

SCOUTI informiert



Wissenswertes über Outdoor-, Wander-, Trekking- und Bergschuhe

Schuhe sind ein wichtiger Bestandteil der Ausrüstung. Sie sollen nicht nur passen, sondern dem Fuß den erforderlichen Halt und Trittsicherheit bei leichten, wie bei schwierigen Touren bieten. Besonders wichtig ist auch die Stützfunktion, wenn zum eigenen Körpergewicht noch das Gewicht eines schweren Rucksackes dazukommt. Wichtig ist auch, für welchen Anspruch der Schuh gedacht ist: Für den Alltag, die City oder Lightwalking, Alm und Wiesen, Wandern, Trekking, alpines Trekking, Hochtour oder Expedition.

Tipps zum Kauf

Schuhanpassung

- ev. Fußlänge messen (gleich mit Ihren eigenen Funktions- Wanderstutzen bzw. -socken probieren).
- Schuhe am besten am Nachmittag anprobieren.
- Verschiedene Modelle zur Auswahl stellen.
- Bei gelockerter Schnürung und ganz nach vorne geschobenem Fuß soll zwischen Fersenbein und Schuh noch gut ein Finger hineinpassen (also etwa 12 mm Platz).
- Bei geschnürtem Schuh darf die Ferse nicht nach oben rutschen, keine Druckstellen.
- Knöchelhalt durch Kippen testen.
- Die Zehen dürfen beim Bergabgehen (schiefe Ebene) nicht vorne anstoßen.
- Nehmen Sie sich Zeit!
- Eine noch immer oft diskutierte Frage: Schuhe mit oder ohne GORE-TEX Membrane? Bei kurzen Touren und einer guten Trockenmöglichkeit sind Lederschuhe eigentlich unschlagbar (Besseres Fußklima, speziell bei hoher Wärme, z. B. Afrika.)

Der Vorteil von GORE-TEX Modellen:

Wasserdicht, kontrollierte Produktion, das Innenfutter trocknet wesentlich rascher als beim Lederschuh ein. Vorteil bei langen Touren.

Von verschiedenen Herstellern gibt es auch niedrig geschnittene Modelle mit einem stärkeren Sohlenaufbau als bei Sport-Joggingschuhen üblich ist. Sie sind leicht, modisch und stützen die Bänder auch beim Tragen eines nicht zu schweren Rucksackes.

Eignung:

Ideal im Alltag, bei Stadtereisen, Radfahren, für Trainierte bedingt auch zum Trekken. Schuhe mit stabiler Vibramsohle sind auch für Zustiege geeignet.

Outdoor – Sandalen

Haben verstellbare Nylon-Bänder bei Zehen, Rist und Ferse, ein weiches Microschaum - Fußbett und eine griffige Gummi-Laufsohle.

Eignung:

Im Alltag, auf Reisen, in den Tropen sowie für viele Wasser- Sportarten. Sandalen mit Lederriemen eignen sich im Alltag, für Freizeit- und Outdoor – Spaß

Leicht-Trekking-Modelle

Aus Leder mit Cordura/Nylon - Einsätzen. Zum Teil auch mit wasserdichter Membrane ausgestattet (z. B. GORE - TEX). Ein mit einem Klimasystem ausgestatteter Schuh transportiert den Fußschweiß (ein Fuß produziert bis zu 200 g am Tag) nach außen, indem es den Pumpeffekt beim Gehen ausnützt. Empfehlenswert ist auch ein weicher eng anliegender Abschlusskragen, mit gut ausgestatteter, atmungsaktiver weicher Knöchelpolsterung. Ein aufwendiger und stabiler Sohlenaufbau mit hochgezogenem Rand, Dampfungskeil und Gummi-Profilsohle vermitteln einen guten Halt und schützen die Fußsohle vor spitzen Steinen.

Eignung:

Stadtereisen, Alm/Wiesenwanderung, Leichttrekking und Radfahren.

Stabile Trekking-Modelle

Tipps für die Praxis

Für den anspruchsvollen Trekker - und Bergwanderer bei Dauereinsatz und hoher Beanspruchung.

Mit hochwertigem Ober- und Futterleder oder mit GORE - TEX Sockenkonstruktion ausgestattet. Ein mit einem Klimasystem ausgerüstetes Modell transportiert den Fußschweiß nach außen, indem es den Pumpeffekt beim Gehen ausnutzt. Ein weicher, eng anliegender Abschlusskragen mit luftdurchlässiger Knöchelpolsterung und seitlicher Stabilität zeichnet diese Modelle aus. Ein aufwendiger, stabiler Sohlenaufbau mit PU-Zwischensohle, Dampfungskeil, Gummischutzrand und Gummi-Profilsohle vermitteln guten Halt und schützen die Fußsohle vor spitzen Steinen. Eignung: Wandern und Trekking bis in mittlere Höhenlagen, Modelle mit festerer Zwischensohle sind auch für große Trekking-Touren und Klettersteige geeignet. Mit GORE - TEX Verarbeitung auch für jede Witterung geeignet.

Die Gefahr, Blasen zu bekommen ist bei Goretex - Schuhen eher gering. Meist sind Blasen und Scheuerstellen auf falsche oder schlecht sitzende Socken/Stutzen zurückzuführen.

Aufgabe der Funktionssocken/stutzen:

1. Füße trocken halten und Schweiß wegtransportieren
2. Isolieren gegen Wärme/Kalte
3. Reibung auf der Haut vermeiden

Das Sockenmaterial muss viel Feuchtigkeit transportieren können (z.B. Polyester). Die Konstruktion der Socken muss auf gefährdete Bereiche Rücksicht nehmen (Polsterungen).

Hochtouren- Modelle steigeisenfest

Mit hochwertigstem hydrophobiertem Oberleder wasserabweisend behandelt. Mit Lederfutter oder GORE – TEX - Sockenkonstruktion ausgestattet. Geringes Gewicht, gute seitliche Stabilität, steife Zwischensohle, hochgezogener Gummischutzrand, griffige Gummiprofilsohle mit einer Ausnehmung zur Montage von Steigeisen mit Kipphebelbindung vermitteln Stabilität und Sicherheit beim Hochtouren-Einsatz in Eis und Fels. Kunststoff-Schuhe eignen sich ebenfalls für Hochtouren, sind aber im Geröll nicht ganz so beweglich wie normale steigeisenfeste Bergschuhe, haben aber trotzdem große Vorzüge. Absolut wasserdicht, warmer, stabiler. Der herausnehmbare Innenschuh eignet sich auch als Hüttenschuh und lässt sich bequem bei großer Kälte in Biwaks oder auf höheren Bergen in den Schlafsack mitnehmen.

Eignung:

Für hochalpine Einsätze in Eis und Fels, große Trekking-Touren und leichte höhere Berge.

Expeditions-Modelle

Ausschließlich aus Kunststoff mit herausnehmbarem thermoisoliertem Innenschuh. Bestens eignen sich auch dazu entsprechende Überzieh-Thermogamaschen.

Tipps zur richtigen Pflege Ihrer Schuhe

Vor dem ersten Tragen 3 x mit Imprägnierspray einsprühen und 24 Stunden trocknen lassen (Gilt nur für Schuhe mit Leichtmaterialien)

Nach dem Tragen mit Bürste/Schwamm reinigen und trocknen lassen (nicht an der Heizung!)

Nubukleder:

Optimale Pflege mit Bienenwachs, Wasserabweisung des Leders wird nochmals verstärkt.

Glattleder:

Wachscreme

Velourleder:

Imprägnierspray nach längerer Tragezeit, hinterher eventuell mit Wachscreme einbürsten. Niemals im feuchten Keller oder Kofferraum lagern.

Gut Pfad Scouti