

İnsan vücudu, ağırlığı iki değil de dört ayaküstüne dağılacak şekilde tasarlanmış olduğu için, ayaklarımız sürekli basınç altındadır. Sağlıklı bir etkinlik yapılabilmesi için temel malzeme olan ayakkabıların çeşitli etkinliklere, değişik doğa koşullarına göre seçilmesi gerekir. Ayakkabısı koşullara uygun olmayan sporcu ya üşüyecek, ya yorulacak ya da acı çekecektir. Bu yüzden ayakkabı seçimi çok önemlidir.

Ucuz olan malzemenin aslında ekonomik olmadığı ve tehlikeler doğuracağı unutulmamalıdır. Birden çok deneme sonunda ayakkabı alınmalıdır.

Günübirlik Yaz Yürüyüşleri İçin Kullanılan Ayakkabılar :

Yürüyüş zemini kuru ve rahatsız edecek kadar taşlık gibi engebeli değilse, normal spor ayakkabılar kullanılabilir. Kullanılacak spor ayakkabılarda dikkat edilecek noktalar;

- Bileği tutacak şekilde boyunlu olmalıdır. Çünkü hafif engebeli zeminde yürüyüş anında olabilecek bilek burkulmaları ve ufak taş parçalarının ayakkabı içine girmesi önlenmiş olur.
- Tabanı mümkün olduğunca kalın olmalıdır. İnce tabanlı yürüyüş ayakkabısı, zeminden gelen rahatsız edici etkenlere karşı ayağı koruyamaz.
- Ortopedik olmalıdır.
- Ayakkabı nefes alabilecek yüzeye sahip olmalıdır. Aşırı terlemeyi önlemek için nefes alabilen dış yüzeyli ayakkabılar seçilmelidir.
- Yumuşak ve tabanı aşırı bükülebilen spor ayakkabılar dağda giyilmemelidir. Bu tip ayakkabılar doğa yürüyüşlerinde tavsiye edilmeyen ayakkabı tipleridir.

Doğa Yürüyüşlerinde(Trekkinglerde) ve Dağ Tırmanışlarında Kullanılan Ayakkabılar:

- Vibram ya da benzeri taban: Ayakkabının altının kalın ve sert bir kauçuktan yapılmış olması, özellikle iri yiv setlerinin bulunması gerekir. Bu özellikteki tabanlar zemini tutar ve



kaymayı önler. Yine bu niteliklerden dolayı ayakkabının kayanın sadece ufak bir bölgesine basması ile denge sağlanabilir. Ayrıca bu özellikteki taban, eğimde toprak ve ot üzerinde kaymayı da önler ve dengeyi sağlar.

- Ayakkabı yapısı: Yaz etkinliklerinde uygun kumaş malzemeli ayakkabılar kullanılır. Kış etkinliklerinde ise malzeme deri ya da plastik olmalıdır.
- Vibram yere sağlam yapıştığı halde, ayağı yana kaydırır ve böylece dengeyi bozar. Bunun için nispeten sert olmalıdır. Olabildiğince az dikişli olmalıdır. Ayakkabının ayak bileğini örtmesi gerekir. Bunun faydası dengeyi sağlamak ve bilek burkulma olasılığını en aza indirmektir.
- Bağcıklar bilekten itibaren geçmeli olmalıdır. Aynı şekilde bağcıkların olabildiğince ayakkabı burnuna yakın olması gerekmektedir. Çünkü donmuş olan ayakkabıdan, ayağın çıkması zorluğu ile karşı karşıya kalınacaktır.
- Ayakkabı kalın çorapla giyildiğinde parmakların hareket edebilecek genişlikte olması şarttır. Unutmamak gerekir ki donmayı önleyen parmakların hareketi ve parmak uçları ile ayakkabının burnu arasında kalan havadır. Ayakkabının gereğinden büyük olması ise yürümeyi güçleştirir.
- Friction adı verilen ayakkabıların en büyük özelliği ayağı tamamen sarması ve ayağın şeklini almasıdır. Bu tip ayakkabıların numarası günlük giydiğimiz ayakkabının numarasından bir numara küçük olmalıdır. Nedeni ayağı çok iyi bir şekilde sarmasını sağlamak içindir.
- Uzun zaman ağır bir çanta taşınması ve yüklü olarak yamaçlardan inilmesi halinde bazı ayak rahatsızlıkları ve kabarcıklar meydana gelir. Yamaçlardan inilirken bütün yük parmak uçlarına yüklenir ve buralarda yaralanmalara neden olur. İşte bunların önlenmesi için ayağın kavisine oturan ortopedik ayakaltlıkları kullanılır. Böyle bir durumda vücut ağırlığı ayağın kavisine de yüklendiğinden, tabanda ya da ayağın ön altında kabarcıklar meydana gelmez. Bazen ortopedik altlığın kalınlığı yeterli gelmez, yani buna rağmen ayağın altı acımaya başlar. O zaman keçeden kesilmiş parçalar ayak kavisinin altına (ortopedik altlığın üstüne) konmak suretiyle ayağın gerektiği kadar ayak kavisine bindirilmesi sağlanır.
- Yağmurlu ya da karlı ortamlarda yapılan yürüyüşlerde ayakkabıya silikon, vazelin, Nikwax gibi maddelerin sürülmesi, su ya da kar suyu emmesini en aza indirger. Bu işlem deri yüzeye sahip ve gore-tex, sympatex, vb. olmayan ayakkabılara uygulanır.

Sentetik maddeden yapılmış ayakkabılar kullanıldıktan sonra yıkanır ve kurulanır. Sonra serin bir yerde saklanmalıdır. Deriden yapılmış ayakkabılar ise yıkandıktan ve kurulandıktan sonra badem ya da kuyruk yağı ile yağlanarak serin bir yerde saklanmalıdır.

Spor Ayakkabısı

Rahat ve yumuşak olmalarına rağmen ağır botlar kadar iyi koruma sağlamazlar. Spor

ayakkabılarının devamlı giyilmesi ayakları yumuşatacağından daha kolay yara olurlar. Islak zemin ve çamurda ise spor ayakkabıları çamura saplanıp ayaktan çıkabilirler.

Deri Botlar

Deri botlar, engebeli arazide ayak bileğini korumak ve desteklemek için yüksek bilek kısmına (14-20cm kadar); kaygan otluk arazi, çamur ve karda zemine tutunabilmek için vibran tarzından tırtıklı ve orta sertlikte tabana sahip olmalıdır. Suyun sızmasını azaltmak için sık dikişli, botun içine suyun kolay girmemesi için körüklü dilli olması gerekmektedir.

Tabanı üstteki deri kısma bağlayan çarşak bantları su geçirmezliği artırır ve bot bakımını kolaylaştırır. Sürtünmeye karşı dayanıklılık için iki -hatta üç- kat deriyle desteklenmiş kalın parmak ucu ve topuk takviyeleri, krampon kayışlarının baskını azaltmak ve sert karda iz açmayı rahat yapabilmek için sert parmak takviyesi (içten destek), donmuş ya da ıslakken bile kolay giyilebilmesi için geniş açılan boğaza sahip olması gerekmektedir.

Kumaş Botlar

Yolda yürümek için
şok emici özellikli
taban,



Kumaştan yapılmış üst
kısım ısladığı zaman
çabuk kurur.

~~Yolda yürümek için şok emici özellikli taban, Kumaştan yapılmış üst kısım ısladığı zaman çabuk kurur.~~