

1



KENKIEN VALINNASSA tärkein seikka on käyttötarkoituksen kartoitus. Jos liikutaan kivikkoisissa maastoissa ison rinkan kanssa, on jalkineen oltava erityisen tukeva. Jäykkä vaelluskenkä ottaa maaston epätasaisuudet vastaan, eikä pohja välitä niitä jalkaan. Ohutpohjaisissa ja kevyissä kengissä jalka väsy.

RETKIKÄYTTÖÖN poluille ja helppoon maastoon soveltuvat kevyemmätkin jalkineet. Varren korkeuden on kuitenkin oltava nilkkaa tukeva. Pohja saa olla notkea päkiän kohdalta, mutta kunnon retkikengässä on kuitenkin kohtuullisesti kiertojäykkyyttä. Vedenpitävä, mutta hengittävä kalvo lisää kengän käyttömukavuutta kosteilla keleillä.

VAELLUSKENKIÄ täytyy aina sovittaa jalkaan. Kantapään täytyy istua paikalleen kantakuppiin ja varpaille on jäätävä hieman liikkumatilaa. Kenkiä kannattaa sovittaa niiden vaellussukkien kanssa, joita jatkossa aikoo käyttää. Näin istuvuus ja tarvittava tila voidaan varmistaa jo sovitusvaiheessa. Varpaat eivät saa alamäessäkään valua kenkien kärkiin.

OIKEA KOKO ja malli löytyy ainoastaan kokeilemalla eri kenkiä, eikä pelkän numeron perusteella kannata kenkää ostaa. Valmistajien käyttämät lestit ovat erilaisia ja myös kengän rakenne vaikuttaa istuvuuteen. Oikeaa kokoa valittaessa kannattaa myös muistaa, että kävellessä jalka turpoaa ja iltapäivällä jalka tarvitsee hieman enemmän tilaa kengässä.



2

3



KENKÄ ON aina nauhoitettava kunnolla, jotta jalka istuisi oikealla paikallaan. Iltin on oltava suorassa ja keskellä. Nauha kiristetään alhaalta asti ja lukitaan nilkan kohdalta lukkohakasella tiukaksi. Yläosan voi lukkohakasesta alkaen kiristää tiukaksi tai jättää löysäksi, maastosta riippuen. Kaksisuuntainen nauhoitus antaa mahdollisuuden muuttella kengän kireyttä olosuhteiden mukaan.

KESKELLÄ olevalla hakasella iltti lukitaan paikalleen, ettei se kävellessä väänny sivulle. Ylimmän hakasen kohdalla nauha pyöräytetään yläkautta alaspäin ja tehdään solmu. Näin solmusta tulee pitävämpi ja se antaa enemmän joustavuutta sekä tukevuutta.

KENKIÄ kannattaa koekävellä jo kaupassa. Varpaat eivät saa osua kengän kärkeen ja kantapäällä täytyy olla pieni käyntivara. Kenkä ei saa hölskyä jalassa, mutta ei myöskään ahdistaa. Sopivasti tiukka ja tukeva tunne on paras. Oikeanlainen sukka parantaa kengän käyttömukavuutta, siirtämällä jalasta haihtuvan kosteuden ulkokerrokseen ja pehmentämällä iskuja kantapään ja varvasosan alueilla.

UUDET KENGÄT on syytä ajaa sisään maltillisesti. Nyrrkisääntönä voidaan pitää kolmea viikkoa, jonka aikana kävellään pieniä pätkiä päivittäin. Pikkuhiljaa kenkä muotoutuu ja jalka mukautuu jäykän kengän käyttämiseen. Parhaimmillaan kenkä on muutaman reissun jälkeen, kun se istuu täydellisesti jalkaan ja on oikeaoppisesti huollettu.



Pyydä kauppialtasi huoltokirja kenkiisi.