

کفش کوهنوردی

از قدیم معروف بوده است که پا قلب دوم انسان و مخصوصا کوهنوردان است.

با توجه به نوع رشته ورزشی کوهنوردی و سنگنوردی اندام تحتانی و پاها بیشترین نقش و فعالیت را در انجام این رشته ورزشی دارد.

و قاعدتا شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی در کوهنوردی صدمات اندام تحتانی و پاها می‌باشد. مفاصل زانو و مچ پا نیز از حساس‌ترین مفاصل بدن می‌باشند که در ورزش کوهنوردی در معرض مستقیم ضربات متوالی و متناوب می‌باشند. کفش‌های قدیم از چرم ساخته می‌شد که بنا به شرایط مورد استفاده ضخامت و تعداد لایه‌های چرم متفاوت بود. یکی از اشکالات کفش‌های چرمی زمستانی وزن بالای آنها بود که با اختراع لایه‌ها و پارچه‌های جدید با عناوین گورتکس - سیمپاتکس و تینسولیت تا حدی این نقیصه جبران گردیده است. لایه گورتکس که در انواع پوشاک زمستانی کوهنوردی نیز بکار می‌رود دارای خاصیت یک طرفه بودن است، یعنی تنها از یک طرف کاملا ضد آب و باد است و در نتیجه از داخل بخار و گرمای ناشی از تعرق و فعالیت را بخارج می‌فرستد و از خیس شدن پوشاک زیر و سرمازدگی جلوگیری می‌کند.

لایه سیمپاتکس نیز مانند گورتکس ضد آب و ضد باد و دارای قابلیت تنفسی است. لایه تینسولیت نیز گرمازا بوده و در کفش‌های زمستانی و سنگین بکار می‌رود. زیره کفش کوهنوردی نیز از لایه‌های مخصوصی ساخته می‌شود که معروف‌ترین آن ویبرام ایتالیا است. همچنین اخیرا لایه‌ای شوک‌گیر نیز ساخته شده که فشار ضربه‌های وارده به کف پا را کاسته و پا دیرتر خسته می‌شود و در سرازیری زانوها کمتر آسیب می‌بیند.

بطور کل می‌توان کفش‌ها را به ۶ دسته بزرگ به شرح زیر تقسیم کرد: کفش صعودهای هیمالیایی که سه پوش و یا دو پوش هستند. نوع دوپوش از یک کفش کوچک و تنک مثل کفش رشته کشتی که بجای بند دارای چسبک است تشکیل می‌شود و این کفش درون کفش اصلی که بزرگتر است قرار می‌گیرد. می‌توان شب در داخل چادر و کیسه خواب کفش بیرونی را از پا درآورد و از پوش داخلی به عنوان جوراب و یا کفش داخل چادر استفاده کرد. در نوع سه پوش علاوه بر این دو کفش یک لایه گتر بلند نیز بر روی کفش قرار می‌گیرد که به دور کفش دوخته شده و تمام رویه و اطراف کفش را در بر می‌گیرد. پوش دوم کفش یا از جنس چرم است و یا از جنس فایبر گلاس که نوع اخیر شبیه کفش‌های اسکی است.

انواع کفش:

۱- کفش صعودهای هیمالیائی (Expedition) : این بخش شامل کفش های ۳ پوش و ۲ پوش است که بیشتر کاربرد زمستانی دارد.



۲- کفش کوهنوردی سنگین (High Mountain) : این بخش شامل کفش های سنگین و بسیار قوی کوهنوردی است که تمام آن ها قابلیت نصب کرامپون را دارند و برخی به دلیل ویژگی لایه های مصرف شده در تولید آنها قابل استفاده در صعودهای بلند زمستانی نیز می باشد.



۳- کفش کوهنوردی (Mountaineering) : این بخش شامل کفش های نیمه سنگین کوهنوردی است. برای صعودهای چند روزه در ۳ فصل قابل استفاده است و برخی از آنها که لایه گورتکس یا سیمپاتکس دارند برای صعود زمستانی کاملاً سبک کاربرد دارند.



۴- کفش کوهپیمائی (Trekking) : این بخش شامل کفش‌های سبک کوهپیمائی است و از آنها باید در حد صعودهای یک روزه انتظار داشت و به دلیل داشتن دوخت در روی کفش نباید از آنها در مسیرهای سنگ لایخی یا فرود از شن اسکی استفاده کرد.



۵- کفش‌های راهپیمائی (Walking) : شامل کفش‌هایی است که در مسیرهای ساده قابل استفاده بوده و عموماً در کفه آن از شکوک گیر استفاده شده است.



۶- کفش سنگ نوردی (Climbing) : این کفش‌ها که اصطلاحاً کتانی سنگ نیز نامیده می‌شوند کفش‌هایی است که فقط برای صعودهای سالنی و یا دیواره‌های سالنی استفاده می‌شود.



خصوصیات لازم برای تخت کفش (کفی کفش)

- ۱- قابل انعطاف باشد.
- ۲- ضربه گیر باشد.
- ۳- وضعیت استقرار کف پا را در داخل کفش حفظ کند.
- ۴- عاج‌های عمیق داشته باشد.
- ۵- اصطکاک خوبی داشته باشد.
- ۶- مقاومت مناسبی داشته باشد.

خصوصیات لازم رویه کفش:

- ۱- ضد آب باشد.
- ۲- قابلیت تعریق داشته باشد.
- ۳- تا حدودی برای راحتی پا نرم و قابل انعطاف باشد.
- ۴- محکم باشد.
- ۵- قابل ارتجاع باشد.
- ۶- مقاوم به سرما ، گرما و عوامل محیطی باشد.
- ۷- بندها تا نزدیکی پنجه پا ادامه داشته باشد. (راحتی تر است ، بهتر کیپ می‌شود و درآوردن آن راحت‌تر است)
- ۸- تا روی پا و قوزکها را بپوشاند.

برای مراقبت بهتر از کفش:

- ۱- در صورت کوچکترین صدمه‌ای به کفش در اسرع وقت باید تعمیر شود ، بعد از هر برنامه کفش را کاملا تمیز کرده و داخل آن را با روزنامه پر کنید تا هم رطوبت آن گرفته شود و هم حالت و فرم خود را حفظ کند.
- ۲- هیچگاه کفش خیس را برای خشک شدن در برابر حرارت مستقیم مثل آفتاب و آتش قرار ندهید.
- ۳- اول فصل زمستان کفش چرمی را کاملا با پیه شتر و یا گوسفند چرب کنید و محل دوخت‌ها را نیز با موم عسل بپوشانید تا آب وارد کفش نشود. (البته واکس‌های مخصوصی برای این کار در بازار موجود می‌باشند که جای پیه را نمی‌گیرند)
- ۴- هنگام شب خوابی در برنامه زمستانی کفش‌ها را با روزنامه پر کرده و داخل یک کیسه نایلنی قرار داده و در انتهای کیسه خواب قرار دهید تا یخ نزند. در غیر اینصورت صبح روز بعد به پا کردن کفشی مانند آهن غیر ممکن است.

اندازه کفش:

۱- خیلی گشاد نباشد (ایجاد تاول‌های پوستی می‌کند)

۲- خیلی کیپ و تنگ نباشد (به پا فشار وارد می‌آورد)

در صورت عدم رعایت موارد بالا کفش نامناسب به ناخن‌ها و بستر ناخن صدمه می‌زند و باعث خستگی پا می‌شود.