

Der Wanderschuh – des Wanderers bester Freund

Ein starker Auftritt

Text: Gaby Funk

Wer sich neue Schuhe zum Wandern kaufen will, steht vor langen Regalreihen mit ganz unterschiedlichen Modellen: Schuhe in Turnschuhform, knöchelhohe Modelle aus diversen Synthetikmaterialien ..., die Unterschiede sind gross. Auf was gilt es beim Kauf zu achten?

Ein guter Wanderschuh ist wie ein guter Freund: Man kann sich immer auf ihn verlassen, er sorgt für ein angenehmes Klima, einen starken Auftritt und Leichtigkeit beim Auf- und Abstieg. In schwierigen Situationen bietet er Sicherheit und Halt.

Schuhe, die auf Antrieb sitzen

Nie war es so einfach wie heute, einen passenden Schuh zu finden – neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Materialien und Technologien beeinflussten den Schuhaufbau, den Schnitt und die Produktion, was sich positiv auf die Passform und den Gehkomfort auswirkte. Die raffinierte Kombination verschiedener High-Tech-Materialien mit wasserdichten, atmungsaktiven Membranen wie Gore-Tex sorgen für ein angenehmes Klima im Schuh und dafür, dass Nässe draussen bleibt.

Eine hochwertige, gut gedämpfte Sohle ermöglicht Trittsicherheit und verhindert, dass nach langen Märschen die Fusssohlen brennen. Eine asymmetrisch geschnittene Zunge, die mit dem Schaft verbunden ist, verrutscht nicht und lässt weder Steinchen noch Nässe ins Innere. All dies und viele weitere Details tragen dazu bei, dass ein guter Schuh heutzutage relativ leicht ist, oft auf Antrieb sitzt und hervorragende Eigenschaften mitbringt. Die meisten Markenhersteller bieten



Blick in den Lowa-Produktionsbetrieb im deutschen Jetzendorf.

für jeden Einsatzbereich eine umfangreiche Produktpalette an – sowohl für Männer als auch für Frauen. Spezialisten wie Meindl und Lowa stellen zudem besonders schmale Modelle her oder besonders breite, beispielsweise für Diabetiker.

Der richtige Schuh am richtigen Ort

Die wichtigste Frage beim Schuhkauf ist jene nach dem Einsatzbereich. Alle Markenhersteller teilen ihre Modelle in verschiedene Kategorien ein: für leichten Einsatz auf guten Spazier- und Wanderwegen oder in der Freizeit, für leichte Wanderungen im Mittelgebirge und in den Vor-

Für leichtere Wanderungen eignet sich der Puntera von Salomon in Turnschuhform.



Websites von Bergschuhherstellern (Auswahl)

Aku:	www.aku.it
Asolo:	www.asolo.com
Garmont:	www.garmont.com
La Sportiva:	www.lasportiva.com
Lowa:	www.lowa.ch
MBT:	www.swissmasai.com
Meindl:	www.meindl.ch
Merrell:	www.merrell.com
Raichle:	www.mammutsportsgroup.ch , www.raichle.ch
Salomon:	www.salomonoutdoor.com/ch/
Scarpa:	www.scarpa.com
Tecnica:	www.tecnica.it

Wanderland



April 2/2006

Das Magazin der Schweizer Wanderwege SAW

Wandern mit MBT-Schuhen



Den MBT-Schuh gibt es seit rund 10 Jahren. Seit-her wurde er stetig weiterentwickelt. Die abgerundete Sohle zwingt zum Abrollen des Fusses und dadurch zum natürlichen, aufrechten und gesunden Gang. MBT steht für Masai-Barfuss-Technologie, weil den Masai-Kriegern aus Ostafrika diese gesunde Art des Gehens eigen ist. Heute schon schwören zahlreiche Sportler auf MBT-Schuhe. Seit zwei Jahren ist der «MBT-Outdoor» auf dem Markt, der sich auch zum Wandern eignet und besonders beim Abstieg gelenkschonend wirken soll. Bereits im letzten Herbst hat Swiss Masai Vertrieb AG «Trainings für gesundes Abwärtsgehen» mit Leihshuhen am Hohen Kasten AI angeboten. Noch steht nicht fest, ob diese Trainings am Hohen Kasten oder eventuell auch in anderen Wandergebieten der Schweiz wiederholt werden sollen.

• Swiss Masai Vertrieb AG, 9325 Roggwil, Tel. 071 454 60 78, www.swissmasai.ch.



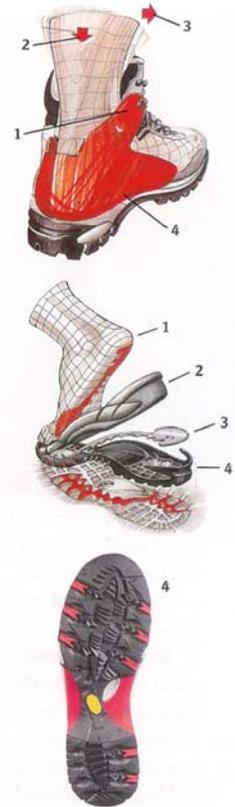
alpen, für anspruchsvollere Berg- und einfache Trekkingtouren mit leichtem Gepäck, ferner für anspruchsvolles Trekking, Klettersteige und Bergtouren in weglosem Gelände oder mit schwerem Gepäck. Danach folgen die Kategorien für steigeisentaugliche Bergschuhe bis hin zum Expeditionsschuh, die hier nicht berücksichtigt werden. Grundsätzlich gilt: Je anspruchsvoller der Einsatzbereich, desto stabiler muss der Schuh sein, damit der Fuss in schwierigerem Gelände und mit viel Gepäck genügend Halt hat. Besonders wichtig ist bei einem Bergwander- schuh die Sohle – Härte und Geschmeidigkeit des Gummis, Abriebfestigkeit, Profil, Abrollverhalten – das sind alles Faktoren, die entscheidend sind für Griffigkeit, Trittsicherheit bei Nässe, Haltbarkeit und Gehkomfort. Europäische Markenhersteller setzen dabei meist auf die seit 1937 bewährten italienischen Vibram-Sohlen.

Testen hilft entscheiden

Für die leichten Einsatzbereiche sind turnschuh-ähnlichen knöchelfreie Modelle bestens geeignet, wenn sie über eine gut gedämpfte, griffige Sohle verfügen, mit einer wasserdichten, atmungsaktiven Membran wie Gore-Text ausgestattet sind und dem Fuss genügend Halt geben. Besonders gross ist das Angebot bei den Firmen Salomon, Nike ACG und Merrell. Denselben Einsatzbereich decken knöchelhohe Leichtwanderschuhe ab. Wer sich so einen Leichtwanderschuh zulegen will, muss aber darauf achten, dass der Fuss darin wirklich genügend Halt hat und die Sohle so gut gedämpft ist, dass man auch bei längeren Wanderungen keinen Stein spürt. Für viele wäre da der Kauf eines Schuhs der nächsten Kategorie sinnvoller, deren Modelle durch raffinierten Materialmix kaum schwerer sind als ein Leichtwanderschuh, aber mehr Halt bieten und einen grösseren Einsatzbereich abdecken.

In dieser Kategorie schnitten in den Praxistests der Fachmagazine Modelle wie der Air Revolution 3.1 von Meindl, Tibet von Lowa, Lima GTX von Hanweg sehr gut ab, dicht gefolgt von Raichles Mount Crest, Asolos Fugitive GTX und dem Trango Trek Micro von La Sportiva. Viel Lob heimsten auch die beiden Biomex-Modelle Vertex GTX und Tectrek GTX von Lowa ein: Bei der von Orthopäden entwickelten Biomex-Technologie schützt eine flexible Kunststoffmanschette mit schräg versetzter Achse am Schaft gegen seitliches Abknicken und sorgt gleichzeitig für hohen Gehkomfort und bequemes Abrollen. Am besten einfach mal testen in einem der Lowa-Testcenter (Info: www.lowa.ch oder Tel. 033 828 11 44).

Den neuen «Freund» gibt es also bestimmt. Man muss ihn nur finden, und das heisst genau wie früher: anprobieren im Fachgeschäft oder Testcenter. Am besten gleich mit den eigenen Wandersocken und am Nachmittag, da der Fuss tagsüber etwas anschwillt. Mit dem qualvollen «Einlaufen» der Schuhe auf langen Touren ist es also endgültig vorbei und – High-Tech sei Dank – auch mit dem uralten Trick zum raschen Anpassen eines harten Lederschuhs: Reinpinkeln und danach am Fuss trocknen lassen ...



1. Seitliche Stabilität, 2. Flexzone nach hinten, 3. Flexzone nach vorne, 4. Mittelfussunterstützung.

1. Anatomische Fusskorrektur, 2. Dämpfungскеil aus PU, 3. TPU-Stabilisator, unterstützt das natürliche Abrollverhalten, 4. Griffige vibram®-Gummi-Profilsohle

Modell Mount Crest von Raichle.



Rund ums Wandern