



Pohodništvo naj bo varno

Pohodništvo in planinarjenje sta odličen način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in, kot poudarjajo mnogi, čas za biti sam v naravi, sta tudi izjemno priljubljeni pristočasni dejavnosti Slovencev. Sezona se je že začela!

Obisk gora se zadnja leta ves čas povečuje, s tem pa se na višjih nadmorskih višinah znajdejo tudi neprimerno opremljeni in obuti obiskovalci gora.

Pomen izbire pravilne obutve

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. »Upoštevajte, da prehiter tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Pazite na padajoče kamenje! S previdno hojo se boste izognili proženju kamenja!« poudarja **Planinska zveza Slovenije**.

Glede obutve pa razložijo, da stabilni pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilegajo, imajo podplate z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.

V gore se podamo v lahkih in udobnih planinskih čevljih. Svetujejo visoke, lahko tudi pol visoke, ki varujejo gležnje pred manjšim kamenjem, hkrati pa vsaj nekoliko dodatno utrdijo gležnje. Preveč toplotno izolirani planinski čevlji, ki so namenjeni za hojo v snegu ali pozimi, niso primerne obuvalo, saj se v njih noga izdatno poti, kar predvsem vpliva na počutje in koncentracijo.



Kaj pa lahki športni copati, ki so pogosto obuvalo dnevnih obiskovalcev gora? »Lahko, če imajo kakovosten podplat, ki je tudi torzijsko stabilen. Lahko, če jih imajo obute hoje vajene noge, ki imajo močno mišično strukturo in vezi. Imajo pa svoje omejitve; Uršlja Gora, Velika planina, Planina Konjščica, do Kamniškega sedla, Slavnik. Nikakor pa z njimi ne na Triglav, Grintovec, Stol, Viševnik, Raduho ... Pa bomo ponovno naleteli na vprašanje: 'Ja, Marjan Zupančič, ki se je podal na pot po **Slovenski planinski poti** z željo, da jo preteče v najkrajšem času, pa ima ves čas obute tekaške copate, ali pa Ana Čufer, ki se je v rekordnem času povzpela na Triglav.' Moj odgovor: 'Ko smučam na Krvavcu, me večkrat premami želja po dosegu velike hitrosti. Spustim, in kaj hitro ugotovim, da je smukaška proga Streif rezervirana za najboljše posameznike.« dodaja Matjaž Šerkezi, strokovni sodelavec **PZS**.