

在辛苦难熬的时候，要怎么说服自己再多走一点点？再坚持一下？

登山不只是体能，大多数是身体、内心的试炼。而身为领队的我，对于队员大部分都是“软硬兼施”。

有时候实话实说：没那么快哦，预计要再两个小时，有时候半哄半骗：看到上面的树林没？那边就到了，再走几步就很快。

这次户外活动我穿HOKA One One ANACAPA GTX登山鞋，是我第一次穿它。

我之所以敢新鞋直接上路的原因，就继续看下去吧。

四周沾染泥土的HOKA One One ANACAPA的鞋身颜色，低调又有趣，真的跟山林很搭。

穿着HOKA One One ANACAPA，很像是脚上有弹簧或避震器一样，短时间要跳跃、移动、转圈的机动性非常高。ANACAPA是采用压缩式EVA中底，是HOKA One One它们家经典缓震系统！

最特别的是，鞋身延伸出来的足跟几何设计，不只是造型；在登山步态的转换上，会更加顺畅。

我之所以敢新鞋直接重装上山，是因为HOKA One One ANACAPA定位在舒适轻量徒步登山鞋、一日徒步鞋。

轻量的鞋身比较软（摸起来就能理解）

，故适脚性高。我几乎不用花时间适应、磨合这双鞋，走几下就很习惯它了。

ANACAPA 的舒适度、Q弹、绝佳抓地力，是无庸置疑的，依依来剖析吧：

1. 全掌压缩式 EVA 中底：HOKA One One家厚厚的中底一直品牌的特色之一，舒适的中底给脚底缓震性能、在山径行走时，给你稳定度、弹性。厚底也不会太软，而有脚掌下沉的感觉，不论你是用脚后跟、中足、前脚掌落地，都有充足的缓震，若是穿性能没这么优异的中底鞋，登山长时间走下来是很不舒服的。

凡事都有个“不过”，厚厚的中底缓震舒服没错，但也意味着“脚感低”，会比较不知道自己踩到什么。其次更重要的是，厚底鞋款对大、小腿后侧肌群强度要求更高。之前穿HOKA One One野跑鞋这点感受比较低(因为轻装)；这两天重装走下来，我确实有感觉小腿后侧“比较酸一点”。

2. Vibram Megagrip黄金大底：ANACAPA实测后抓地力表现极佳！以我的行进技术能handle的地形，都不滑的轻松过关。而有些我原以为还是会小滑的地形，也安全通过！如果你走泥土山径觉得这双鞋很滑，那我建议你找到问题点，也许可以多练习踩点、与身体重心转移，登山杖是很好的辅助工具。

其实许多人觉得鞋子滑，可能是你踩点时，把脚掌放松、全都摊压在上面，或是停留很久，这样摩擦力自然会降低就会滑，建议可以把足弓适当的弓起，让瞬间的受力面积在脚趾上，下坡湿滑时，走起来更顺畅！

3. 至于ANACAPA 鞋款 轻量，我得老实说：不是我穿过最轻量的登山鞋。

因为厚厚的中底、加长了鞋跟，就会反映在鞋的重量上！（重量：男453g / 女384g）但真的不用太执着于数字的重量，只要你觉得舒适、稳定度够就是一双好鞋。

4. 防水是用 GORE-TEX 防水，加上不含PFC的耐用防水 (DWR) 处理，爬山遇到小雨都没问题，鞋面由轻量防泼水牛巴戈皮革制成，鞋领口、网眼及鞋带使用环保回收材料。

5. 延伸的足跟几何设计，脚步转换更顺畅。

以上是我两天与 HOKA One One ANACAPA GTX ，相处下来的感受。

HOKA One

One中帮登山鞋出了几代，这款是最轻量的，外型也挺好看的，实穿性很高。

对我来说是适合“多日重装”、“单日轻装”、“旅游徒步”的一款鞋子。

最后我想提醒一点！

ANACAPA的上排“鞋带钩环”设计，让鞋带能轻松的、扣在钩环里。优点是轻松地绑紧鞋带，行进时就不太会滑掉
(不要怀疑，真的好多人绑不紧鞋带呢！因为我自己也是)
，小缺点是脱鞋子时要多花几秒松开它。