medtem ko skoraj vse druge slovenske založbe, ki kaj dajo nase in izdajajo taka dela, svojo planinsko literaturo dobro prodajajo.

Zdaj je dano o tem premišljevat tudi članom upravnega odbora Planinske zveze Slovenije, potem ko so na zadnji seji zvedeli že dolgo znan, vendar za marsikoga kljub temu osupljiv podatek:

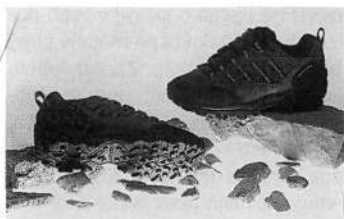
Knjige ni težko izdati, ampak jo težko proda tisti, ki tega ne zna. Zato bi bilo treba profesionalizirati (med drugim tudi) prodajno službo Planinske založbe ali pa

vsaj izkoristiti možnosti, ki jih ima PZS, najbolj množična slovenska društvena organizacija z več kot stoletno tradicijo. Takole je bilo med drugim rečeno: PZS ima okoli 230 planinskih društev, ta pa ve se koliko svojih planinskih koč, ki jih obiskujejo množice planincev in drugih obiskovalcev. Tako društva kot njihove kočice so lahko prodajna mesta za planinsko literaturo – v Sloveniji ni toliko knjigarn, kjer več ali manj uspešno prodajajo vsakršno literaturo, kot je pravzaprav specializiranih prodajnih mest, kjer bi lahko bilo na voljo vsakršno duhovno bogastvo, ki zanima planinsko občinstvo. Na teh specializiranih planinskih prodajnih mestih planinskemu založniku, Planinski založbi pri PZS, ni treba plačevati velikih marž, knjige in vsakršna druga planinska literatura so zato lahko tam bistveno cenejše blago kot v knjigarnah, takšen razmeroma poceni spominek s planinskega izleta pa na koncu koncev tudi kaj velja.

A je zdaj v komajda kateri planinski koči okoli Triglava naprodaj knjiga planinskih pravljic o Zlatorogu, v kočah pod gorami »ne držijo« vodnikov, zemljevidov, potopisov, pričevanj, romanov, slikanic in vsega drugega, v čemer je tako ali drugače popisana tamkajšnji gorski svet. Tam seveda ni niti Planinskega vestnika; njega dni je bila v vsaki koči vsaj ena številka, da so jo v deževnih dneh prebirali v koči ujeti planinci, zdaj najpogosteje ni niti ene same za vzorec in za propagando. Na drugi strani se slovenski planinski založnik upravičeno pritožuje, da njegove izdaje ne gredo v promet sorazmerno s številom planinskega članstva.

V vsestransko korist bo, če (ko) bo presekan ta gorijski voz.

Marjan Rztresen



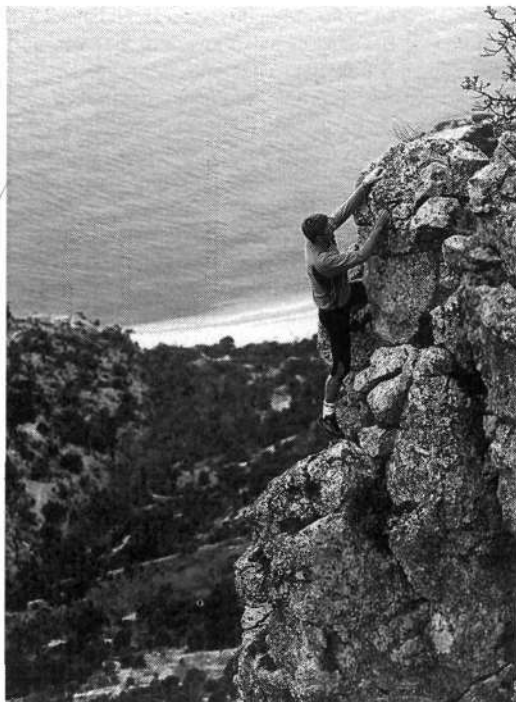
**Merrell Blade:** cena je glede na kakovost ugodna, model je mogoče priporočiti.

zares lepo izdelan. Posebna pozornost je posvečena petnemu delu čevlja, ki s plastičnim nastavkom nudi nogi dodatno oporo in stabilnost. Dobro je premišljena tudi dodatno zaščitena konica čevlja, ki bo nekoliko neudobna le v primeru, če imate izrazito široko nogo. Poleg zračne blazine, ki je varno skrita v podplatu, skrbi za udobje še poseben profil iz mehke gume, tako da zares hodimo kot po vzmeteh. V težjem skalnatem terenu to včasih tudi moti, vendar čevlji ni namenjen plezalnim avanturam. Cena je glede na karakteristike in kakovost modela ugodna in če potrebujete takšen tip čevlja, je nasvet enostaven: priporočamo.

Cena: 16.990 tolarjev.

### ALPINA Trapper (2)

Trapper je udoben klasičen polvisok do visok čevlji za srednje zahtevne terene, ki se bo obnesel predvsem v mokrem terenu in deževnih dneh. V celotnem sprednjem delu, pa tudi ob straneh je precej visoko zaščiteno z gumiranim materialom, ki pa, žal, tudi močno omejuje zračenje. Podplat z dobrim profilom in precej trdim



Vsak model je bilo treba preizkusiti tudi v navpični skali.

Foto: Rafael Marr

vzmetenjem je nekoliko občutljiv na torzijske obremenitve. Pohvalo zaslužita oprijemanje in zaščita gležnjev, ki je trdna in hkrati udobna. Za prste je (kot tudi pri drugih modelih Alpine) prostora dovolj, konica je zelo okrogla, sprednji del (zlasti okrog začetka vezalk) pa je precej nizek, kar bo morda moteče za izrazito visoka ali široka stopala. Zaščita pred vlago je izboljšana z membrano comfortex. Čevlji v primerjavi s konkurenco deluje nekoliko okorno, kar pa na pohodnikov, ki prisegajo na klasična trekinška obuvala, verjetno ne bo motilo. Cena: 16.490 tolarjev.

### ALPINA Sierra (2, 3)

Gre za visok model trekinških čevljev, ki meri predvsem na zahtevnejše terene. Posebnost je manšeta za oporo gležnjem, ki skupaj s plastičnim opetnikom daje nogi zares dobro oporo. Precej okrogla konica je po-



Alpina Sierra: meri predvsem na zahtevnejše terene.

vsem zaščitena pred vlago in udarci, pa tudi sicer pri Alpini niso varčevali z materialom, saj je večina čevlja iz kvalitetnega usnja. Podobno kot pri modelu Trapper je tudi ta čevlji morda nekoliko premalo prostoren v višini začetka vezalk. Vzmetenje je nekoliko trše kot pri večini podobnih modelov, podplat s kvalitetnim profilom pa se za to kategorijo čevlja preveč zvija in zato v težavnem terenu nudi nogi premalo opore. Boljše strani čevlja so material in oblikovanje zgornjega dela, modelu pa bi nedvomno koristilo nekoliko drugače oblikovanje in bolj kompaktno izdelan podplat. Pred vlago ga ščiti membrana iz sympatexa.

Cena: 19.990 tolarjev.

### LOWA Renegade GTX (2)

To je kvaliteten model trekinškega čevlja, primeren za širok spekter pohodov v naravo od lažjih pa do bolj zahtevnih. Če cenite udobno počutje svojih nog, je to vsekakor dobra izbira: notranjost je brez neprijetnih robov, sprednji del pa nudi dovolj prostora tudi za široko stopalo ali visok nart. Čevlji je kljub resnemu in kompaktnemu videzu presenetljivo lahek. Peta in zgornji del čevlja lepo oprijemata nogo in ji dajeta oporo, zato bodo z modelom zadovoljni tudi pohodniki, ki so sicer vajeni višjih čevljev. Tenko, vendar močno in na ključnih mestih dvojno usnje in ojačani najbolj izpostavljeni deli čevlja zagotavljajo, da v trgovini ne bo treba prezgodaj iskati nove obutve. Profil podplata je oblikovan tako, da opravi tudi z zahtevnejšimi razmerami, napis

Gore-tex pa nas opozori na membrano, ki bo pokazala svoje odlike v dežju ali snegu. Izdelava je kakovostna, tudi šivanje je zelo kvalitetno. Cena je – neglede na dobro kakovost – precej visoka.

Cena: 24.990 tolarjev.

### SALOMON STF 6 (2, 3)

Od treh testiranih modelov Salomona si najboljšo oceno zasluži njihov najvišji model. Podplat je standarden, enak kot pri nižjih modelih, z dobrim profilom contagrip in primerno vzmeten. Močnejša zaščita sprednjega dela in več usnja govori, da je čevljev namenjen tudi za resnejše ture. Nadvse pohvalno je udobje, tudi izdelava je precizna. Zaradi mehkejšega materiala v zgornjem delu gleženj ni posebno tesno oprijet, je pa zelo dobro zavarovan pred udarci in kamenjem na meliških.

Salomon STF 6: čevljev je vsekakor vreden svoje nekoliko višje cene.



Navidez je čevljev nekoliko masiven, vendar občutek izgine, ko ga obujemo. Mehko usnje je navidez občutljivo na mokroto, ki pa do noge zlepa ne bo prišla, saj je čevljev zaščiten z membrano gore-tex. Zanimivost je »avtomatsko« blokiranje vezalk, ko jih zategnemo do željene stopnje. Čevljev je nedvomno vreden svoje nekoliko višje cene.

Cena: 22.990 tolarjev.

## PLANINSKE IZKUŠNJE IZ CENTRA ZA USPOSABLJANJE INVALIDNIH OTROK

# TUDI MI ZMOREMO

### HELENA KRAVOS

S planinstvom kot interesno dejavnostjo smo v Centru za usposabljanje invalidnih otrok Janka Premrla Vojka v Vipavi začele marca leta 1997. Idejo sva s kolegico dobili po uspešno končanem športnem dnevu, ko sva skupino otrok namesto na igrišče ali po ravnih poteh bližnje okolice odpeljali čez polje na grmajno. Z nekaj napora, ki pa nikomur ni škodoval, smo prišli pod Gradiško Turo. Opogumljeni s prvimi izkušnjami sva predlog predstavili vodstvu Centra, ki je idejo podprl, v izvedbo pa sta se vključili še fizioterapevtka in delovna terapevtka. Planinstvo je tako stopilo ob bok že obstoječim dejavnostim v Centru, kot so atletika, kolesarjenje, tekmovalno plavanje in smučanje.

Med vzroki za odločitev o uvedbi planinstva v naš program življenja in dela je bil najpomembnejši ta, da je planinstvo interesna dejavnost, ki zagotavlja otrokom boljše kvaliteto življenja in jim daje enake možnosti, kot jih imajo zdravi vrstniki. Namenjeno je psihomotorični okrepitvi, urjenju spretnosti, razvijanju samozavesti, vključevanju v širše okolje in pripravam na športna tekmovanja. Narava je za otroke največja igralnica in najbolje opremljena telovadnica. Z željo pridobiti nova znanja, dobiti potrditev o svojem delu in s pomočjo izkušenj drugih zagotoviti optimalno varnost pri hoji v hribe sem se udeležila izobraževanja za mentorje planinskih skupin, ki ga skupaj prireja Zavod za šolstvo Republike Slovenije in Planinska zveza Slovenije pod naslovom Srečno v gore I. in II.

### PRVI PROGRAM POHODNIŠTVA

Za lažjo izvedbo smo pripravili celoten program pohodništva. Pripravili smo ga tako, da z njim uresničujemo zastavljene jasne cilje in odgovarjamo na vprašanja, zakaj in kako v naravo. Med cilje smo na prvo

mesto uvrstili hojo in premagovanje telesnih naporov, sledijo pa razpoznavanje utrujenosti in pravilno reagiranje nanjo, urjenje osnov orientacije, spoznavanje rastlinstva in živalstva ter zgodovine krajev s pomočjo bajk in legend, praktično izvajanje osnovnih veščin



Kratek postanek za pogled v fotoaparata