

Buty do Nordic Walking

Autor: Asia Rączka - 08/07/2013 10:55

Witajcie! Czy są jakieś specjalne buty do NW? Czy ktoś potrafi doradzić w co zainwestować? Zaczęłam chodzić w niskich butach trekkingowych, skórzanych, Patagonia, które miałam do chodzenia po górach. Były bardzo wygodne, wszystko było w porządku, ale do czasu - wytarła się wyściółka na pięcie, zrobiła się w bucie dziura, a na pięcie bąbel. W drugim bucie sytuacja jest trochę lepsza, ale wyściółka też się wytarła. Buty nie mają roku, ale od wiosny chodzę dość intensywnie, a od ok. miesiąca po ok. 10 km prawie codziennie. Te buty są teoretycznie zimowe, próbowałam lekkich butów do biegania, ale obtarły mi pięty natychmiast, a po treningu skarpetki mogłam wykręcać, mimo, że buty siatkowe i przewiewne - w skórzanych Patagoniach tego nie było, oddychają. Próbowałam sportowych sandałów - odparzają podeszwę, szmaciane buty z amortyzowaną podeszwą jeszcze gorzej. Najlepsze były trekkingi, ale już się nie nadają do użytku, chyba nie były policzone na tak intensywne użytkowanie. Może ktoś ma lepsze rozeznanie i potrafi coś sensownego doradzić? Dziwne jest to wytarcie wyściółki, zwłaszcza że wibram nie ma śladów zużycia.

=====

Odp: Buty do Nordic Walking

Autor: Michał Rolski - 08/07/2013 11:05

Cześć Asia!

Widziałem kiedyś w Decathlonie buty do Nordic Walking. Nie mam jednak pojęcia, czy one faktycznie są inaczej zbudowane, czy to tylko taki marketing.

=====

Odp: Buty do Nordic Walking

Autor: Asia Rączka - 08/07/2013 11:24

Michał, w Decathlonie też widziałam, ale tylko męskie. Znalazłam w necie buty New Balance, przeznaczone do NW, może ktoś ma jakieś doświadczenia?

=====

Odp: Buty do Nordic Walking

Autor: Alicja - 08/07/2013 11:35

Czytałam kiedyś, że rodzaj butów do NW zależy od stopnia aktywności. Czyli jeśli to raczej spacer z kijami, to trekkingowe są OK, ale jeśli chodzi się w tempie szybkim lub zawodniczym, to wtedy buty biegowe są najlepsze.

Zajrzałam co proponują w decathlonie do NW www.decathlon.pl/C-610919-buty

i widzę, że buty trailowe, czyli takie jak do biegania w trudnym terenie, po górach, itp. Jeśli jednak ktoś chodzi z kijami po alejkach parkowych, to raczej nie ma sensu kupować do tego trailówek.

=====

Odp: Buty do Nordic Walking

Autor: Asia Rączka - 08/07/2013 12:22

Dzięki. O trailowych butach pierwszy raz słyszę. Chodzę raczej dynamicznie i szybko, na pewno nie jest to spacer po alejkach parkowych, tylko szybki marsz po Lasku Wolskim (leśne ścieżki, wzgórza) i wałach Rudawy (ubita ziemia, płasko). To chyba rozwaliło moje buty trekkingowe, bo one nie do takiego szybkiego marszu przeznaczone.

=====

Odp: Buty do Nordic Walking

Autor: SławekPS - 11/22/2013 22:08

Chodzę w dwóch różnych kompletach obuwia - jedne to buty do biegania, o fajnie amortyzowanej pięcie kupione w TkMaxie. Używam ich na trasach ubitych gruntowych oraz asfalcie i kostce brukowej. Druga para to półbuty trekkingowe - te ubieram na treningi na trasach górzystych / mokre kamole itp./ lub mokrych gruntowych. Chodzę momentami bardzo ostro ale efektu "wycierania wyściółki nie mam, zawsze starannie sznuruję but, tak aby nie miał najmniejszej możliwości ruchu na stopie. Wolę aby nawet język leciutko ugniatał stopę niż żeby było za luźno. But musi być wygodny i dobrze leżeć i wtedy nawet w zwykłych "adidasach" będzie ok. pod warunkiem, że są z dobrych materiałów zrobione i noga w takim bucie oddycha a nie zaparza się, bo to pierwszy stopień do problemów. 🍌

=====