

JAKÁ JE ŽIVOTNOST BĚŽECKÝCH BOT?

„Co vydrží běžecká bota?“ to je pravděpodobně nejčastěji pokládaná otázka, kterou při výběru nové boty u nás v Triexpertu slyšíme. Odpověď na ni není však jednoduchá. Je potřeba říci, že běžecká bota je spotřební zboží. Takže pokud v ní běháte, dřív nebo později Vám doslouží.

POŠKOZENÍ SVRŠKU A PATNÍ ČÁSTI BOTY

První část, která může přijít k úhonně, je svršek boty. Ten, kdo má atypicky tvarované chodilo (široká příčná klenba, ostruha na patě atp.), určitě při běhání výrazně zkracuje životnost běžecké boty. Nejčastější poškození se vyskytují v přední části boty, kde při běhu dochází k jejímu ohybu. Dále pak v patní části, obzvláště v těch případech, kdy běžec botu málo zavazuje nebo nerozvázanou z nohy zouvá.

Poškození svršku, pokud není extrémní (např. „žralok“ na špici), není důvodem k tomu, abyste botu přestali používat. Mírně poškozený svršek nemá obvykle zásadní vliv na funkčnost boty.

ZÁVADY NA PODRÁŽCE

Další místo, kde u běžecké boty často dochází k opotřebení, je podrážka. Běžecká obuv má zpravidla spodní část podrážky vyrobenou z tvrzené směsi, aby byla odolnější při tření. Právě na podrážce totiž dochází při běhu k přímému kontaktu se zemí a zátěž je proto vysoká.

Nejodolnější pryž se nachází na patě, kde je odírání při dopadu nejvyšší. Naopak přední část podrážky bývá vyrobena z měkčích materiálů, aby byla zajištěna dostatečná přilnavost a nedocházelo při odrazu ke smýkání. Díky tomu lze očekávat, že přední část podrážky ošlapete jako první. Pokud však běháte po zpevněných hladkých cestách, nemusí se jednat o zásadní vadu.

PROBLÉMY S TLUMENÍM

Podstatná věc z hlediska životnosti běžeckých bot je systém tlumení. Ten obvykle není na první pohled viditelný, ale má stejně jako ostatní části boty pouze omezenou životnost. Často dochází k problémům s posouzením stavu tlumení, protože nemusí být vždy na první pohled zřejmé, kolik toho má konkrétní bota již za sebou. Jedním z vodítek pro posouzení naběhaných kilometrů je i to, že často používané boty se samy od sebe krouží a prohýbají (např. nápadně zvednutá špička), pokud jsou umístěny na rovný povrch. Některé typy pěn v podrážce lze rovněž okem hodnotit jako zvrásněné. Nejjasnějším kritériem je však přímé srovnání. Pokud si nasadíte botu novou a starou, v níž je tlumení již za hranicí životnosti, je rozdíl zcela patrný.

JAKOU ŽIVOTNOST TEDY OD BOT OČEKÁVAT?

Tlumicí systém v objemových tréninkových botách, které jsou mezi amatérskými běžci nejrozšířenější, by měl vydržet přibližně 1 000 km. Záleží však na Vaší váze, technice běhu a povrchu, po kterém budete běhat.

Pokud je bota lehčí (tempová, závodní), můžete od ní očekávat i kratší životnost, protože použité materiály jsou koncipovány s jinými prioritami, než je právě trvanlivost.

Nejlepší způsob, jak zjistit, jestli má Vaše bota to nejlepší již za sebou, je právě přímá konfrontace s novou, botou ideálně stejné značky a stejného typu. V takové situaci jste schopni naprosto jasně vnímat rozsah opotřebení tlumicí vrstvy.

Další jev, který naznačuje, že už je čas na obměnu botníku je zvýšená citlivost chodidel k povrchu. Jinak řečeno, až budete cítit pod podrážkou každý kamínek a nárazy se stanou nepříjemnými (takový stav je obvykle spojený se vznikem nepříjemných bolestí v chodidle, nebo holenní kosti), nastala ta správná chvíle ke výměně.