



Tipps zu Schuhen

1. Auf Schusters Rappen

Wanderschuhe sind das Transportmittel für etwa 80 kg Lebendgewicht mit durchschnittlich 15 kg Gepäck! Ein triftiger Grund ein Augenmerk darauf zu werfen. Von Wandersandale bis Schalenstiefel gibt es heute nichts, was es nicht gibt. Mit Ausnahme des Allroundschuhs, der im Dschungel so komfortabel ist wie auf dem Mount Everest!

Klare Entscheidungen sind gefragt! Dschungel oder Geröll? Zu Fuß? Per Boot? Sommer oder Winter? Wo will ich hin? Und was werde ich dort unternehmen? Bevor Sie sich dessen nicht bewusst sind, kaufen Sie bitte keinen Schuh!

Ihr Schuh muss passen. „Natürlich!“, werden Sie jetzt denken und den ersten Wandertag unter Umständen trotzdem mit Blasen an den Füßen beenden. Lassen Sie sich Zeit für die Entscheidung, aber kaufen Sie den Schuh rechtzeitig! Sie müssen sich an ihn gewöhnen und einlaufen.

Achten Sie vor dem Kauf auf Folgendes:

- Kennen Sie ihre Schuhgröße genau? Sonst messen Sie erstmal Ihren Fuß!
- Probieren Sie den Schuh erst, wenn Ihre Füße schon etwas ausgedehnt sind. Nach einem Spaziergang, am Nachmittag o.ä.. Füße schwellen durch längeres
- Gehen an. Passt der Schuh dann noch?
- Sitzt er auch mit Ihrer eigenen Wandersocke (oder Socken ähnlicher Stärke)?
- Stoßen die Zehen beim Modell Ihrer Wahl auch dann nicht vorne an, wenn Sie bergab gehen?
- Sitzt die Ferse fest?

Lassen Sie sich beraten!

2. Wanderschuhe aller Art

Sandalen. Für Flussdurchquerungen, zum Paddeln, Laufen in den Tropen, an der Ostsee, etc.

Kommen sie im Wasser zum Einsatz, müssen Profil und Sohle griffig und rutschfest sein. Gute Sandalen haben daher Neoprensohlen, einfache Modelle oft billige, rutschige Kunststoffsohlen! Für längeres Gehen lohnt sich ein Modell mit guter Dämpfung und Fußbett auf jeden Fall.

Klassische Wanderschuhe. Anstelle von Sportschuhen sind flache Wanderschuhe als Ersatzpaar angebracht. Ihre feste Sohle gibt auch auf steinigem Untergrund hohe Trittsicherheit.

Zwischen die Klassiker schieben sich moderne Hiking-Schuhe: sie sind vor allem leicht und flexibel. Allroundmodelle, sportlich-bequem, griffig im Profil, trittsicher, fest genug für Touren mit kleinem Gepäck, fürs Rad nicht zu klobig und im Alltag kein Klotz am Bein. Raus aus dem Büro und rein in den Wald. Hiking geht über in den Bereich der...

leichten Wanderstiefel. Sie sind in der Regel aus Nylon und Veloursleder oder Leder; zum Teil mit wasserdichter Membran ausgestattet. Ein leichter Wanderstiefel hat nicht nur eine feste Sohle, sondern bietet durch seinen Schaft Stabilität im Knöchel. Für 2- oder 3-tägige Kurztouren meist ausreichend.

Feste Wanderstiefel werden am häufigsten getragen. Als solide Begleiter für längere Rucksacktouren verfügen sie über einen stabilen Schaft, eine gute Dämpfung (dauerhaft), abriebfeste und griffige Laufsohlen mit Absatz, exzellentes Leder, etc. (Details siehe unten). Für Wanderer mit nordisch-feuchtem Ziel gibt es Lederstiefel auch mit wasserdichter Membran. Die gesamte Sohlenkonstruktion ist entsprechend der Abrollbewegung vorgeformt.

Steigeisenfeste Bergstiefel bestehen entweder aus starkem Leder oder Kunststoff (Schalenstiefel). Wichtigstes Kriterium ist die breitharte Sohle, die dem Steigeisen Halt gibt.

3. Alles beginnt beim Leisten

Jeder Schuhmacher hat einen individuellen Leisten (Holz- oder Kunststofffuß, auf dem ein Schuh konstruiert wird). Im Hause Meindl entstehen z.B. recht breite Schuhe, bei Raichle und Lowa schmale, Hanwag bietet ein mittleres Maß. Im Aufbau sind die Schuhe ähnlich, schließlich haben sie alle denselben Zweck!

Der Aufbau eines Stiefels

Die Qualität und Verarbeitung des Oberschuhs ist entscheidend für den gesamten Stiefel (siehe Stiefelleder, Kunstfasergewebe & Veloursleder); je weniger Nähte, desto weniger Nahtlöcher, durch die Wasser eindringen kann.

Ein halbhoher, gepolsterter Schaft ist üblich. Er schützt und stützt Knöchel und Gelenk – auf Geröllfeldern und abseits der Pfade absolut notwendig. Die Zunge ist gepolstert. Um Druckstellen am Spann zu verhindern, muss sie fest und faltenfrei anliegen; ein Fixierhaken sorgt dafür. Links und rechts der Zunge wehren Laschen aus dünnem Leder Wasser ab; kurz Wasser(schutz)laschen. Im Fersenbereich ist eine vorgeformte Kappe eingesetzt, die den Schuh stabilisiert, den Fuß ebenfalls stützt und in der Position hält. Als Futter wird Leder oder Kunstfasergewebe verwendet. Im Kunstfaserbereich hat sich Cambrelle durchgesetzt (Nadelfilz aus Polyamid, antibakteriell ausgerüstet). Vorteil: es ist abriebfest und trocknet extrem schnell. Aus Schuhen mit Membran nicht wegzudenken.

Leder als Futter ist eine zweischneidige Geschichte. An sich ist es angenehmer zu tragen. Es nimmt Feuchtigkeit auf, der Stiefel erscheint von innen trockener und der Fuß sitzt fester. Ist der Stiefel allerdings richtig durchgeschwitzt, wird das Leder unangenehm glitschig und trocknet sehr schwer – es können Blasen entstehen. Um beide Vorteile zu nutzen, gibt es Schuhe mit Cambrelle im Fußbereich und Leder als Futter in der Ferse.

Natürlich hat jeder Wanderschuh ein Fußbett. Und um den individuellen Voraussetzungen bis ins Letzte gerecht zu werden, kann es in der Regel ausgetauscht und beispielsweise durch eine orthopädische Einlage ersetzt werden.

Oberschuh und Sohle werden durch die Brandsohle verbunden. Sie ist aus Leder, lederähnlichem Texon oder (ganz schlecht) Press-Pappe. Zwicken (vernähen, klammern) oder Kleben sind die gängigen Verbindungen. Zwiengenähte Schuhe sind selten geworden. Es ist die traditionelle Verarbeitungsweise, bei der Brandsohle und Oberschuh mit doppeltem Zwirn vernäht werden. Der Hanwag Guffert und der Perfekt von Meindl sind Beispiele. Die Brandsohle ist der Kern des Schuhs; sie legt die Steifigkeit fest.

Zwischen Brand- und Laufsohle liegt eine dämpfende Zwischensohle aus Polyurethan oder EVA (Ethylen/Vinylacetat). Sie unterstützt die federnde Funktion des Fußes und ersetzt im Grunde den weichen Boden, für den unser Skelett ursprünglich ausgelegt ist. Schont folglich Sprung-, Knie- und Hüftgelenk. Je nach Hersteller ist der Fersenbereich durch einen (Weichtritt-) Keil oder ein ausgeklügeltes Dämpfungssystem verstärkt. Außen wird die Verbindung von Oberleder und Laufsohle durch den Wetterschutzrand verdeckt. Er schützt die Verbindung und verhindert das Eindringen von Wasser.

Ganz unten: die Laufsohle aus Gummi. Haltbarkeit und Abrieb sind eine Frage der Mischung, über die nicht öffentlich gesprochen wird – ähnlich dem Coca Cola Rezept. Die Praxis zeigt, was sich bewährt! Zur Zeit ist Vibram der unumstrittene Marktführer. Einige Laufsohlen haben Pronations- und Supinationszonen (aus der Sportmedizin; Pronation: Senken des inneren Fußrandes. Ggs. Supination: der Fuß kippt nach außen.) Sie sind härter als der Rest der Sohle und halten den Fuß in Position. Zu guter Letzt bleibt das Profil der Laufsohle. Es muss griffig sein. Je nach Einsatzbereich und folglich dem Stiefel angepasst, ist es mal kräftiger, mal flacher. Abgelaufene Profilsohlen können beim Schuster ersetzt werden. Allerdings nur bei denen, die entsprechendes Material zur Verfügung haben! Erkundigen Sie sich bitte in unseren Filialen!

4. (Stiefel-)Leder

Gängige Oberleder für Wanderschuhe Vollrindleder wird aus der zur Haarseite gelegenen Hautschicht gewonnen. Durch Bearbeiten der Fleischseite oder Spalten erreicht es die gewünschte Stärke. Narbenseite außen.

Juchtenleder; ursprünglich russisch. Besteht aus zwei Schichten Rinderleder, ist pflanzlich gegerbt (Birkenrindenteer und Weidenrinde) und anschließend stark gefettet. Recht dick, wasserdicht und geschmeidig; Narbenseite außen.

Wildleder wird aus Häuten von Wild gewonnen; Hirsch, Rentier, Gämsen, etc.; sämisch gegerbt (Gerbstoff ist Dorschtran; wird eingewalkt und getrocknet) und auf der Narbenseite angeschliffen; Narbenseite außen.

Rauleder ist Wildleder-Imitat. Stammt vom Rind; Narbenseite angeschliffen und nach außen gewendet. Nubukleder ist auf der Narbenseite geschliffenes Vollrindleder. Feines, samtiges Leder; meist narbenrein. Narbenseite außen.

Veloursleder ist aus narbigen Häuten oder Fleischspalt; Fleischseite geschliffen und außen.

5. Kunstfasergewebe & Veloursleder

Es gilt Gewicht zu sparen. Leichte Wanderschuhe und -stiefel bestehen überwiegend aus durablen Kunstfasergeweben (z.B. Cordura-Nylon) mit geringem Gewicht. Lediglich an Strapazierstellen (Ferse, Schuhspitze) werden sie durch dünnes Leder verstärkt.

6. Wasserdicht & Atmungsaktiv

Wanderschuhe mit wasserdichtem Innenleben sehen von außen auch nicht anders aus, als die Kollegen ohne. Oft verrät nur ein kleines Lable, was in dem Schuh steckt. Früher waren nur schwere Bergstiefel aus dickem Leder dauerhaft wasserdicht, heute können es – dank Gore-Tex™ & Co. – auch die leichten Wanderschuhe aus Cordura-Nylon und einfachem Leder sein. Zwei weitere Vorteile: erstens trocknen Kunstfasergewebe deutlich schneller als Leder und zweitens bedarf es unterwegs keiner allzu großen Fürsorge mehr. Die Stiefel müssen von Zeit zu Zeit mit Spray bearbeitet werden, aber die Prozedur ist nicht mehr ausschlaggebend für die gesamte Wasserdichtigkeit. Spray dient der Pflege und verhindert, dass sich der Oberschuh mit Wasser vollzieht. Wie schnell ein nasser Schuh den Fuß auskühlt ist sicher jedem bekannt; die schlimmste Folge daraus sind Erfrierungen.

Aus der Praxis: durch Socken und Hosenbeine, die Feuchtigkeit aufsaugen, entsteht manchmal der Eindruck, dass der Schuh nicht dicht ist. Gamaschen schaffen Abhilfe!

Wer allerdings glaubt, mit atmungsaktivem Schuhwerk ist die Zeit der Schweißfüße vorbei, irrt. Erstens muss für die optimale Funktion ein bestimmtes Druckgefälle herrschen (niedrige Außentemperatur), und zweitens gibt es technische Grenzen. Durch alle atmungsaktiven Folien, Membranen, etc. diffundiert in einem bestimmten Zeitraum nur eine begrenzte Menge Feuchtigkeit! Früher wurden Membranen im Schuh einfach verklebt. Einige Stellen wurden durch Kleber verstopft und funktionierten gar nicht. Heute befinden sich die Fixpunkte nur noch am Schaft und im Sohlenbereich, folglich liegt die Atmungsaktivität deutlich höher.

Schuhe lassen Dampf ab! Das Prinzip: Fußschweiß gelangt über Feuchtigkeit leitendes Futter und entsprechende Polster vom Fuß in den Schaft/die Zunge und soll dort durch eingestanzte Löcher/Kanäle entweichen. Unterstützt wird die Atmungsaktivität auf jeden Fall durch die entsprechende Socke; Coolmax ist zu empfehlen – eine sehr leistungsfähige Faser, die den Fuß trocken hält. Wie Membranen genau funktionieren, ist in unserer Artikelinfo Bekleidung erklärt (siehe wasserdichte Bekleidung: Membranen und Atmungsaktivität). Stiefel mit Membran oder nicht? Wirklich ideal sind sie in feuchtkalten Gebieten!

Quelle: Globetrotter Katalog