

## Обувь в походе.

Если Вы впервые собрались в настоящий поход или решили с друзьями принять участие в соревнованиях по пешеходному туризму, основным личным снаряжением для Вас станет обувь. Именно от нее зависит комфорт не только ваших ног, но и Ваша безопасность. Как правильно выбрать обувь для первого похода можно узнать в Центре детского и юношеского туризма и экскурсий города Брянска.

В настоящее время существует огромный выбор специализированной обуви для активностей различного рода, от легких «скальников» для скалолазания до двухслойных ботинок для высотного альпинизма. Каждый из видов обуви достоин отдельного разбора и описания, мы же поговорим о менее специфической обуви, идеально подходящей для треккинга.

В первую очередь выбирайте обувь на усиленной, прошитой подошве, желательно из нескользящих материалов с хорошим протектором. Тонкая подошва не подойдет, ведь ее будет легко проткнуть веткой или порвать о камни. Если Ваше мероприятие не предполагает горвосхождений и взятия перевалов – отдайте предпочтение обуви более легкой и мягкой, со средним берцем. Это сохранит Вашу ногу в комфорте и убережет голеностоп от случайных травм. При выборе материалов обратите внимание на водо/паропроницаемость. Безусловно, в жаркую погоду, кроссовки со вставками из обычной продуваемой сетки будут крайне комфортными. Но при движении по мокрой траве или в небольшой дождь, предпочтительнее будет обувь с мембранными или кожаными вставками. В то же время подобная обувь несколько дороже и, по ощущениям, более жаркая при интенсивной ходьбе или беге.

Сегодня, почти у каждой уважающей себя фирмы по изготовлению спортивной обуви есть специализированные линейки для туристов. Важно помнить главное правило: чем сложнее поход и тяжелее рюкзак, тем более качественная обувь должна быть на ваших ногах. Если Вы уверены в своих силах, любите передвигаться быстро и с небольшим весом, обратите внимание на кроссовки для трейлраннинга. Если же Вы собрались в серьезный, многодневный поход, выбирайте треккинговые ботинки с берцем. Есть и масса промежуточных вариантов, на любой вкус и цвет.



Раскроем пару «лайфхаков» про обувь в походе:

1. Никогда не идите в поход в новой обуви. Обувь должна быть разношена заранее.
2. Если в ботинок попал камешек, не поленитесь и вытряхните его сразу или не успеете опомниться, как он натрет Вам мозоль.
3. Если у вас легкие кроссовки, но необходимо двигаться по росе, вы можете надеть бахилы на носок, чтобы он не промок.
4. Не экономьте на носках. Хорошие трекинговые носки помогут комфорту не меньше обуви, отведут лишнюю влагу и сохранят тепло, даже будучи мокрыми.
5. Если погода совсем испортилась и приходится идти по грязи или снегу, гамашы помогут вашим ногам остаться сухими.
6. Даже если Ваши ноги намокли – двигайтесь. Пока вы идете достаточно быстро, Ваши ноги не замерзнут.
7. Возьмите с собой запасную обувь. Нет ничего прекраснее, чем после трудного походного дня, надеть на биваке чистую, сухую, комфортную обувь, пока сушится ходовой комплект.

Ходите в походы вместе с Центром туризма, ведь это залог интересной, активной и здоровой жизни!

Если Вам интересны походы, либо другие мероприятия Центра туризма, Вы можете ознакомиться с ними на сайте [www.turizm-32.ru](http://www.turizm-32.ru)

Педагог дополнительного образования Центра детского  
и юношеского туризма, и экскурсий г.Брянска  
Л.В. Михнович