**Buty trekkingowe na płaskie tereny – poradnik dla początkujących**

**Lato to idealny czas, aby zacząć przygodę z wędrowaniem. Nieważne, czy planujesz weekendowe wycieczki po lesie, czy zwiedzanie wielkomiejskiej dżungli – dobre buty to podstawa! Poniżej znajdziesz wszystko, co powinieneś wiedzieć o trekkingach na płaskie tereny.**

Buty trekkingowe w górach są oczywistością – to nie tylko kwestia wygody, ale przede wszystkim bezpieczeństwa. I chociaż nadal można obserwować osoby wspinające się po szlakach w japonkach, to nasza świadomość w tym względzie z pewnością wzrasta. Na szczęście dotyczy to nie tylko górskich wycieczek, ale także wędrówek po płaskich terenach. Coraz więcej osób decyduje się na zakup butów trekkingowych przeznaczonych po prostu do wielogodzinnego zwiedzania czy chodzenia po lesie.

**Buty trekkingowe na płaskie tereny – jakie wybrać?**

l Jeśli nie planujemy wspinania się po górach, możemy postawić na niskie buty trekkingowe, które dają nam większą swobodę marszu. Ochrona kostki na płaskich terenach nie jest bowiem aż tak istotna.

l W przypadku butów, które będą intensywnie eksploatowane, dobrze sprawdzą się naturalne materiały, na przykład skóra licowa, nubukowa lub zamsz – w miarę upływu czasu same dopasują się do stopy.

l Zwracajmy uwagę na podeszwę – powinna być elastyczna i posiadać antypoślizgowe urzeźbienie. Świetnym tworzywem jest termokauczuk, który ma ponadto właściwości izolacyjne.

l Dobrze, aby buty posiadały także dodatkową warstwę materiału na dole cholewki – zabezpieczy to nasze trekkingi przed mocniejszymi otarciami.

**Mityczna membrana – kluczowy element trekkingów?**

W opisach butów trekkingowych często pojawia się pojęcie membrany. Dla laika jest do dosyć tajemnicze słowo. W skrócie mówiąc, to materiał o specjalnej, porowatej strukturze, który zabezpiecza przed przedostawaniem się wilgoci do wnętrza obuwia. Co ciekawe, materiałem tym od wewnętrznej strony powleczone są także szwy. Wszystkie te zabiegi zapewniają obuwiu wodoodporność. Ale jeszcze ważniejszą cechą tego materiału jest jego zdolność do wydalania wilgoci, zapewniając odpowiedni klimat wewnątrz obuwia.To właśnie dzięki membranie w butach trekkingowych możemy wejść w kałużę lub maszerować w deszczu, a nasza skarpeta i tak pozostanie sucha. A za sprawą paroprzepuszczalności stopa nie będzie się także pocić nawet w najbardziej upalne dni.

**Czy warto zamawiać buty trekkingowe przez internet?**

– *Buty trekkingowe powinny być wygodne i dobrze dobrane do naszej stopy. Z tej przyczyny wielu z nas obawia się kupowania ich przez internet. Jednak zupełnie niepotrzebnie!* – mówi Tomasz Nurzyński, właściciel marki NIKbuty.pl. – *Możliwość przymierzenia butów w domu, szczególnie wieczorem, po całym dniu na nogach, będzie jeszcze lepszą opcją niż poranny wypad na zakupy.*

Poniżej kilka wskazówek dla osób, które planują kupić trekkingi przez internet:

l Na początek określ swój rozmiar. W dobrych sklepach internetowych, obok tradycyjnych numerów, znajdziemy także długość wkładki podaną w centymetrach. Jednak pamiętajmy, aby mierzyć stopę w sportowej skarpecie, najlepiej po południu.

l Do otrzymanej liczby dodajmy około pół centymetra. To dlatego, że podczas marszu stopa puchnie i zwiększa swoją objętość. A nie ma chyba nic gorszego niż uczucie, że w połowie trasy buty zaczynają nas cisnąć! Unikniemy w ten sposób nieprzyjemnych otarć.

l Gdy otrzymamy paczkę z butami, przymierzmy je w domu kilkukrotnie, o różnych porach dnia. W tym celu należy założyć oba buty, porządnie je zasznurować i przechadzać się szybkim marszem. Jeśli mamy taką możliwość, możemy powspinać się po schodach, pobalansować na palcach czy wykonać kilka podskoków.

**Wygoda wygodą, ale co ze stylem?**

Czasy, kiedy trekkingi kojarzyły się z ciężkimi, ciemnymi buciorami, dawno minęły. Dzisiaj do wyboru mamy mnóstwo wariantów kolorystycznych, co sprawia, że w niskich butach trekkingowych można chodzić także na co dzień.

– *W naszej kolekcji butów trekkingowych nie unikaliśmy jasnych kolorów. Dzięki odpowiednim materiałom oraz impregnacji, nawet kremowe czy żółte cholewki długo zachowają swój wygląd* – podsumowuje Tomasz Nurzyński.