

# BERGSCHUHE

WELCHE SCHUHE FÜR BERGTOUREN NICHT GEEIGNET SIND



## Ihr Lieblingsschuh auf Tour? Kontrollieren Sie Ihre alten Bergschuhe!



### **KEIN knöchelhoher Schaft**

kein Schutz vor Umknicken und Knöchelverletzungen

### **Ausgefranste, verknotete Schnürsenkel**

keine sichere Schnürung, unterwegs kein Ersatz erhältlich

### **Passform älterer Schuhe verändert sich**

- durch die Biegung der Sohle wird der Schuh kleiner  
- Füße verändern sich im Laufe des Lebens

### **Undichtes oder rissiges Obermaterial**

bei nassen Füßen höheres Risiko von Druckstellen / Blasen

### **Eingerissenes Fersenbett**

führt zu Blasen, Druckstellen und Reizung der Achillessehne

### **Geröllschutzrand löst sich oder fehlt**

damit erhöht sich das Risiko, dass sich auch die Sohle löst

### **Weiche Sohle und fehlende Dämpfung**

Druck auf die Fußsohle durch Steine, Felsen oder Geröll

### **Abgelaufene Sohle**

Kein Halt und fehlender Grip auf nassen Untergründen

### **Wanderschuhe unterhalb Kategorie B**

Kategorisierung Meindl oder vergleichbare Klassifizierung



Zur Tourvorbereitung stellt sich häufig die Frage, ob dieser oder jener Schuh für eine Alpenüberquerung oder Bergwanderwoche geeignet ist. Häufig sind Schuhe vorhanden, die gut eingelaufen sind, aber auch schon einige Jahre „auf dem Buckel haben“. Diese „Lieblingsschuhe“ sind aber leider oft nicht ausreichend gepflegt oder falsch gelagert. Schuhe, die falsch gelagert werden (meist bei zu hoher Temperatur und Luftfeuchtigkeit) neigen dazu – bedingt durch den Prozess der Hydrolyse – nach einiger Zeit die Sohle zu verlieren – und schon droht ein jähes Ende der Tour. Schuhe, die älter als fünf Jahre sind sollten sicherheitshalber vor der Tour von einem Fachmann geprüft werden.

Auch wenn eines der anderen obigen Kriterien auf Ihren „Lieblingsschuh“ zutrifft, sollten Sie über einen Neukauf oder eine Reparatur beim Schuhmachermeister oder beim Hersteller nachdenken (Sohle und Geröllschutz zum Beispiel bei Meindl). Lediglich die Schnürsenkel lassen sich problemlos vor der Tour erneuern.

### **Erfüllt Ihr Schuh eines der folgenden Kriterien, ist er für eine Alpenüberquerung oder Bergwanderwoche nicht geeignet:**

- Ihr Schuh weist einen oder mehrere der obigen Schäden auf
  - Ihr Schuh ist nicht knöchelhoch
  - Ihr Schuh gehört zur Kategorie M, A oder A/B
- Welche Schuhe geeignet sind und worauf Sie beim Schuhkauf achten sollten, zeigen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.

# BERGSCHUHE

WELCHER SCHUH IST FÜR WELCHE TOUR GEEIGNET



Der ideale Bergschuh muss einige Kriterien erfüllen - wir zeigen Ihnen welche!



## UNBEDINGT: Knöchelhoher Schaft

stabil und dennoch gepolstert

## Flexible Schnürung

frei justierbar mit stabilen Schnürsenkeln

## Wasserfestes Obermaterial

Leder, oder Textil mit GORE-TEX®-Membran

## Bequemes Fersenbett

weich gepolstert

## Perfekte Passform

im Bereich Ferse, Knöchel, Fußrücken, Zehen

## Geröllschutzrand

am besten umlaufend, mind. vorne und hinten

## Gute Dämpfung

vor allem im Fersenbereich

## Griffige, rutschfeste Profilsohle

mit gutem Abrollverhalten, ausgeprägtem Profil und Hakenabsatz (idealerweise Vibram)



## Mindestens Bergschuhe Kategorie B

Kategorisierung Meindl oder vergleichbare Klassifizierung

Der geeignete Schuh für eine Alpenüberquerung oder eine mehrtägige Bergwanderung sollte die obigen Kriterien erfüllen, damit Ihre Füße die lange Wanderung unbeschadet überstehen. Ein guter Schuh bietet mehr Sicherheit, schont die Gelenke und verringert das Verletzungsrisiko. Nichts ist schlimmer als Blasen, die Sie möglicherweise zu einem vorzeitigen Ende Ihrer Tour zwingen.

Außerdem gilt es einige Tipps zu beachten – vor allem beim Schuhkauf – aber auch vor Beginn der Tour:

- Für Bergwanderungen und Alpenüberquerungen benötigen Sie Schuhe der Kategorie B, optimalerweise B/C (bedingt steigeisentauglich) – für leichte Hochtouren brauchen Sie Bergschuhe der Kategorie B/C besser aber C (steigeisentauglich) und für schwere Hochtouren müssen es mindestens Schuhe der Kategorie C sein (Meindl oder vergleichbare Klassifizierung).

- Laufen Sie den Schuh sehr gut, über mehrere Stunden, ein. Vor der Tour haben Sie immer noch die Möglichkeit, den Schuh optimal anpassen zu lassen.

- Zu lange Zehennägel verursachen Schmerzen bei längeren Abstiegen.

- Tipps zum Schuhkauf und zum Einlaufen neuer Schuhe finden Sie auf den folgenden Seiten – zusammengestellt von unserem Partner Meindl

# BERGSCHUHE

## TIPPS ZUM KAUFEN NEUER SCHUHE



### Ein Schuh muss passen, das weiß jedes Kind!

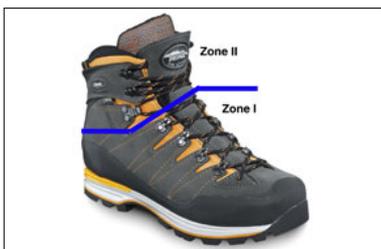
Gerade bei Wander- und Bergtouren trägt ein perfekt sitzender Schuh wesentlich zum Spaß an der Tour bei – oder kann ihn auch gründlich vermiesen. Hier ein paar Tipps, wie man Schuhe richtig anprobiert und einläuft.

Der erste Schritt zum neuen Schuh führt ins Fachgeschäft oder in die Fachabteilung. Nur hier hat man das nötige Know-how für eine gute Beratung und bietet eine große Auswahl unterschiedlicher Modelle in allen Größen an. Am besten gehen Sie nachmittags, weil die Füße im Laufe des Tages größer werden. Sie schwellen etwas an – wie auf einer Tour. Außerdem sollten Sie sich über das Einsatzgebiet (Anwendungsbereiche) des Schuhs im Klaren sein. Wenn Sie wissen, was Sie suchen, kann's los gehen. Lukas Meindl, verantwortlich auch für die Produktentwicklung bei Meindl und selbst viel draußen unterwegs, verrät Ihnen, worauf Sie achten sollten:



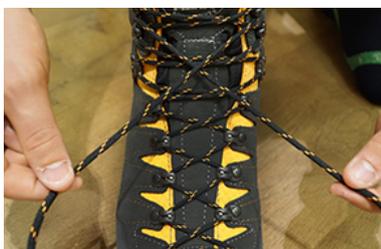
#### 1. Socken

Bringen Sie jene Socken mit, die Sie auch auf Tour anziehen. Geeignet sind Funktionssocken, die – vor allem in GORE-TEX®-Schuhen – ein optimales Fußklima garantieren. Wichtig: Verschieden dicke Socken machen nicht nur im Volumen einen deutlichen Unterschied, sondern auch bei der Länge des Schuhs. Wenn Sie keine geeigneten Socken haben, bitten Sie um die richtige Probiersocke oder lassen Sie sich vom Fachhändler beraten. Wenn Sie orthopädische Einlagen tragen, sollten Sie auch diese zum Schuhkauf mitbringen und im Schuh probieren!



#### 2. Schnüren

Oberstes Gebot ist, den Schuh richtig anzuziehen: Ferse nach hinten drücken, Lasche zentrieren, schnüren. Dabei die 2-Zonen-Schnürung beachten! Beim Bergaufgehen den unteren Bereich bis zum Klemmhaken (Zone I) fest schnüren, den Schaft oben – zur Erhöhung der Beweglichkeit – etwas lockerer (Zone II). Beim Bergabgehen schnürt man v. a. im Bereich der Beuge den Schaft fester (DiGAfix®), um ein Vorrutschen des Fußes zu verhindern.



#### 3. Größe

Bestehen Sie nicht auf Ihre vermeintliche Schuhgröße. Probieren Sie auch Alternativgrößen! Die Schuhgröße ist keine fixe Sache. Morgens sind die Füße kleiner. Im Alter lassen außerdem die Muskeln nach, die Wölbung reduziert sich, der Fuß wird länger und breiter, also größer. Kaufen Sie im Zweifelsfall den etwas größeren Schuh.



#### 4. Passform prüfen

Sitzt die Ferse? Stehen Sie gut im Schuh? Passt der Schuh in Bezug auf das Volumen? Haben die Zehen genug Platz? Als Faustregel gilt: In einem passenden Schuh hat der Fuß vorne etwa 1 cm Platz (Fingerprobe). Viele Schuhe werden zu klein gekauft. Drückt es irgendwo? In der Breite kann man den Schuh weiten bzw. passt er sich beim Einlaufen eventuell noch an – nicht aber in der Länge! Aber auch zu große und vor allem zu weite Schuhe sind nicht gut.

# BERGSCHUHE

## TIPPS ZUM KAUFEN UND EINLAUFEN NEUER SCHUHE



### 5. Probegehen bergauf

Immer beide Schuhe anprobieren und die im Laden vorhandene Teststrecke nutzen. Und vor allem: Lassen Sie sich Zeit. Der Schuh, der Ihnen vermeintlich passt, sollte mindestens 10 Minuten am Fuß bleiben, weil sich Leder und das Innenleben, wie z. B. Schäume, erwärmen und anpassen. Beim Bergauflaufen kommt es auch auf den Fersensitz an, den Sie mit der Schnürung regulieren können. Ein bisschen Luft muss der Fuß haben, aber wer im Schuh »rauf und runter« rutscht, bekommt später leicht Blasen.



### 6. Probegehen bergab

Schnüren Sie die Schuhe v. a. im Vorderfuß- und Rist-Bereich stramm. Achten Sie jetzt sehr darauf, dass Sie nicht vorne anstoßen. Je schwieriger das Gelände ist, in dem Sie unterwegs sind, desto verwindungssteifer und seitenstabiler muss der Schuh sein. Auch das können Sie auf der Teststrecke probieren. Lukas Meindl empfiehlt im Zweifelsfall die stabilere Schuh-Variante. Schuhe werden mit der Zeit weicher und ein stabiler Schuh entlastet die Muskeln doch spürbar. Das beugt auch der Ermüdung und damit Schmerzen im Bereich der Fußsohle vor.

### Tipps zum Einlaufen neuer Schuhe

- Auch beim Einlaufen die richtigen Socken tragen.
- Wichtig, damit die Lasche die richtige Position behält schon gleich beim ersten Mal: mittig zentrieren und die Lasche mit einschnüren! Die Lasche darf von Anfang an keinesfalls zur Seite rutschen, sonst bleibt sie dort für immer!
- Den Schuh richtig schnüren, am Schaftabschluss zum Einlaufen nicht zu fest binden. Sie können die Schnürung auch in Zonen aufteilen.
- Den obersten Haken von oben nach unten schnüren. Die Senkel laufen dann nach unten zusammen. Diese Schnürvariante ist angenehmer und bietet bei gleicher Stabilität mehr Bewegungsfreiheit.
- Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte seine Schuhe zunächst daheim tragen, dann bei Spaziergängen oder kleineren Touren und erst danach auf seinen „persönlichen Everest“ steigen.
- Wenn es noch ein bisschen „zwickt“ – durch taunasses Gras laufen. Das Leder wird durch die Feuchtigkeit weich und passt sich schneller an. In der Breite kann auch der Schuhmacher nachhelfen.