

登山裝備

登山鞋選購祕笈

資料來源：《台灣山岳雜誌》提供

登山鞋選購祕笈

面對數十雙不同款式、特性、材質、功能的登山鞋時，你該如何選擇一雙最適合自己需要的鞋子，幫助你順利完成登山行程？讓我們助你一臂之力。

登山要穿登山鞋

登山時，雙腳需要長時間支撐體重和沈重的裝備，又要行走於泥濘地、碎石坡、陡坡等各種不同條件的山路，負擔非常沉重。為了使腳部得到較好的保護，投資較多的時間、精神、金錢來選擇一雙適穿的登山鞋，是非常值得的。

登山鞋有輕型、重型、長統、短統、皮面、尼龍面等不同設計，但鞋底一定較其他鞋款來得硬，齒痕也深得多，如此才能兼顧抓地力及堅固耐用；鞋面也遠較一般鞋子堅固、耐久。

選購登山鞋的三大法則

一、先確定用途

選購登山鞋時先要確定用途，才能挑選出一雙真正適合自己的好鞋。以下謹針對登山鞋特性做分析：

- 長統— 優點是腳踝保護佳、保暖佳，缺點則是穿脫不易、悶熱。
- 短統— 優點是穿脫方便、通風、舒適，缺點則是容易扭到腳。
- 硬底— 避震效果佳，不易感受路面崎嶇，腳部較不會疲勞，而且耐磨；但是需要時間去適應，且在堅硬的地面易滑。
- 軟底— 具有抓地力強、舒適的優點，卻不耐磨，而且腳部易受傷、疲倦。
- 全皮— 防水性較佳，堅固耐用；不過透氣性較差，重量較重。
- 尼龍皮— 透氣性佳，重量較輕，但是防水透氣的薄膜失效後就毫無防水性。

若是要去陽明山，一雙短筒的登山鞋即已足夠，底不用太硬，是否為防水透氣也不用太在意；若是要前往玉山，那就得一定要穿高筒、硬底的登山鞋不可。

二、再考慮預算

選購要素二是預算，這是一個很實際的考慮，不過在登山鞋這一項裝備上多投資一點，一定是個聰明的做法。

三、實際試穿

穿上看看：

先穿上排汗內襪及毛襪，最好是自己上山時要穿的襪子，再套進鞋內。原則上，腳尖不能頂到前面，須有一段安全距離；但由於腳尖在鞋內不易測知，因此必須將腳盡量向前頂到鞋尖，腳尖不能彎曲，此時腳跟和鞋跟須留有一指幅的距離。再將腳跟向後移至鞋跟處，將鞋帶綁緊。

試走看看：

試著上下樓梯走走看，若有斜面測試更佳。此時須注腳尖和腳底板是否舒適，再試試前後各一號，看看是否更適合。如果左右腳大小不一時，須以大腳為準，另一腳可用鞋墊補足。

選購時機：

購買登山鞋最好選擇下午時間，因為此時腳型較大，而且店內顧客不多，可享受較好服務；並選擇專業服務的店，品質才有保證。

早買早好：

雖然現在的登山鞋越來越舒適，但是早點買、多試穿個幾次，習慣一下總是好的！如果店家不肯讓你試穿鞋子，請千萬不要在那裡購買。

十六款值得推薦的登山鞋

TREZETA

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：黏合 +Vibram
- 鞋面：皮 +Teflan
- 內裡：Gore-Tex

KAYLAND

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：黏合 +Vibram
- 鞋面：防彈纖維 + 防水透氣
- 內裡：化纖

OLANG

- 適合活動：郊山健行

- 鞋底：高壓黏合 +SKY WALK
- 鞋面：化纖 + 皮 + OLANGTEX
- 內裡：化纖

TRESTA

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：高壓黏合 +HYPER GRIP
- 鞋面：化纖 + 皮 + Gore-Tex
- 內裡：化纖

DOLOMITE

- 適合活動：高山健行
- 鞋面：小牛皮 + CORDURA
- 內裡：化纖 + 衝擊軟墊

ARMOND

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：黏合 +Vibram
- 鞋面：小牛皮 + 防潑水處理
- 內裡：透氣真皮

MEINDL

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：Vibram
- 鞋面：全皮 + Gore-Tex
- 內裡：Gore-Tex

GARMONT

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：黏合 +Vibram
- 鞋面：全皮 + CORDURA
- 內裡：全皮 + Gore-Tex

SCARPA

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：Vibram
- 鞋面：小山羊皮 + CORDURA
- 內裡： Gore-Tex 分離彎曲襯墊

Salomon

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：Contagrip
- 鞋面：反毛皮 + 尼龍 + Gore-Tex
- 內裡： 尼龍

HANWAY

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：HAN WAG SAS13
- 鞋面：全皮 + Gore-Tex
- 內裡： Gore-Tex+polyester

Montrail

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：Vibram
- 鞋面：全皮 + Gore-Tex
- 內裡： Gore-Tex+ 合纖

LOWA

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：橡膠 + 山羊腳蹄設計 v
- 鞋面：全皮 + 防水透氣處理
- 內裡：Gore-Tex

Genten

- 適合活動：高山健行

- 鞋底：橡膠
- 鞋面：反毛皮 + Gore-Tex+T-Fit 寬楦頭
- 內裡：網格布

Raichle

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：Vibram
- 鞋面：Nubuk+ CORDURA
- 內裡：Gore-Tex

Line-7

- 適合活動：高山健行
- 鞋底：黏合 +Vibram
- 鞋面：防水皮面 + Gore-Tex
- 內裡：PP 排汗鞋墊