

SUKAT:

- Yleensä kahdet ohuemmat sukat jalassa ovat paremmat kuin yhdet paksut.
- Mitä vähemmän saumoja sukassa, sen parempi! (Nykysukat ovat saumattomia)
- Koekävele ja pese sukat pariin kertaan ennen pidempää vaellusta.
- Suosittelemme enemmän villa tai silkki/villa -sekoitesukkia, kuin puuvillasukkia.
- Seuraavaksi paras on keinokuituiset sukat, jotka siirtävät kosteuden iholta.
- Hyväksi koettu ja kestävä merkki on Bridgedale.
- Kylmällä kelillä ei kannata unohtaa mummon neulomia villasukkia. Viimeistään makuupussissa ne lämmittävät jalkoja ja imevät kosteuden jalkojen iholta.
- Hyvät sukat kestävät kovaakin käyttöä monta vuotta jos huolehtii varpaankynsien leikkuusta ja sukkien hullosta pesuohjeiden mukaisesti.
- Jos jalat hikoilevat huomattavasti vaelluksilla päivän aikana, kannattaa huuhdella jalat mahdollisuuksien mukaan purossa päivämatkan puolivälissä ja vaihtaa kuivat sukat jalkaan loppupäiväksi.
- Jalkojen ja kenkien ”tuulettaminen” pidemmillä tauoilla saattaa auttaa hikoiluun ja estää rakkojen syntymisen.
- Jos kaikesta huolimatta tulee rakko jalkaan, suosittelemme käyttämään vaikkapa Compeedin rakkolaastaria ja sen päälle vielä kerros urheiluteippiä. – Tällöin laastari pysyy paikoillaan jopa kolmekin vuorokautta huolimatta päivittäisestä peseytymisestä.
- Joillekin saattaa olla ennaltaehkäisevänä apuna jalkatalkin käyttö. Talkki vähentää hivenen hiertymistä sekä hikoilua.