DRUM PRÜFE, WER SICH BINDET

Der wichtigste Ausrüstungsgegenstand des Wanderers hat sich vom Nagelschuh zu einem hochtechnischen Produkt gewandelt. Wer neue Schuhe braucht, gerät leicht in einen Dschungel von Begriffen und Bedürfnissen. Der Praxistest des Teams der Schweizer Wanderwege hilft gegen die Ratlosigkeit vor den Regalen.

Acht Schuhe, acht Urteile: Die Schuhe sind geeignet für leichte Flachland- bis zu anspruchsvollen Bergwanderungen.

Schuhe richtig anpassen

Wer neue Wanderschuhe kauft, sollte sich genügend Zeit reservieren. Den Schuh mit der bequemsten Passform und dem perfekten Abrollpunkt findet man am besten im direkten Vergleich verschiedener Modelle. Druckstellen und Blasen müssen nicht sein. Stimmt die Grösse und Passform, kann mit Ausbeulen, Einlagesohlen, Sockenwahl und angepasster Schnürung fast jedes Problem gelöst werden.

Für Leute mit schmalen oder breiten Füssen, oder einem Hallux, verwenden viele Hersteller spezielle Leisten. Bei Schmerzen in den Hüften, Druckstellen auf dem Rist oder Fusssohlenbrennen hilft es oft, die Sohle durch eine handelsübliche Einlage wie Superfeet oder eine vom Orthopädieschuhmacher gefertigte individuelle Einlage zu ersetzen. Vorsicht ist mit Einlagen in Schuhen mit Goretex Surround angebracht, da der Feuchtigkeitsaustausch über die Sohle nicht mehr funktioniert

Spezielle Wandersocken sind Baumwollsocken vorzuziehen. Sie rutschen weniger im Schuh und sind an den Druckstellen gepolstert. Wer unter Blasen im Fersenbereich leidet, der schützt sich mit sogenannten Ankle Booties aus Neopren von Ezeefit Sports. Die hauchdünnen Überzieher, ursprünglich für Inlineskater entwickelt, schützen unter den Wandersocken getragen die Fersen vor Reibung.

Text: Barbara Graber

Die Füsse tragen uns, so weit sie mögen. Mit den richtigen Schuhen geht das nicht nur besser, sondern auch länger. Die Wahl des geeigneten Schuhtyps hängt vom Einsatz ab, wobei immer auch die Füsse mit entscheiden. Und die könnten unterschiedlicher nicht sein – breit und schmal, mit hohem und tiefem Rist, mit Fersenüberbein, Hallux und mehr. Das macht die Wahl unter den über Normleisten gezogenen Schuhen nicht leicht.

Der Zweck definiert den Schuh

Für Flachland- und Bergtouren wird nicht derselbe Schuh angezogen. Die folgende Auswahl beschränkt sich auf 3-Saison-Schuhe, vorgesehen für Frühling, Sommer und Herbst. Die Schuhe, welche sich das WANDERN.CH-Testteam an die Füsse band, eignen sich für leichte Wanderungen im Flachland sowie für anspruchsvolle Wanderungen und leichte Trekkingtouren auf schwierigem Terrain.

Im Flachland führen Wanderungen oft über befestigte, gelb markierte Wanderwege, im schlimmsten Fall mit asphaltierten Abschnitten. «Mit festen, schweren Schuhen werde ich auf Strassenabschnitten schnell müde, und die Füsse beginnen zu brennen», beklagt eine Testperson. Auf harten, aber flachen Untergründen sind daher leichte, gut gedämpfte Schuhe mit optimalem Abrollpunkt am angenehmsten. Wer zu Misstritten neigt oder Probleme mit den Bändern hat, wählt aber gemäss Andrea Fankhauser, Kundenberaterin bei Berger Schuhe und Sport in Konolfingen, mindestens halbhohe Schuhe oder greift gar zur nächst höheren Kategorie.

Sobald der Berg ruft und weiss-rot-weiss markierte Wege begangen werden, sind festere Schuhe mit mehr Halt und Griffigkeit die richtige Wahl. Feste Sohlen bieten bessere Trittsicherheit. Der Schuh findet mit der Spitze auch auf kleinster Fläche noch Halt. Die bessere Stabilität, vor allem seitwärts, gibt dem Fuss bei unebenen Wegen und Traversen die nötige Stütze.

Besser zwei Paar Schuhe

Wer viel wandert, hat oft zwei Paar Schuhe. Man gönnt sich für Touren auf gelb markierten Wegen weiche und leichte Wanderschuhe. Für anspruchsvollere Wanderungen zieht man die festeren Bergschuhe an.
So weit, so klar: Doch die Schuhhersteller erschweren die Wahl, denn jeder wartet mit einer eigenen Kategorisierung seines Sortiments auf. Begriffe wie A bis D, 1 bis 6, Alpin, Rock, Trekking, Hiking sollen bei der Wahl des richtigen Schuhtyps helfen – in Tat und Wahrheit verwirren sie eher. Am besten probiert man im Fachgeschäft die empfohlenen Modelle. Will man sich nur ein Paar Wanderschuhe leisten, gilt gemäss Lorenzo Gottardi vom Schweizer Importeur von Scarpa: «Lieber mit einem Bergschuh auf Wanderwegen als mit einem Wanderschuh auf Bergwegen.»

Keine Frage des Materials

Leder oder Goretex, vor diese Wahl werden alle Schuhkäufer gestellt. Rund ein Drittel aller Wanderschuhe sind Leder- oder gar Volllederschuhe, bei denen sowohl Obermaterial wie Innenschuh aus Leder gefertigt sind. Die restlichen Modelle sind mit wasserdichten Membranen wie etwa Goretex ausgestattet. Leder ist schwerer als Stoff und pflegeintensiver. Aber das Fussklima in einem Volllederschuh ist deutlich angenehmer. Wer zu heissen Füssen neigt, der sollte sich die paar Gramm und das regelmässige Wachsen nicht sparen.

Die am häufigsten verwendeten wasserdichten Membranen stammen von Goretex. Bei Schuhen werden die Produkte Extended Comfort (trocken und kühl), Performance (trocken und komfortabel), Insulated (trocken und warm) sowie Surround (Feuchtigkeitsaustausch durch Sohle) unterschieden. Doch auch andere Membrane, wie etwa von Keen oder Outdry, machen Schuhe wasserdicht. Was häufig vergessen wird: Auch richtig gepflegtes Leder ist dicht, und zwar für ewig.

Entscheidende Details

Am Ende der Entscheidungskette kommen die Details zum Tragen, die Sohle etwa oder die Schnürung. Wer seine Wanderschuhe so stark beansprucht, dass er sie gelegentlich neu besohlen lassen möchte, muss darauf achten, ein Modell mit aufgeklebter Sohle zu erstehen. Bergschuhe verfügen im Gegensatz zu Wanderschuhen meistens über eine Zweizonenschnürung, welche bei Auf- und Abstieg verschieden gebunden die speziellen Anforderungen unterstützt. Schnürtricks wie eine Zwischenlasche beim Übergang vom Rist zum Bein als Stopper, ein doppelter Umschlag gegen das lästige Öffnen der Nesteln oder Runterbinden der Schnürung gegen den Druckpunkt des Knopfs am Schienbein sind nützlich. Am besten lässt man sich diese Tipps vom Schuhverkäufer zeigen.

Und nicht zuletzt: Wer einmal jährlich eine Gletschertour unternimmt, entscheidet sich für einen bedingt steigeisenfesten Bergschuh, und gelegentliche Klettersteigbesucher finden unter den Bergschuhen geeignete Modelle.

Ein Finger hinter der Ferse

Mindestens drei verschiedene Grössenangaben sind üblich. Je nach Herkunft wird die Grösse englisch UK, europäisch EUR oder amerikanisch USA angegeben. In vielen Modellen findet sich auch eine asiatische Schuhgrösse, die ganz praktisch der Fusslänge in Millimetern oder Zentimetern entspricht. Wir kennen normalerweise unsere europäische Grösse, zum Beispiel 42. Andrea Fankhauser empfiehlt, den Fuss entweder im Geschäft ausmessen zu lassen oder zu Hause auf ein Blatt Papier zu stehen, mit einem Bleistift der Kontur zu folgen und die Länge zu messen. Eine Umrechnungstabelle hilft, die richtige Grösse zu finden. Ihr Tipp lautet: «Im Schuh ganz nach vorne rutschen. Wenn hinter der Ferse noch ein Finger Platz hat, stimmt die Grösse.»

Für den nötigen Griff: Der Bergschuh ist robuster, seine Sohle härter.

bnz

Bushranger Bay, March 2015

98.-
Trekkingjacke Damen
KISIBOOK

219.-
1-Personen Tunnelzelt
GANGAPURNA 1

59.-
Trekkinghemd kurzarm Damen
DEURALI

129.-
Trekkinghose Damen
KIRAN

249.-
2-Personen Tunnelzelt
GANGAPURNA 2

119.-
Rucksack
CHOLATSE 25

98.-
Trekkingjacke Herren
KISIBOOK

139.-
Damenschuh
JUMLA

59.-
Trekkinghemd kurzarm Herren
DEURALI

129.-
Trekkinghose Herren
KIRAN

239.-
Trekkingschuh Herren
KAILASH

Co-Sponsor
Gigathlon SWITZERLAND

sherpa OUTDOOR
It's our nature to be good.

Aarau · Baden · Basel · Bern Bahnhof · Biel · Buchs SG · Chur
Davos · Frauenfeld · Langnau i.E. · Luzern · Muri AG (Outlet)
Stans NW · Visp · Winterthur · Zürich Oberdorf · Zürich
Stauffacher · Zwingen · Bad Zurzach · Zollikofen (Outlet)

SALOMON X ULTRA

«Dieser Schuh hält die Füsse auch auf längeren Abschnitten mit Hartbelag frisch», findet WANDERN.CH-Testerin Vera In-Albon. Auch Speedwanderer in etwas ruppigerem Gelände würden am Schuh Gefallen finden. «Genügend Raum für die Zehen, kein Rutschen auf Abstiegen und eine weiche Schuhoberkante sorgen dafür, dass keine Druckstellen entstehen. Dank der gut gedämpften Sohle geht man wie auf Wolken, und die Füsse werden nicht müde», sagt In-Albon. Aber die Schnürung «ist manchmal nervig, öffnen sich doch die Schuhbändel alle paar Minuten.» Die Füsse bleiben auch nach langem Marsch im nassen Gras trocken.

> www.salomon.com

LA SPORTIVA CORE

Ein leichter Schuh, der mit sehr hohem Tragkomfort und optimaler Dämpfung auf einfachen Touren Freude bereitet. Sportliche Speedwanderer dürfen mit ihm dank der guten Griffigkeit der Sohle auch in die Berge vordringen. WANDERN.CH-Testerin Evelyne Zaugg findet den Core einen «in allen Dimensionen sehr flexiblen Schuh mit einem angenehmen Fussklima». Die Sohle bietet gute Griffigkeit «auch auf Schnee», wie Evelyne Zaugg getestet hat. Und nicht zuletzt: «Die grau-gelb-Kombination sieht elegant aus.»

> www.lasportiva.com

KEEN DURAND

Ein Wanderschuh für Touren auf gelb markierten Wegen, der mit hohem Tragekomfort punktet. WANDERN.CH-Testerin Esther Grolimund ist dank der anliegenden Ferse und der «zwar etwas harten, aber gut sitzenden Schnürung» beim Abwärtslaufen auch in steilem Gelände nie nach vorne gerutscht. Sie hat keine Druckstellen gespürt. «Das Schnüren braucht Geduld. Wenn dann aber alles am richtigen Platz ist, hält die Schnürung die ganze Wanderdauer.» Die Dämpfung und den Abrollpunkt findet sie auch auf Asphalt perfekt. Ursprünglich in den USA entwickelt und hergestellt, wird das Modell seit diesem Jahr in Europa produziert.

> www.keenfootwear.com

MERRELL CAPRA

«Die ersten Meter waren ernüchternd. Schmal, harte Schuhoberkante und Druck auf dem Zehenansatz», berichtet WANDERN.CH-Testerin Barbara Graber. «Aber als die Schnürung gelockert und der Schuh warmgelaufen war, konnte ich stundenlang beschwerdefrei gehen.» Der Capra ist trotz seiner relativen Festigkeit sehr leicht. Die breite Sohle gewährleistet eine gute Griffigkeit auch auf steinigen Pfaden. «Die flachen, geschmeidigen Schuhbändel finde ich toll, die halten», bemerkt Barbara Graber noch. Wer es schätzt: Der Schuh ist vegan.

> www.merrell.com

«Ideal für Flachlandwanderungen auf mehrheitlich hartem Untergrund.»
Vera In-Albon, Webredaktorin

Modell: Salomon X Ultra 2 GTX
Gewicht: 920 Gramm pro Paar
Material: Leder und Mesh mit Goretex Extended Comfort
Preis: 200 Franken

«Leichter Bergschuh mit hohem Schaft, für mich als Speedwanderin ideal.»
Evelyne Zaugg, Fundraising

Modell: La Sportiva Core GTX
Gewicht: 720 Gramm pro Paar
Material: Mesh mit Goretex Surround
Preis: 249 Franken

«Bei den Zehen sehr breit und dadurch wunderbar bequem.»
Esther Grolimund, Sekretariat

Modell: Keen Durand Mid WP
Gewicht: 940 Gramm pro Paar
Material: Nubukleder und Mesh mit Keen-Dry-Membran
Preis: 240 Franken

«Kann auch für leichte Bergwanderungen, etwa Hüttenzustiege, getragen werden.»
Barbara Graber, Autorin

Modell: Merrell Capra Mid GTX
Gewicht: 840 Gramm pro Paar
Material: Mesh und synthetisches Leder mit Goretex Extendend Comfort
Preis: 220 Franken

HAGLÖFS ROCKER

Der Haglöfs Rocker ist ein klassischer Zustiegschuh. Er ist für Kletterer entwickelt, die ihren Einstieg mit leichten, trittfesten Schuhen auch in unwegsamem Gelände sicher erreichen müssen. Sportliche Wanderer wie WANDERN.CH-Tester Markus Ruff ziehen Zustiegschuhe gerne auch für einfachere Bergwanderungen an. Markus Ruff: «Der Schuh ist im Zehenbereich eher schmal, verfügt über einen sehr guten Fersensitz und verursacht keine Druckstellen.» Auch mit der Wasserdichtigkeit ist Ruff zufrieden. Ein vielseitiger Schuh für sportliche Wanderer mit guter Trittsicherheit.

> www.haglofs.com

SCARPA R/EVO GTX

»Dieser Schuh ist ein angenehmer, leichter und trotzdem sehr stabiler Bergschuh. Er vermittelt Sicherheit auf dem Fels und auch im Schnee, und man hat trotzdem nicht das Gefühl, einen Klotz am Bein zu haben», findet die WANDERN.CH-Testerin Alexandra Blatter. «Anfangs hatte ich das Gefühl, dass die Schuhe etwas eng sind. Sie haben sich jedoch nach einigen Metern angepasst, und ich hatte eine gute Stabilität.» Gemäss Alexandra Blatter ist der Innenschuh sehr bequem, die Dämpfung optimal und die Griffigkeit sehr gut. Auch auf der Heimreise verspürte sie nicht den Wunsch, die Schuhe zu wechseln.

> www.newrocksport.ch

LOWA CAMINO

«Ich trug die neuen Schuhe mit einem Paar dicken Merinowollsocken, ohne danach Druckstellen, geschweige denn Blasen zu haben», berichtet der WANDERN.CH-Tester Thomas Gloor. Er freute sich, dass der Raum für die Fersen genügend Platz für das Überbein liess und sein hoher Rist dank dem Tiefzughaken mit lockerer Schnürung entlastet werden konnte. Der Schuh mit hohem Schaft bietet optimalen Halt und hat ein grobes Profil, sodass er einen festen Griff im steinigen Gelände gibt.

> www.lowa.ch

HANWAG TATRA WIDE

Der Tatra Wide von Hanwag bietet dank der speziellen Leiste in der Zehenbox mehr Raum als normale Schuhe und somit viel Komfort für mittlere bis breite Füsse. «Der Schuh ist angenehm zu tragen und bietet guten Halt», sagt WANDERN.CH-Tester Andreas Wipf. Sein feines Rindslederfutter sorgt für ein sehr angenehmes Fussklima. Die robuste Machart garantiert eine hohe Lebensdauer und ermöglicht ein problemloses Wiederbesohlen. Der Vollleder-schuh bedarf aber sorgfältiger Pflege.

> www.hanwag.de

«Der Schuh vermittelt dank der guten Kantenstabilität ein sicheres Gefühl.»
Markus Ruff, Redaktor

Modell: Haglöfs Rocker GT
Gewicht: 780 Gramm pro Paar
Material: Mesh mit Goretex Extended Comfort
Preis: 240 Franken

»Ein hochgeschnittener, aber trotzdem leichter Bergschuh.»
Alexandra Blatter, Kartografin

Modell: R/Evo GTX
Gewicht: 1120 Gramm pro Paar
Material: Veloursleder mit Goretex Performance Comfort
Preis: 269 Franken

«Rundum gelungener Schuh für Mehrtageswanderungen in den Bergen.»
Thomas Gloor, Verlagsleiter

Modell: Lowa Camino GTX
Gewicht: 1550 Gramm pro Paar
Material: Nubukleder, Goretex Performance Comfort
Preis: 269 Franken

«Ich schätze es, dass er keine Nähte an der Knickstelle über den Fussballen hat.»
Andreas Wipf, Fachspezialist

Modell: Hanwag Tatra Wide
Gewicht: 1460 Gramm pro Paar
Material: Nubukleder als Obermaterial, Lederfutter
Preis: 289 Franken