

Ta hand om dina fötter!

Att välja rätt kängor är inte alltid det lättaste, och vi får ofta frågor om just detta. Vad ska jag ha för skor på mig? Går det bra med vanliga gymnastiskor?

Vi rekommenderar alltid våra vandrare att välja kängor / skor med omsorg. Att man utan problem kan vandra en lång tur i hemmamiljö med sina gymnastiskor behöver inte betyda att det fungerar lika bra längs vandringsleden. Det är ofta flera långa vandringsdagar efter varandra, och har man inte bra skor eller kängor så är det lätt att få problem med fötterna efter ett par dagar.

Nedan följer några tips som kan vara bra att tänka på:

Vandringskängor

Bra, väl ingångna vandringskängor eller vandrings skor är en vandrarens viktigaste utrustning. Dåligt utprovade skor/kängor är den vanligaste orsaken till fotskador. Dina skor/kängor bör vara så långa att hela foten, sula och två par strumpor får plats i dem då du går. En fingerbredds utrymme framför tåspetsen är lämpligt då fötterna sväller vid värme och belastning. Skon/kängan bör också vara så bred att tårna inte pressas mot varandra. Tänk på att om hälkappan är för lös så får du lätt skavsår. Sulan bör vara tjock, kraftig och mönstrad. Komplettera gärna skorna vintertid med damasker.

Skorna ska sitta stadigt, ge stadga i sidled men inte hindra böjligheten framåt. Undvik täta skor.

Tips: Försvarets hudsalva används vid t ex skavsår och förhårdnader. Ha gärna talk i strumporna som absorberar och minskar svett.

För att undvika skoskav använder många två strumpor/sockor i kängorna (undantag från regeln finns dock så prova dig fram). Viktigt att du går in dina kängor med strumpor/sockor du tänker använda. Vattentäta kängor med rejäla gummisulor är att när du skall vandra i England.

Planera alltid in att du reser med vandringskängorna på dig för att undvika problem när bagaget inte kommer fram.

Vandringskänga eller vandrings sko?

Har du inte redan ett par väl ingångna vandringskängor som du trivs med utan planerar att köpa nya följer här några råd.

I dag finns förutom de traditionella vandringskängor även lätta vandrings skor att köpa. För att veta vilken typ av sko eller känga du skall köpa behöver du veta svaret på två frågor:

- Vilken typ av terräng skall du gå i?
- Hur mycket packning skall du bära?

Den lätta vandrings skon är bra när man går med lätt packning och i lätt terräng. Vandrings skon passar bra för kortare vandring på väg eller väl underhållen stig. Så snart stigen är lerig, stenig eller stigen har större vattenpölar är en vandringskänga att föredra. Kängan klarar i regel vatten och ger ett bra stöd för vristen, vilket inte en vandrings sko i de flesta fallen gör. Planerar du att göra flera vandringar i olika typer av terräng och vill ha en känga som klarar det mesta och får en lång livslängd skall du välja den traditionella kängan.

Att tänka på när du köper kängor

Besök en eller flera butiker som är specialister på friluftsutrustning, rådfråga och prova till dess att du hittar din rätta sko. Det bästa rådet är att prova, prova och prova. Ta god tid på dig och låt dig inte lockas av ett lågt pris.

1. **Sömmar** Få sömmar ska det vara för att minska risken för läckage. Känn efter på insidan att det inte finns sömmar som kan skava på foten.
2. **Plös** Skyddar foten och skall vara lagom tjock så att det inte blir knöligt när skon snöras. Hur högt plösen är fastsydd i skaftet avgör hur djupt vatten skon är tät i.
3. **Snörning** Viktigt att det finns en låshälla som låser snörningen mellan fot och skaft. Därmed går det att snöra lösare över foten än i skaftet.
4. **Snöret** Platt eller ihåligt skall det vara för att knuten skall hålla bra.
5. **Sulkant:** Skyddar skon mot slitage och särskilt i tån får även foten skydd mot stenar och liknande.
6. **Yttersulan:** formen avgör hur mycket rull framåt du får i steget, tjockleken avgör hur mycket stöd foten får i ojämn terräng. Alltför tjock och rak sula ger klossig känsla och tar bort kontakten med marken. Mönster och hårdhet avgör hur bra greppet och hållbarheten blir.
7. **Mellansulan:** Byggs upp anatomiskt för att ge stöd under foten. Ger oftast dämpning.
8. **Innersula:** En viktig detalj som ger stöd, utfyllnad och marginell stötdämpning. Enkel att byta ut om den ej är tillräcklig. Byt varje eller vartannat år.

