**Buty na szlak!**

**Sezon urlopowy w pełni – zarówno wyższe, jak i niższe partie gór jeszcze przez kilka tygodni będą pękać w szwach. A że nie ma bezpiecznej wędrówki bez odpowiednich butów, w tym poradniku podpowiadamy, jak wybrać najlepsze trekkingi.**

Na początku warto rozprawić się z mitem, że w górach nosimy jedynie wysokie obuwie trekkingowe. To dobra wiadomość dla niedzielnych wędrowców, którzy obawiają się, że masywne buty odbiorą im całą radość przemierzania szlaku. W tej kwestii wszystko zależy od wysokości gór, trudności trasy oraz ekwipunku, jaki musimy ze sobą zabrać. W skrócie mówiąc, im prostsza trasa, tym niższe buty i na odwrót.

Niskie trekkingi – dla kogo?

Niskie buty trekkingowe sprawdzą się podczas wędrówek po płaskich terenach i najprostszych, górskich szlakach. Wybierają je zazwyczaj osoby początkujące, które maszerują kilka razy w roku, a ich celem nie jest bicie rekordów, a relaks na świeżym powietrzu. Przy łatwych trasach i małym obciążeniu ryzyko urazów kostki jest relatywnie małe.

Wybierając niskie buty trekkingowe, postawmy na naturalne skóry – licową, nubuk czy zamsz. Dzięki temu mamy pewność, że obuwie wytrzyma intensywną eksploatację, a z upływem czasu idealnie dopasuje się do naszej stopy.

Drugim elementem, na który warto zwrócić uwagę jest membrana paroprzepuszczalna, czyli materiał umieszczony wewnątrz cholewki, zapewniający ochronę przed przedostawaniem się wilgoci, a jednocześnie umożliwiający jej wydalanie. Tym samym materiałem zwulkanizowane są wszystkie szwy. Dzięki tym zabiegom nasze buty nie przemokną, nawet gdy nagle zaskoczy nas deszcz lub nieopacznie wdepniemy w kałużę.

– Przed pierwszą górską trasą zawsze warto rozchodzić nowe trekkingi. Wystarczy założyć skarpety, które mamy zamiar zabrać w góry i kilka razy udać się na spacer po lesie. W ten sposób unikniemy nieprzyjemnych otarć i poznamy możliwości naszego obuwia – tłumaczy Tomasz Nurzyński, właściciel marki NIKbuty.pl.

Wysokie buty w wysokie góry?

Wysokie buty są najbardziej uniwersalną opcją – dzięki nim nie zaskoczą nas żadne warunki atmosferyczne. Ich podstawową zaletą jest także ochrona przed kontuzjami, które mogą się przydarzyć nawet doświadczonym osobom. Wysokie trekkingi świetnie sprawdzą się na wymagających szlakach, które przemierzamy z większym obciążeniem, np. w postaci ciężkiego plecaka.

Podobnie, jak w przypadku niskich butów, tutaj także dobrze postawić na naturalne materiały oraz dobrą membranę. Wielu turystów obawia się masywniejszych modeli ze względu na upały. Warto jednak wiedzieć, że membrana w połączeniu z odpowiednią skarpetą zapewnia odpowiedni mikroklimat wewnątrz obuwia, który gwarantuje naszej skórze względny komfort.

O rozmiar za duże?

Podstawową zasadą przy wyborze trekkingów jest kupowanie modeli, w których czujemy nieco więcej luzu niż w tradycyjnych butach do chodzenia na co dzień.

– Podczas marszu stopa zazwyczaj puchnie, dlatego aby uniknąć otarć czy odcisków, dobrze jest zdecydować się na większy rozmiar. Optymalną porą na wybieranie butów jest późne popołudnie lub wieczór, najlepiej po całym dniu pracy. Dzięki temu nasze stopy będą w podobnym stanie, jak po krótkiej wędrówce i łatwiej nam będzie dopasować odpowiednią wielkość wkładki – zwraca uwagę ekspert z NIKbuty.pl.

Mierząc buty, pamiętajmy o ich mocnym zasznurowaniu. Warto także wytestować je, np. na schodach. Nie zrobimy tego we wszystkich sklepach stacjonarnych, dlatego dobrą opcją jest kupienie trekkingów online i mierzenie ich w domu o różnych porach dnia.

No to w góry!

Podsumowując, wybór odpowiednich trekkingów uzależniony jest od terenu i stopnia naszego zaawansowania. Jeśli jesteśmy początkujący i zdecydowaliśmy się na niskie buty, w przypływie entuzjazmu nie ruszajmy na trudniejsze szlaki. Jeśli zaś planujemy rozwijanie swoich umiejętności, a buty mają nam służyć przez lata, od razu postawmy na wysokie cholewki, które zwiększą nasze bezpieczeństwa i dadzą nam dużą elastyczność w doborze szlaków.