

登山鞋種類繁多，鞋的高度、鞋底厚度、用料、主打功能各有不同，但Sunny指最緊要記得「襪緊鞋寬」的原則：「登山時襪子一定要合腳，但鞋的尺碼要比平常鞋子大半個至一個碼，讓腳部在長時間行走時不會被擠壓，以及鞋頭有較充足的空間供腳趾活動，同時可以透過不同的綁鞋帶方法固定腳跟與腳掌。」

在山野中行走，遇上泥濘濕滑、亂石崎嶇的路況是家常便飯，登山鞋的抓地防滑性能就相當重要，Sunny

表示不少登山鞋都選用耐磨及抓地力強的Vibram鞋底，亦可以留意鞋底的坑紋，有些鞋底會因應腳板不同部位設置不同坑紋，令每一步的力量都能更有效利用。

同時他亦提醒鞋底並非愈厚愈好：「登山時有可能遇上不同地貌，因此每步都需要感受地面的質感變化，鞋底太厚就較難感受到。此外，偏軟的鞋底磨蝕會較快，同時中底若太過吸震，亦會令前進時要花更多體力；硬鞋底適合高負重或冰雪路程，但在混凝土路面行走會

較辛苦。選鞋時可以用手推一下鞋底的橡膠，若能輕微移動是最理想的狀態。」

除了防滑，山路上亦不時會出現碎石、樹枝等障礙物，因此登山鞋亦更具保護性。Sunny指登山鞋的鞋頭通常都有一塊保護膠，防止登山者踢到雜物受傷：「現代科技愈來愈發達，登山鞋的重量更輕，保護性則不斷升級，選擇也更多元化，但最終亦要視乎登山者的行程需要，才可選擇最適合的鞋履。」



工欲善其事，必先利其器。登山想要事半功倍，除了盡力控制裝備負重，穿着的衣物鞋履亦會對登山體驗帶來莫大影響。香港山藝協會總教練梁梓浩(Sunny)就為各位提供裝備「貼士」，登山首先要懂得選對「好鞋子」，讓每一步都更舒適，自然更有餘裕享受大自然！

圖、文：郭思華

鳴謝：毅成戶外用品觀塘店

選對好鞋子 登山話咁易



■選鞋時緊記「襪緊鞋寬」原則，並要留意行走時鞋面會否令腳部不適。



■Sunny指選鞋要留意鞋底坑紋及厚度。

登山鞋鞋筒各有功用

高筒鞋

高筒鞋對腳踝的保護力及承托力都較高，鞋底亦較硬，適合長距離、負重大、路況崎嶇或冰雪地區的行程，但在香港應用場景較少。

中筒鞋

中筒鞋既有包覆腳踝與鞋頭的保護性，又能保持靈活，即使偶然遇上下雨或下雪的天氣，只要包上鞋套亦能克服，是適合大部分地形與氣候的選擇。

低筒鞋

低筒鞋是三個鞋款中最輕便，同時亦最具靈活性與速度，適合講求速度的越野跑手，或者輕裝的登山人士，但需要充足熱身及強化肌肉，減少關節受傷的機會。



■一對好的羊毛襪能令腳部透氣乾爽，襪頭線位亦不會擠壓腳趾。



■用手指推壓鞋底橡膠，若能輕微移動最為理想。



■中筒鞋(上)及低筒鞋

登山好襪話你知 防水透氣各擅勝場

縱橫山野，選對鞋子可以令行程變得輕鬆，若再加上一對好襪子則更加事半功倍。有時遇上突如其來的大雨或者涉水路段，一對好的防水襪甚至比防水登山鞋更有用！

山野天氣狀況變化不定，突然遇上大雨或者需要涉水過河的

路段，即使穿上防水登山鞋，亦有機會從褲管或鞋筒上方入水，遇上潮濕天氣鞋子亦很難馬上乾透，因此好的防水襪反而更有保護效果。Sunny指：「若遇上雨天，即使登山鞋被弄濕，穿上防水襪仍能保持腳部乾爽，人體的熱度亦能在行走中幫助蒸發鞋內

的水分。」

Sunny亦表示，選擇襪子的時候可以選擇有「MERINO」字樣的羊毛襪，因為這是代表羊毛的品質有保證，且能保持透氣乾爽，亦需留意襪頭的線位須保持平滑，長時間行走時才不會令腳趾不適。