

# Обувь туриста

Ибатуллина Регина гр. 219

## Какая наиболее удобная обувь в походе?

- Во-первых, обувь должна быть прочной, чтобы она не расклеилась или не расползалась в самый ответственный момент. Ведь вы можете быть во многих километрах от цивилизации, и порванный ботинок может испортить всё ваше путешествие.
- Во-вторых, она должна быть влагоустойчивой, так как от этого зависит ваше здоровье и комфорт. Промокшие сапоги могут сильнее натирать ноги, что вызовет дискомфорт. Поговорка "держи ноги в тепле" имеет определенный смысл: если ноги замерзнут, то простуда практически неизбежна.
- В-третьих, она должна быть комфортной, и не приносить неудобств, чтобы хорошо сидела на ноге, но, ни впритык, желательно разношенной перед первым походом.
- В-четвертых, обувь должна хорошо защищать ногу от травм. Желательно иметь резиновую защиту на носок, прочную и не скользящую подошву, фиксацию на голеностопный сустав от вывиха.

# Классификация обуви

Обувь для походов можно условно разделить на три сегмента: зимняя, летняя и осенне-весенняя.

## По классификации:

- Прогулочная;
- Треккинговая;
- Обувь для бездорожья;
- Экстремальная (для восхождений в горы).

# Туристические сандалии



Они отлично подходят для перехода рек, так как быстро сохнут и не набирают влаги. Треккинговые сандалии носят в несложных походах, где нет необходимости постоянно лазить по горной местности, подходят для троп, трасс, тропинок, несложной пересеченной местности.

Сандалии могут иметь закрытый носок, защищающий пальцы ног от травм. Как и у всей обуви для туризма, подошва у них должна быть с хорошим протектором и амортизацией. Преимущества походных сандалий в малом весе, так что как дополнение, можно взять их к себе в рюкзак, если они не основная походная обувь, зато на привалах ноги отдохнут и "подышат".

**По классификации:** прогулочная и туристическая обувь.

# Обувь для походов летом – треккинговые кроссовки / ботинки

В такой обуви хорошо проработана система вентиляции, в жаркое время прение ног сведено к минимуму. Летние туристические кроссовки могут иметь прорезиненный укрепленный трам, для того чтобы не оббивался носок. Имеют легкую массу, некоторые модели могут весить порядка 600-700 грамм, несмотря на мощную подошву.

В летних моделях походной обуви уже широко используются различные мембранные технологии, для отвода влаги от ног. Свойства мембранных тканей таковы, что они позволяют пару от ног выйти наружу, а вот влагу с внешней среды пускают неохотно.

В настоящее время этот сегмент самый популярный среди всей туристической обуви.

**По классификации:** прогулочная и трекинговая модель.



Летние модели больше похожи на мощные кроссовки, чем на ботинки, напоминающие военные берцы. Подходят для походов в летнее время.

# Ботинки для межсезонных прогулок



Подходят для использования в период с середины осени и начала весны. В то время, когда портится погода, возможна повышенная влажность и грязь, температура ночью стремится к нулю, а днем ещё более-менее тепло.

В походных ботинках предназначенных для такой погоды, используется мембранная ткань технологии Goretex, имеющая свойство водонепроницаемости, в тоже время, пропускающая через себя пар, исходящий от ног.

Для подошвы часто используют технологию Vibram, отличающуюся прочной резиной и отличным сцеплением с грунтом. Конструкция ботинка подразумевает поддержку голеностопного сустава.

**По классификации:** треккинг-обувь, башмаки для бездорожья.

# Зимние ботинки



Зимняя обувь более массивна, кожа толстая, более 2 миллиметров. Технологии мембран используемые в данном типе обуви разнообразны: от Gore-Tex до OutDry, от eVent до Dermizax ZR. Обязательно должна быть вентиляция, чтобы выходил пар, иначе после остановки, ноги могут замерзнуть от влаги.

Ботинки имеют толстую "тракторную" подошву с хорошим сцеплением с поверхностью, возможны крепления под кошки. При выборе обратите внимание, чтобы стопа оставалась свободной, в противном случае нога будет мерзнуть. Учитывайте, что зимой одевают толстые носки, а может даже двое носков, но болтаться нога тоже не должна. Нельзя обувать новые ботинки в поход сразу, необходимо разносить её хотя бы месяц в повседневной жизни.

**По классификации:** обувь для бездорожья.





# Экстремальные ботинки для похода в горы



Такая обувь предназначена для восхождений в горы на высоты до 5 тысяч метров. Ботинки состоят из двух слоёв: внешний и внутренний ботинок.

**Внешний** - это пластиковые ботинки, которые абсолютно непромокаемые, крепкие, практически не гнутся, за исключением задника, чтобы была возможность наклоняться, имеются крепеж для кошеч, фиксация пятки, мощная шнуровка и липучки.

**Внутренний ботинок.** Вкладыш-утеплитель на основе одной из технологий (Gore-Tex, OutDry и др.), дышащий, мягкий.

Благодаря такой конструкции внутри создаётся несколько воздушных прослоек, стопа остаётся свободной и её не обморозить.

# Технологии мембран

- \* Какова главное предназначение мембраны и что она даёт?
- \* Главное предназначение - это отвод пара и пота от тела, через материал, и в то же время влагоустойчивость с внешней стороны. Грубо говоря, мембрана пропускает влагу лишь в одну сторону - от тела, к тому же даёт дышать.

# Мембрана OutDry



Мембрана OutDry используется производителями одежды и обуви для активного отдыха. Технология OutDry создаёт водонепроницаемый дышащий барьер. Водонепроницаемый слой присоединен непосредственно к наружной ткани, без швов и без каких либо пробелов, чтобы не дать проникать воде внутрь.

# Мембрана Gore-Tex



Gore-tex - наиболее распространенная мембранная ткань, представленная на сегодняшний день, на рынке туристической одежды и обуви. Ткань состоит из трёх слоёв: внешней и внутренней (подкладка) ткани и расположенной между ними мембранной. Главное свойство Gore-Tex - это водонепроницаемость.

Gore-tex материалы строятся на основе политетрафторэтилена и других фторполимерных материалов. Ткани под брендом Gore-Tex могут отличаться в своих свойствах, в зависимости от маркировки. Но, как правило, такие ткани водонепроницаемы, дышащие и ветрозащитные.

## Советы

- В зимнее время надевайте бахилы, чтобы не попадал снег в ботинок;
- Носите термоноски - они отводят влагу и пар. Хлопчатобумажные носки впитывают влагу;
- Зимняя обувь должна быть на один размер больше вашего, т.к. надеваются толстые носки;
- Если ногам будет тесно, то они быстрее замерзнут.

На сегодняшний день существует множество различных производителей. Выбирая себе обувь, особенно для похода в горы, обращайтесь внимание на такие фирмы:

The North Face, Garmont, Columbia Sportswear Co, Merrell, Salomon, Timberland, Vasque, Lowa, Keen

Приобретая товары этих производителей, можно быть уверенным в отличном качестве продукта и что у вас не отвалится подошва на полпути.

Спасибо за внимание!