

### 第二課 個人遠足衣著認識與選擇（一）

#### 遠足靴鞋的認識和選擇

##### 登山鞋的功能

###### 1. 防水性

對於很多專業背包族來說，選擇購買登山鞋正是看中了它的防水功能，這是運動鞋或普通旅遊鞋所無法比擬的。一般旅遊者大都比較注意鞋的舒適性，而對鞋的防水透氣性關注較少。據專業測試，一雙濕腳散熱的時間（在冬季）約是乾腳的 23 倍。而且在戶外，一雙濕腳很容易凍傷或受到其他傷害。另外，一雙濕鞋會變得很重，為行走增加負擔。

###### 2. 防滑性

登山鞋的鞋底也是很有特色的，不同的廠商根據各自的研究，設計出不同的鞋底花紋，當然絕大多數還是以大波紋形的底紋為主，這有助於增大鞋的防滑性能。

###### 3. 足部保護功能

戶外活動中，不論是登山還是遠足，長時間、大運動量的活動對於足部都形成了巨大的負荷。所以登山鞋要提供非常好的足部保護能力。除了上述的防水、防滑之外，登山徒步鞋在設計和用料上必須考慮對腳踝、腳板和腳趾提供充分的保護。

###### 4. 耐用性

前面的三個指標主要針對的是舒適性。對於在戶外惡劣環境使用的登山鞋而言，耐用也是一個必備的指標。早期的登山徒步鞋多使用明線，外觀看起來非常古樸，但也存在鞋身不耐磨的問題。新型登山徒步鞋的明線非常少，耐磨性明顯提高。除了設計的因素，鞋的材料和使用保養也決定了耐用程度。一般而言，全皮面的鞋要比混合面的更耐用，Vibram 底要比普通橡膠鞋底更耐穿。