КАК ВЫБРАТЬ ТРЕККИНГОВЫЕ БОТИНКИ

Требования:

- Ботинки должны соответствовать маршруту
- Ботинки должны отлично сидеть

КЛАССИФИКАЦИЯ:

Низкие

Не фиксируют голеностоп, обеспечивая ноге больше свободы. В них попадает больше грязи, пыли и песка. Прекрасный выбор для путешествий с легкими рюкзаками по известным вам маршрутам.

Средние

Поддерживают лодыжку и защищают от вывихов ноги. Рекомендуется использовать, если вес рюкзака превышает 5-12 килограмм или планируется длинное путешествие.

Высокие

Отлично фиксируют голеностоп на сложных маршрутах или в гористом рельефе. Также рекомендуются к покупке, когда вес рюкзака превышает 12 килограмм или планируется длинное путешествие.

Любые ботинки обязательно нужно разнашивать перед поездкой. Даже если обувь почти не разнашивается, вам необходимо не только привыкнуть к той или иной паре как таковой и к способу шнуровки в зависимости от условий эксплуатации, но и дать обуви сесть по вашей ноге.

Треккинговые кроссовки

низкие, прочные кроссовки со специальной подошвой, предназначенной для пересеченной местности, с хорошо амортизирующей промежуточной и гибкой внутренней подошвой. Они идеально подойдут для походов выходного дня и более длительных по времени походов, но с незначительными нагрузками.

Обувь для среднего и легкого треккинга

средние или высокие ботинки, все еще имеют хорошо гнущуюся подошву, но облегают и поддерживают ногу лучше. Предназначены для походов выходного дня, с 40-60 литровым рюкзаком, или для длинных маршрутов невысокой категории сложности.

Обувь для тяжелого треккинга

ботинки созданы для серьезных походов с достаточно большим весом на плечах, для многодневных треккингов, легких горных маршрутов. Они высокие, очень прочные, и с минимально гнущейся внутренней подошвой. Как правило, имеют прорезиненный нос или полную обрезинку по всей окружности ботинка вдоль подошвы, и даже иногда задний рант для кошек.

Альпинистская обувь

более жесткие и более тяжелые, с защитной обрезинкой по окружности (часто выше, чем у обуви для тяжелого треккинга), обязательно с рантами под кошки, иногда со встроенными гетрами, а также двойные (с отдельным внутренним ботинком). Встречаются модели как из натуральных материалов, так и из синтетических и их комбинаций. Используются как для сложных горных восхождений и технических маршрутов , так и для восхождений на самые высокие горы и самые холодные точки нашей планеты.

МАТЕРИАЛ ВЕРХА БОТИНКА

Эти материалы влияют на вес, «дышимость», прочность и водонепроницаемость ботинка.

Цельнокроеные

великолепно дышат, очень прочные, хорошие показатели водонепроницаемости. Чаще всего используются в обуви для тяжелого и среднего треккинга. Необходимо разносить ботинки с таким верхом, чтобы кожа приняла оптимальную форму ноги. В последнее время гладкокрашенная кожа всё больше вытесняется вощеной кожей со специальной обработкой и нубуком, как более долговечными и прочными аналогами.

Синтетические ткани

Полиэстер, нейлон, или синтетическая кожа, все чаще встречаются на современных моделях. Как правило, они легче, разнашиваются и сохнут быстрее, стоят дешевле. Недостаток в том, что снашиваются они быстрее из-за большего количества швов снаружи ботинка и, как правило, меньшей прочности этих материалов.

Комбинированные

обычно кожа совмещается с нейлоном или нейлоновой сеткой. Такие ботинки будут достаточно легкими и хорошо дышащими, но они будут быстрее промокать. Также подвержены износу, особенно на сыпучих поверхностях. Стоят такие модели, как правило, дешевле.

Замша

похожа на нубук, но мягче, вследствие чего используется на ботинках для легкого треккинга и кроссовках.

Водонепроницаемость

Многие модели производятся с использованием различных мембран (GORE-TEX® / eVent / SympaTex). Эти технологии обеспечивают сохранение сухости и комфорта ноги в сложных погодных условиях. Недостаток - худшая «дышимость», но меньшая промокаемость по сравнению с моделями без использования мембранных материалов.

Рекомендуется использовать пропитку даже в случае, когда в ботинках есть мембрана, так как пропитка необходима внешнему материалу для того, чтобы не набирать в себя влагу и не становиться тяжелее и меньше загрязняться. Это поможет сохранить «дышимость» и водонепроницаемость, поскольку мембрана будет меньше засоряться пылью и грязью. Также следует помнить о средствах по уходу за обувью из натуральных материалов, которая позволяет сохранить эластичность материала и продлить срок службы обуви.

МАТЕРИАЛЫ ПОДОШВЫ И КОНСТРУКЦИЯ БОТИНКА

Подошва. 3 слоя:

- сама подошва - на нее приходится контакт с внешней поверхностью;
- средняя часть - амортизирует ударную нагрузку и помогает сохранить ваши суставы от травм при ходьбе с тяжелым грузом;
- внутренняя часть - обеспечивает жесткость и распределяет нагрузку более равномерно, также забирая часть нагрузки с ваших ног на себя.

Функции: защита, облегчение передвижения, минимизация нагрузок.

подошва

специальная резина компании Vibram. Она должна иметь хорошее сцепление с ландшафтом и может быть различной степени жесткости. Чем меньше гнется подошва, тем больший вес можно нагружать на плечи, и тем более пересеченную местность выдержат ваши ботинки.

средняя часть

амортизирует ударную нагрузку и помогает сохранить ваши суставы от травм при ходьбе с тяжелым грузом.
чаще всего материалы:
EVA (этиленвинилацетат) и PU (полиуретан).

EVA

более легкий и при этом достаточно износоустойчивый материал с хорошими показателями амортизации. Чаще встречается в легких моделях обуви.

PU

более твердый и более износостойкий, поэтому его чаще всего используют в обуви для тяжелого треккинга и альпинистских ботинках.

внутренняя часть

или «суппорт», находится между нижней частью самого ботинка и средней частью подошвы, бывает двух типов:

«Чешуйчатые»: небольшие кусочки из нейлона или полиуретана, расположенные в части подошвы или по всей подошве. Чаще используются в треккинговых кроссовках или в обуви для легкого треккинга.

«Пластины»: более толстые пластиковые пластины, которые придают подошве бОльшую жесткость, и обеспечивают защиту ступни от ударов о корни или камни.

Иногда используется комбинация из этих двух технологий.

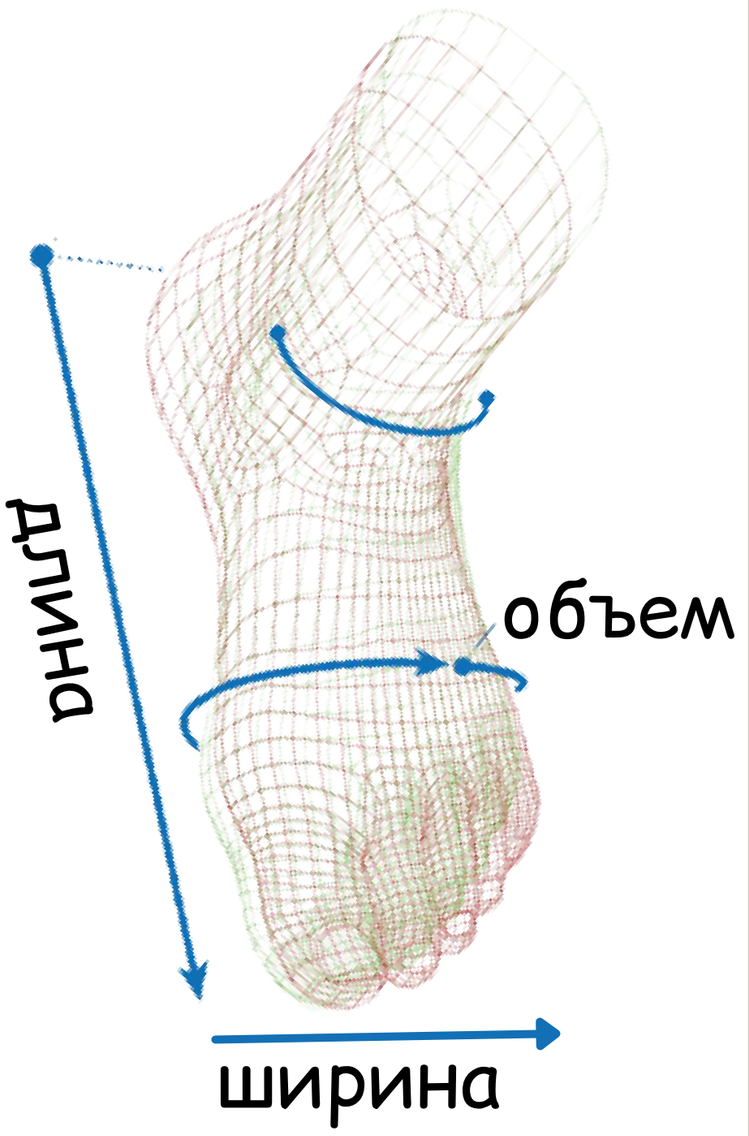
Чаще всего все компоненты подошвы и ботинок соединяются между собой специальным клеевым способом. Этот способ дешевле, надежнее и быстрей. Также клей создает дополнительную жесткость для подошвы. Единственный враг клея – высокие температуры, при их воздействии клей может рассохнуться. Поэтому не рекомендуется хранить ботинки летом в багажнике автомобиля или сушить их на батарее, у костра, а также вблизи других источников тепла.

Обработка резиной

Некоторые модели усиливают дополнительным слоем резины на носке, а иногда и по всей окружности ботинка. Делают это для того, чтобы не только улучшить защиту от промокания, но и так же защитить материал ботинка от повреждений. Такие ботинки чаще используют в очень влажных условиях или на сложных маршрутах и маршрутах с «сыпухами».

Колодка - самый важный критерий выбора обуви

3 параметра вашей ноги:



Длина стопы: внутри ботинка пальцы должны быть свободными, и легко шевелиться, а спереди должно оставаться достаточно места, чтобы не травмировать пальцы на спуске.

Ширина: Ступня не должна передвигаться в боковом направлении внутри ботинка, а также не должна быть слишком сжата.

Объем: Ступня должна комфортно помещаться в ботинок, иногда это можно решить правильной шнуровкой.

Когда ботинок подобран хорошо, вы должны испытывать ощущение, будто бы вашу ногу крепко держит чья-то большая рука, в месте, где шнуровка. Важно помнить и о том, что помимо шнуровки и самого ботинка, очень важную роль играет правильно подобранный треккинговый носок. И совершать примерку той или иной пары обуви следует с тем носком, с которым в дальнейшем и предполагается ее использовать.

ЗИМНИЕ ТРЕККИНГОВЫЕ БОТИНКИ

При условии прохождения серьезного туристического маршрута зимой опытные путешественники советуют выбирать обувь, которая обладает:

- надежной и плотной фиксацией голеностопа;
- прочной и нескользящей подошвой;
- свойствами сохранения тепла;
- водостойкостью.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОБЫЧНЫЕ КРОССОВКИ

Ответ - опасно!
Обувь должна защищать вашу ногу.
Если вы в кроссовках наступите на поверхность, которая кажется ровной и стабильной, а по факту нет (покрытый мхом торчащий вверх камень, шатающийся камень) - вы подвернете ногу в лучшем случае, в худшем подвернете ногу и расшибетесь о камни.
Если вы в кроссовках споткнетесь о камень - вы ушибёте, а то и сломаете, палец.
В кроссовки попадает мусор и мелкие камни.
Даже в треккинговой обуви, недостаточно крепко фиксирующей стопу, при движении по сложному рельефу начинает протираться стелька (следствие - мозоли).
В обычных кроссовках подошвы очень редко устойчивы к проколам, это тоже может сыграть с вами плохую шутку.
Если уголек вылетит из костра и попадет вам на кроссовок, то в лучшем случае он прожжет кроссовок, в худшем обожжете еще и ногу.
В кроссовках легко намокают ноги. Мокрые ноги = мозоли, сниженная устойчивость к механическим повреждениям.
В кроссовках опасно идти по насту, подошва скользкая, несмотря на протектор (он не для снега).

Кроссовки можно иметь с собой в качестве обуви для лагеря или для форсирования рек, но с этими задачами сандалии справятся даже лучше при меньшем весе.