

راهنمای خرید و نگهداری از کفش های سنگنوردی



کفش سنگ نوردی (Climbing)

این کفش ها که اصطلاحاً کتانی سنگ نیز نامیده می شوند با شکل خاص و مواد خاصی تولید می شود. و برای صخره نوردی، دیواره نوردی و سنگنوردی داخل سالن کاربرد دارد.

تا اینجا کار موارد گفته شده برای کفشهای کوهپیمایی و کوهنوردی و یخنوردی بیان شد، شرایط در کفش سنگنوردی به صورت زیر است.



کفش سنگ نوردی (Climbing)

برندهای معتبر:

ایرانی: لاوان

خارجی: SCARPA , lasportiva , بالای ۲۰۰ هزار تومان

راهنمای خرید کفش سنگ نوردی:

- ۱- کفش باید راحت باشد.
- ۲- اندازه و شکل کفش تغییر نکند.
- ۳- برای صعودهای اصطکاکی قابل انعطاف باشد.
- ۴- در صعودهای عرضی و طولی باید لبه های سفت و سختی داشته باشد.
- ۵- پنجه کفش که در برگیرنده انگشتان پا است سخت و محکم باشد.
- ۶- کف کفش با دوام و لبه های کناری آن با کیفیت باشد.
- ۷- کفش ضمن آنکه قوزک پا را محافظت می کند باید بیشترین انعطاف را نیز برای قوزک پا فراهم کند.
- ۸- کفش باید سبک، قوی و بادوام باشد.



انتخاب کفش مناسب سنگ نوردی:

- ۱- مناسب ترین نوع، بستگی به نوع برنامه های تمرینی دارد.
- ۲- باید کاملا چسبیده و اندازه پا باشد.
- ۳- کفش سنگ، یک شماره کوچکتر برای تنها برای مسابقات سنگنوردی سالن کاربرد دارد.
- ۳- در منطقه ای که تنوع گسترده ای از سنگ ها و دیواره های سنگی است باید کفشی انتخاب کرد که بتواند هم از نظر لبه های کفش و هم از نظر خاصیت اصطکاک بر سنگ جوابگو باشد.

عوارض کفش تنگ در سنگ نوردی:

- ۱- تاول
 - ۲- میخچه
 - ۳- پینه
 - ۴- فشار بیش از حد به پا
 - ۵- خستگی در تمرین و سنگ نوردی
- جنس رویه کفش سنگ نوردی:
- ۱- جیر (بعد از مدتی گشاد می شود، مخصوصا اگر بدون آستر باشد).
 - ۲- چرم.
 - ۳- نایلون مخصوص.
 - ۴- کتان.
 - ۵- ترکیبی از مواد فوق.
- همگی مواد فوق می تواند آستر دار یا بدون آستر باشد.



هشدارها:

۱- کفش سنگ نوردی اگر هنگام تمرین خیس شود پس از خشک شدن جمع شده و چروک می شود و هنگام سنگ نوردی پا را ناراحت می کند.

۲- هنگام بستن کفش نباید آنرا خیلی محکم کشید زیرا خود این عمل سبب گشاد شدن سریع و صدمه به کفش می شود.

سپاس

برند دلخواه شما کدام است؟ آیا از کفش دیگری استفاده می کنید که در این فهرست نیامده است؟ خوشحال می شویم آن را با ما در میان بگذارید.