

So wählen Sie Wanderschuhe aus: Ein Leitfaden für Anfänger

Unser Leitfaden zur Auswahl von Wanderschuhen stellt sicher, dass Sie jeden Schritt des Weges genießen. So wählen Sie das perfekte Paar aus Schuhe sind das wichtigste Ausrüstungsstück eines Wanderers. Ungeeignete oder schlecht sitzende Stiefel oder Schuhe können einen Tag auf dem Trail verderben und Sie bei jedem Schritt zusammenzucken lassen. Aber bei einer schwindelerregenden Auswahl, von leichten Trailrunning-Schuhen bis hin zu doppelagigen Bergsteigerstiefeln aus Kunststoff und allem dazwischen, kann es verwirrend sein, zu wissen, wo man anfangen soll. Wie man Wanderschuhe auswählt Um dir die Entscheidung zu erleichtern, haben wir dir einen Einsteiger-Guide zur Auswahl von Wanderschuhen zusammengestellt. Kennen Sie …

Unser Leitfaden zur Auswahl von Wanderschuhen stellt sicher, dass Sie jeden Schritt des Weges genießen. So wählen Sie das perfekte Paar aus

Schuhe sind das wichtigste Ausrüstungsstück eines Wanderers. Ungeeignete oder schlecht sitzende Stiefel oder Schuhe können einen Tag auf dem Trail verderben und Sie bei jedem Schritt zusammenzucken lassen. Aber bei einer schwindelerregenden Auswahl, von leichten Trailrunning-Schuhen bis hin zu doppelagigen Bergsteigerstiefeln aus Kunststoff und allem dazwischen, kann es verwirrend sein, zu wissen, wo man anfangen soll.

Wie man Wanderschuhe auswählt

Um dir die Entscheidung zu erleichtern, haben wir dir einen Einsteiger-Guide zur Auswahl von Wanderschuhen zusammengestellt.

Kennen Sie Ihre Anforderungen

Bevor Sie sich mit den folgenden Punkten befassen, machen Sie sich zunächst Gedanken darüber, wann und wo Sie wandern werden und wie die Bedingungen und das Gelände sein werden. Wenn Sie nur Tageswanderungen bei trockenem Wetter planen, können Sie sich wahrscheinlich für leichte, niedrig geschnittene Wanderschuhe entscheiden.

Wenn Sie jedoch einige mehrtägige Wanderungen planen, werden Sie wahrscheinlich auf ein breiteres Spektrum an Trail- und Wetterbedingungen stoßen und sollten einige stärkere Mid-Cut-Schuhe oder -Stiefel in Betracht ziehen.

Vladyslaw Starozhylov/Shutterstock Low-Cut- oder Approach-Wanderschuhe

Bei etwas Herausfordernderem wie einer Höhenwanderung zum Everest-Basislager oder sogar einer Aconcagua-Besteigung sind Sie mit einem wasserdichten Leder- oder sogar einem doppelten Bergschuh besser dran. Als Faustregel gilt: Je höher du gehst, desto größer und strapazierfähiger sollten deine Wanderschuhe sein.

Letztendlich ist es wahrscheinlicher, dass Sie eine gute Wahl treffen, wenn Sie sich zuerst über die erwarteten Trailbedingungen und das Gelände informieren.

Knöchelstütze

Sie haben die Wahl zwischen Low-, Mid- und High-Cut-Knöchelbandage. Je höher die Unterstützung, desto mehr

Rollwiderstand haben Sie für Ihre Knöchel, aber es geht mit einem Kompromiss einher: weniger Bewegungsfreiheit, schwereres, steiferes Material und möglicherweise weniger bequem.

Niedrig geschnittene Wanderschuhe (manchmal auch als Zustiegsschuhe bezeichnet) ermöglichen Ihren Knöcheln eine größere Bewegungsfreiheit, sind jedoch weniger steif und bieten weniger Halt. Niedrig geschnittene Schuhe haben flexiblere Zwischensohlen, sind leichter und eignen sich gut für Tageswanderungen, wenn Sie keinen schweren Rucksack tragen. Einige Langstreckenwanderer, insbesondere Ultraleicht-Rucksacktouristen, bevorzugen jedoch niedrig geschnittene oder sogar Trailrunning-Schuhe. Leichte Schuhe tragen dazu bei, Ermüdung zu reduzieren, sind aber nicht so langlebig.

Schuhe mit mittlerem Schnitt sind genau so, wie sie sich anfühlen, und fallen irgendwo zwischen die beiden, normalerweise bis zu Ihrem Knöchelknochen. Halbhohe Schuhe sind möglicherweise ideal für längere Tageswanderungen, über anspruchsvolleres Gelände oder kürzere Rucksacktouren mit leichteren Lasten. Sie neigen dazu, sich leichter zu biegen als hoch geschnittene Stiefel, bieten aber offensichtlich weniger Halt.

Atlas & Boots Mein neuestes Paar hoch geschnittene Wanderschuhe

Hoch geschnittene Stiefel stützen Ihre Knöchel und sind die sicherste Form von Wanderschuhen, sind aber schwerer und weniger flexibel. Sie sind für Wanderer konzipiert, die auf mehrtägigen Touren tief ins Hinterland schwerere Lasten tragen. Sie werden steifer, robuster und stabiler auf unebenem oder technischem Gelände. Sie sind auch langlebiger und halten länger. Sie können Ihre Füße jedoch auf längeren Strecken heißer, schwitzender und ermüdender machen.

Fit

Das Wichtigste ist, dass Wanderschuhe gut passen. Es ist der Unterschied zwischen Blasen und Glück auf dem Trail. Wanderschuhe sollten überall eng anliegen, aber nirgendwo eng sein. Außerdem sollte genügend Platz vorhanden sein, um mit den Zehen zu wackeln.

alt= Wanderschuhe im Laden
anprobieren > RossHelen/Shutterstock Wanderschuhe müssen gut sitzen

Wenn Sie Ihre Wanderschuhe auswählen, probieren Sie sie mit den Socken an, die Sie am Ende des Tages tragen möchten (da die Füße normalerweise im Laufe des Tages anschwellen und am größten sind). Seien Sie nicht überrascht, wenn die bequemste Passform etwas größer ist als das, was Sie normalerweise tragen würden. Meine Wanderschuhe fallen eine halbe Nummer größer aus als meine normalen Schuhe.

Schließlich, wenn Sie Ihre Wanderschuhe anprobieren, machen Sie einen guten Spaziergang durch den Laden und stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Zehen beugen können. Gehen Sie Treppen auf und ab und idealerweise auch eine geneigte Oberfläche. Viele Outdoor-Läden haben künstliche Trails oder sogar Laufbänder, auf denen Kunden Schuhe testen können.

Wasserdicht

Da ich in Großbritannien lebe, wo es das ganze Jahr über regnen kann, entscheide ich mich immer für Wanderschuhe aus Leder. Leder bietet ein Höchstmaß an Wasserfestigkeit und Haltbarkeit. Allerdings ist er nicht so leicht oder atmungsaktiv wie Synthetikstiefel und braucht länger zum Einlaufen.

Atlas & Boots Meine Lowa Wanderschuhe

Meine neuesten Stiefel sind ein Paar Lowa Renegade, eine beliebte Wahl hier in Großbritannien, da sie relativ leicht und flexibel sind und unter britischen Bergwanderbedingungen gut funktionieren. Ich habe auch ein Paar Zustiegsschuhe, die ich für Tageswanderungen verwende, wenn ich weiß, dass das Wetter trocken sein wird.

Flexibilität

Wenn Sie nicht regelmäßig mehrtägige Wanderungen unternehmen, möchten Sie wahrscheinlich etwas einigermaßen Biegsames. Als Kia ihr erstes Paar Wanderschuhe kaufte, wollte sie zunächst etwas so Strapazierfähiges wie meines kaufen. Sie probierte in Cotswolds ein paar steife Lederstiefel an und glaubte, dass sie die richtige Wahl waren.

Atlas & Boots Ein leichtes Paar Keen Terradora war für Kia weitaus angemessener

Zum Glück gibt es in Cotswolds viele Experten, von denen einer prompt darauf hinwies, dass die Stiefel für ihre zierlichen Füße zu steif seien. Er stieß die Spitze an und zeigte ihr, dass sie ihre Zehen kaum beugen konnte. Nach einem Gespräch über ihren Verwendungszweck schlug er stattdessen ein leichteres Paar mittelhoher Keen Terradora-Stiefel vor, die sich seitdem als ideal erwiesen haben.

Wählen Sie DIE RICHTIGEN SOCKEN

Schließlich können gute Wanderschuhe von schlechten Socken im Stich gelassen werden. Dünne Socken oder Turnschuhe werden wahrscheinlich reiben und Blasen und andere Beschwerden verursachen.

Atlas & Boots Wir empfehlen Smartwool Socken

Es ist im Allgemeinen am besten, Baumwolle zu vermeiden, da sie Feuchtigkeit auf der Haut hält, was in Kombination mit Reibung Blasen verursacht. Entscheiden Sie sich stattdessen für feuchtigkeitsableitende Stoffe wie Polyester oder Wollsocken wie Smartwool.

Leitbild: Atlas & Boots

.

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de