

**Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe**

**Ogólne zasady dobierania butów  
skiturowych**

**i**

**Porównanie butów turowych  
Scarpa Spirit 3 i Lowa X-Alp Pro**

**opracował: Kuba Radliński**

**Rabka – Zakopane 2008**

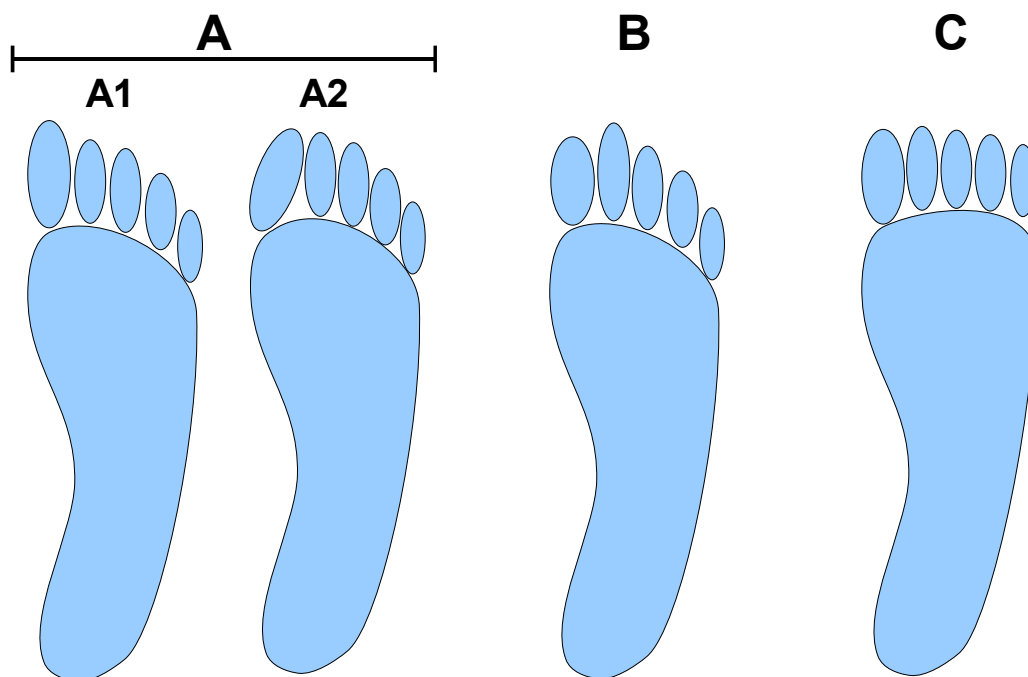
# Ogólne zasady dobierania butów skiturowych

Do prawidłowego doboru butów skiturowych należy wziąć pod uwagę następujące czynniki:

1. kształt stopy,
2. kształt skorupy buta,
3. rozmiar buta.

## Kształt stopy

Istnieją 3 podstawowe typy kształtów stóp pokazane na poniższym schematycznym rysunku.



- A) Najbardziej popularny (ok 70% populacji). Charakteryzuje się najdłuższym dużym palcem (paluchem). Można wyróżnić dwa podtypy: A1 gdzie paluch jest ustawiony prosto i najbardziej wysunięty do przodu punkt wypada na brzegu stopy oraz A2 gdzie paluch jest ustawiony skośnie do środka i wtedy najbardziej wysunięty punkt wypada bardziej w środku stopy (podobnie jak w typie B).
- B) Drugi w popularności (ok. 20% populacji). Najdłuższy jest drugi palec – najbardziej wysunięty do przodu punkt wypada w mniej więcej w 1/3 szerokości przedniej części stopy.
- C) Bardzo rzadki tzw. stopa kwadratowa – palce kończą się mniej więcej równo z przodu.

Oprócz „typu” stopy ważne elementy wpływające na dobór butów to szerokość stopy (szerokość w najszerszym miejscu, najczęściej u nasady palców), wysokość (wysokość na podbiciu) oraz wysklepienie stopy (czyli kształt stopy od spodu: wielkość wysklepienia).

### Kształt skorupy buta

Każda firma produkująca buty narciarskie ma swój charakterystyczny kształt skorupy. Ze względu na różnice w budowie stóp w pierwszym rzędzie należy zwrócić uwagę na dopasowanie kształtu stopy do kształtu skorupy.



Na powyższym rysunku widać kilka typowych kształtów skorup, patrząc od lewej:

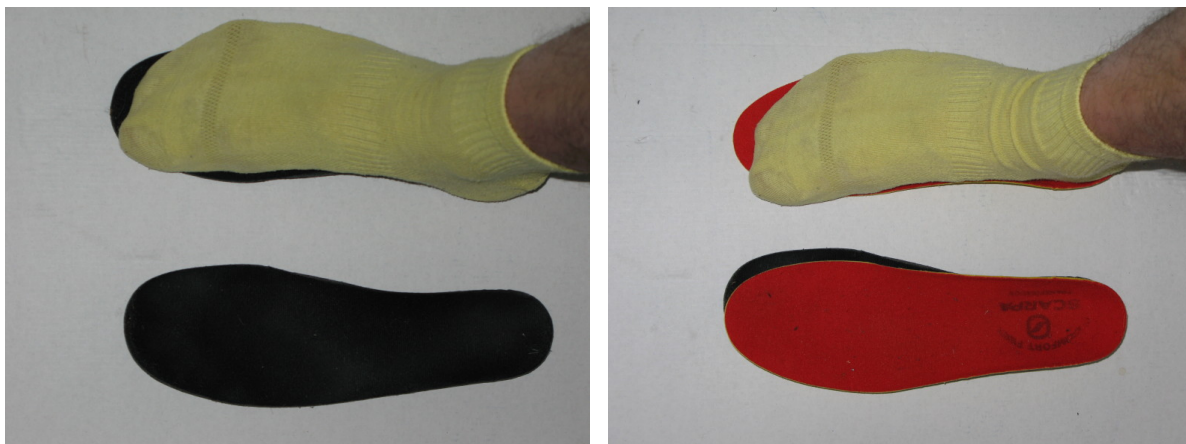
- Scarpa Spirit – but o symetrycznym kształcie, pomimo stosunkowo dużej szerokości dość wcześnie i silnie zwęża się przód. Odpowiedni dla kształtu stopy A2 i B. Stopa o kształcie A1 może silnie uciskana w paluch co sugeruje zakup większego rozmiaru – niestety wtedy reszta buta jest za duża. Podobny kształt ma większość butów Scarpy, Dynafity TLT 4 i Aero (Dynafity mają nieco mniejszą objętość)
- Dynafit 700 – but o kształcie symetrycznym ale zaokrąglenia w przedniej części słabsze – but jest raczej wąski, miejsce na palce wydłużone. Typowe kształty stóp powinny pasować (A i B) pod warunkiem że stopa jest w miarę wąska. Stopy o kształcie A1 mogą być lekko uciskane/obcierane po zewnętrznym boku palucha. Ten sam kształt mają wszystkie buty Dynafita: TLT 1/2/3, All terrain oraz buty Salewy.
- Dynafit Zzero – but o lekko asymetrycznym kształcie. Podobnie jak w poprzednich typowe kształty A i B powinny pasować, osoby o kształcie stóp A1 nie powinny odczuwać niedogodności. Podobny kształt mają wszystkie Dynafity Zzero (i późniejsze) oraz buty firmy Garmont (nieco węższe). Zbliżone aczkolwiek nieco bardziej podobne do Scarp są poprzednie modele firmy Lowa (Structura).
- Lowa X-alp – but o bardzo niesymetrycznym kształcie wzorowany w rzucie na kształcie nogi A, szczególnie A1. Dobre dla osób o kształcie stopy głównie A potem B, a i osoby ze stopą typu C nie powinny odczuwać dużego dyskomfortu – różnice głównie w szerokości i objętości buta.

Dopasowanie kształtu skorupy do kształtu stopy można aproksymować za pomocą wkładki znajdującej się w botku wewnętrznym. Należy zwrócić uwagę na to czy kształt wkładki odpowiada kształtowi skorupy, a także czy dobór rozmiaru buta (patrz punkt o doborze rozmiaru jest w miarę zbliżony).

Poniżej dokonano analizy dopasowania dla stopy typu **A1** o długości **27.3** cm.



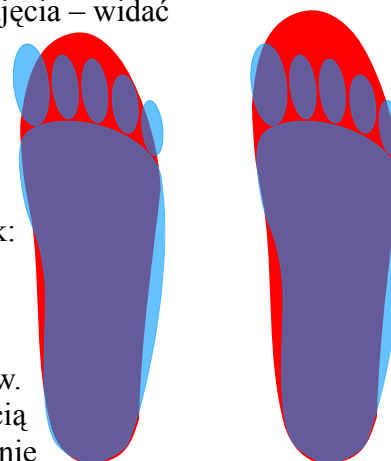
Powyżej przedstawione są dwie wkładki (Scarpa Spirit czerwona, Dynafit Zzero czarna) z butów w rozmiarze 27.5.



Przy dobrze dopasowanej wkładce (po lewej) stopa ma podobny kształt jak wkładka i nieznacznie tylko wystaje poza nią na obrzeżach. Wkładka powinna mieć długość zbliżoną do długości stopy. Na rysunku prawym widać źle dobrany kształt buta (wkładki) do kształtu stopy – stopa ma kształt A1 w związku z czym paluch silnie wystaje nad wkładkę mimo że rozmiar jest dobrany prawidłowo. Różnice są szczególnie widoczne w dolnej partii zdjęcia – widać wyraźnie różnicę w kształcie wkładek ułożonych jedna na drugiej.

Bardzo często w takiej sytuacji próbujemy się ratować biorąc większy rozmiar buta – wtedy doprowadzamy do sytuacji, że paluch nam się mieści ale ogólnie but jest za duży – powstałe w ten sposób luzy bardzo trudno zniwelować (zobacz rysunek obok: po lewej but dobrany na długość, po prawej but w którym nie odczuwamy ucisku na paluch ale jest zbyt duży).

Kolejnym aspektem związanym z kształtem skorupy buta jest tzw. objętość buta. Objętość związana jest z jednej strony z szerokością stopy jak i jej wysokością. Odczuwanie „objętości” stopy jest silnie





uzależnione od dopasowania kształtu stopy – powyższy przykład pokazuje mechanizm.

Podobnie kształt, głównie szerokość pięty i ukształtowanie tyłu buta może mieć znaczenie dla komfortu użytkowania buta, jednakże poza bardzo dużymi rozbieżnościami nie jesteśmy w stanie tego w łatwy sposób sprawdzić poza możliwością odbycia wycieczki.

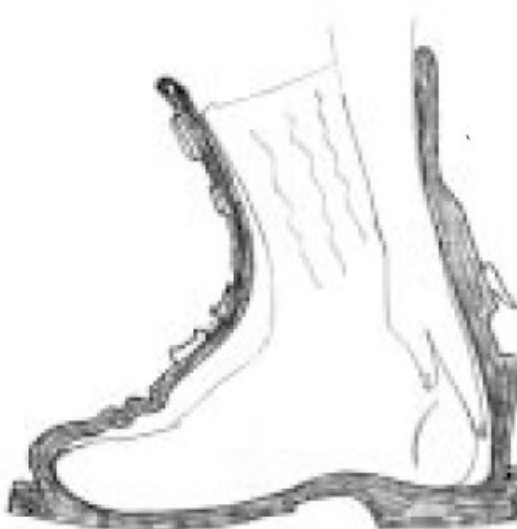
Ostatnim elementem związanym z kształtem skorupy jest szerokość cholewki u wylotu. Możliwe są sytuacje gdy jest ona za wąska (rzadziej przyczyną problemów jest za szeroka cholewka). Niektórzy producenci wprowadzili możliwość korekty szerokości cholewki (Lowa Structura) ale nie jest to rozwiązanie często spotykane.

## Rozmiar buta

Dobranie rozmiaru buta powinno być dokonywane pod kątem dopasowania skorupy a nie wewnętrznego botka – botek jest tylko wypełnieniem i praktycznie niemożliwe jest skorygowanie za jego pomocą większych niedopasowań.

Mierzenie buta powinniśmy wykonać w następujący sposób:

1. Staramy się dopasować skorupę buta (marka, model) na podstawie wizualnych oględzin kształtu skorupy i naszej stopy.
2. Do mierzenia bierzemy buta najbardziej zbliżonego „od góry” rozmiarem do naszej stopy – czyli jeżeli nasza stopa ma 27.3 cm to buta bierzemy 27.5. W sytuacji gdy stopy mają różne rozmiary (a tak zwykle jest) bierzemy pod uwagę większą stopę.
3. Na początek sprawdzamy czy stopa jest dopasowana do skorupy: wyciągamy botek wewnętrzny i do pustej skorupy wkładamy nogę w skarpetce używanej do turowania. Uwaga! Powinniśmy używać jednej średnio grubej skarpetki, najlepiej wysokiej narciarskiej lub specjalnej turowej. Nie ma sensu mierzenie i zakup butów z zapasem na dwie grube skarpetki. W bucie, z tyłu powinien być luz na około 2 – 2.5 cm (szerokość 2 palców ułożonych w piramidkę) – tak jak na rysunku obok.



4. Następnie wkładamy botek do skorupy i mierzymy buty. Powinniśmy czuć że buty są dość ściśle dopasowane do naszej nogi, nie powinno być luzów. Jeżeli gdzieś odczuwamy ucisk (np. na paluch) to należy wyjąć wkładkę z botka i sprawdzić dopasowanie kształtu. Na zdjęciu obok zobrazowane jest prawidłowe ułożenie wkładki w stosunku do stopy – należy pamiętać, że w okolicy pięty wkładka powinna przylegać do części stopy którą



stawiamy na ziemi, pięta jest nieco zaokrąglona i wystaje nieco w tył (ale tył buta jest specjalnie sprofilowany). W sytuacji gdy kształt jest dobry, a mamy wrażenie, że rozmiar jest zbyt mały próbujemy buty nieco większe. Zawsze należy sprawdzić kilka sąsiednich rozmiarów buta jeżeli mamy wrażenie, że jest OK już od pierwszej przymiarki, należy sprawdzić buty o ½ numeru mniejsze.

5. Po wstępnym dopasowaniu buta wkładamy oba i staramy się chwilę pochodzić. Przy bucie przełączonym w tryb chodzenia i klamrach zapiętych bardzo lekko (lub na specjalne haczyki do chodzenia) nie powinna się w trakcie chodzenia ruszać stopa. Jeżeli tak jest to albo dobraliśmy za dużego buta, albo ma on za dużą objętość dla nas. Jeżeli problem w objętości sprowadza się do wysokości podbicia (szerokość jest OK) to można spróbować zniwelować problem przez włożenie specjalnej wkładki do botka wewnętrznego (pod dostarczaną w komplecie) lub pod cały botek wewnętrzny. Najczęściej lepszym rozwiązaniem jest jednak zmiana modelu buta.
6. Należy wziąć pod uwagę, że część butów nieco się rozbija podczas chodzenia. Większość firm robi skorupy z przeskokiem o cały numer, natomiast rozmiary połówkowe są realizowane przez grubszy/cieńszy botek wewnętrzny. Najczęściej jest tak, że buty o rozmiarze „x” oraz „x i pół” (np. 27 i 27.5) mają tę samą skorupę. Ponieważ firmy dopasowują ten przeskok do różnych numeracji to należy przy mierzeniu sprawdzić gdzie przebiega zmiana w skorupie gdyż zmieniając ją mamy bardzo duży przeskok w faktycznym rozmiarze buta. Np. jeżeli w numeracji centymetrowej firma x produkuje buty tak, że buty 27 i 27.5 są w tej samej skorupie to różnica między tymi rozmiarami jest niewielka, natomiast jeżeli w firmie y sparowane są rozmiary 26.5 i 27 a następna para to 27.5 i 28 to wtedy różnica pomiędzy 27 i 27.5 jest znacznie bardziej odczuwalna. Co więcej porównując buty o rozmiarze 27.5 firmy x i y możemy mieć odczucie, że 27.5 firmy y są większe nawet przy zbliżonym kształcie skorupy.
7. Należy starać się dobierać buty „jak najmniejsze a wygodne”. Zbyt duże buty są najczęstszym powodem obtarć i odczuwalnej niewygody w jeździe. Dobór zbyt dużych butów jest najczęściej spowodowany:
  - błędnym przekonaniem, że buty turowe muszą być większe,
  - niedopasowaniem kształtu buta do kształtu stopy.**Pamiętajmy, że większość ludzi kupując pierwsze lub drugie buty turowe kupuje je za duże!!!**
8. Butki z botkami termoformowanymi mogą sprawiać wrażenie ciaśniejszych niż buty z wkładkami zwykłymi o analogicznym rozmiarze.



## Uwagi dodatkowe

Botki termoformowalne powinny zostać uformowane. Przekonanie, że uformują się one od ciepła stopy jest błędne – owszem botek w części miejsc podda się i lekko dopasuje do nogi ale nie jest to dopasowanie optymalne. Podczas formowania botka, przy nagrzewaniu mieszanka w botku zwiększa swoją objętość od kilku do kilkunastu procent, dzięki czemu możliwe jest nie tylko poddanie się botka ale i wypełnienie potencjalnych drobnych luzów. Pamiętajmy, że botkiem termomateriałem **nie da** się skorygować zbyt dużej objętości skorupy. Po kilku wyjściach ubije się on na tyle, że zaczniemy mieć luz.

Drobne niedopasowania skorupy można zniwelować za pomocą tzw. odbarczania. W części dobrych serwisów narciarskich jest możliwe miejscowe naciągnięcie skorupy wykonywane na gorąco w miejscach punktowego ucisku na stopę. Możliwe jest także delikatne naciągnięcie buta na długość (ok. 2 -3 mm) szczególnie przydatne przy istotnej różnicy długości stóp.

## Porównanie butów turowych Scarpa Spirit 3 i Lowa X-Alp Pro

Niniejszy dokument jest uzupełnieniem dokumentu „Ogólne zasady dobierania butów turowych” w zakresie szczegółowego porównania butów Scarpa Spirit 3 i Lowa X-Alp Pro.

	<i>Lowa X-Alp Pro</i>	<i>Scarpa Spirit 3</i>
		
Tworzywo		Pebax
Klamry	3	3
Spoiler regulowany w cholewce	TAK automatycznie regulowana pozycja w trakcie przepięcia/zjazdu	NIE
Regulacja pochylenia buta	NIE	TAK możliwość zablokowania buta w dwóch pozycjach 19° i 23° dodatkowo możliwość regulacji $\pm 2^\circ$
Język	Brak typowego, konstrukcja podobna jak w butach zjazdowych	Dwuczęściowy, możliwe całkowite odchylenie języka
Pasek Velcro	TAK	TAK
Klamry	Zwyczajnie z „drabinką”	Plastikowy pasek z nacięciami, blokada klamer w położeniu zamkniętym
Ruchomość cholewki	Duża, specjalne haczyki przedłużające górne klamry do chodzenia	Duża, możliwość szerokiej regulacji na paskach
Kanting	TAK	TAK
Przystosowane do wiązań	Wszystkie standardowe	Wszystkie standardowe, Dynafit
Botek wewnętrzny	Zwykły, z językiem, bez wiązania, specjalne zapięcie i podeszwa umożliwiające chodzenie np. w schronisku	Sznurowane z językiem lub w opcji termoformowalne
Waga (27)	3600g	3520g (termo), ok. 3800 zwykle.

### Dopasowanie butów

Obydwa buty można zaliczyć do butów o raczej dużej objętości. Wysokość w podbiciu jest podobna Scarpa jest nieco szersza. Lowy X-alp są odczuwalnie szersze od poprzednich modeli tej firmy. Bezpośrednie porównanie szerokości nie jest do końca możliwe gdyż X-Alp jest butem o



asymetrycznej konstrukcji w związku z czym odczucia szerokości mogą być związane z innym ustawieniem stopy.



Różnice w kształcie skorupy są wyraźnie widoczne na zdjęciach powyżej. Podobnie widoczne jest to gdy porównamy kształt wkładki z botka wewnętrznego pochodzącego z obydwu butów (rysunek obok: wkładki Lowa niebieskie, Scarpa czerwone). Ze względu na kształt skorupy osoby posiadające stopy A1 i B nie powinny mieć problemów z dopasowaniem obu typów buta, z zastrzeżeniem, że przy typie B może być odczuwalny luz w butach Lowa. Osoby z typem A1 powinny wybrać but Lowa.

W sytuacji osób z niskim podbiciem może być konieczne wykonanie wkładek pod botek wewnętrzny z gumy 1.5 – 2 mm grubości w celu zniwelowania luzów. W przypadku obu butów osoby z bardzo wąskimi stopami mogą mieć problemy z dopasowaniem.

Buty różnią się również miejscem na palce (na wysokość) – w samym przodzie buta Lowa jest nieco więcej miejsca niż w butach Scarpa.

Odwrotnie sytuacja kształtuje się pod względem szerokości buta w pięcie – Scarpa Spirit jest nieco szersza.

