

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.



KNOW-HOW: ANPROBE UND EINLAUFEN

SITZT, PASST UND STÜTZT

Text und Fotos: Malin Auras

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. Morgens sind die Füße noch kleiner – 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 des Schuhs im Klaren sein (siehe auch Tabelle auf Seite 9). Wenn Sie wissen, was Sie suchen, kann's los gehen. Lukas Meindl, Junior-Chef, 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 (siehe S. 7). 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, verlangen Sie die richtige Probiersocke oder kaufen Sie am besten gleich welche mit. Wenn Sie orthopädische Einlagen tragen, sollten Sie auch diese zum Schuhkauf mitbringen und im Schuh probieren!
- 2. Schnüren (2a):** Oberstes Gebot ist, den Schuh »richtig« anziehen: Ferse nach hinten drücken, Lasche zentrieren, schnüren. **Dabei die 2-Zonen-Schnürung beachten (2b)!** 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. 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.

Größe: Bestehen Sie nicht auf Ihrer vermeintlichen 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. Sie haben dann – vor allem im Winter – mehr Platz für dickere Socken und einen »Weitenausgleich« gibt es über das Fußbett.

- 4. 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 Innereien 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.

- 5. 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.

Wer so seinen »Traumschuh« gefunden hat, freut sich auf die erste Tour. Früher hieß das oft »Blasen, Blasen, Blasen«. Zum Glück sind die Schuhe heute sehr viel bequemer als früher. Senior-Chef Alfons Meindl empfiehlt trotzdem, die neuen Schuhe vor der ersten großen Tour einzulaufen: »Jeder Schuh braucht eine gewisse Zeit, sich optimal anzupassen«. Je schwerer der Schuh, desto wichtiger das Einlaufen. Im Gegensatz zu früher geht das Einlaufen aber auch bei schweren Schuhen meist ohne Blasen und viel schneller über die Bühne.



ALFONS MEINDL GIBT FOLGENDE TIPPS ZUM EINLAUFEN NEUER SCHUHE

- ▶ Auch beim Einlaufen die richtigen Socken tragen.
- ▶ Wichtig, damit die Lasche die richtige Position behält schon gleich beim erstmalig: 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 in Zonen aufteilen (**siehe 2b**), mit dem Klemmhaken am Schaft sowieso, und auch mit Mehrfachknoten zwischendrin.
- ▶ 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 »zwick« – durch taunasses Gras laufen. Das Leder wird durch die

Feuchtigkeit weich und passt sich schneller an. In der Breite kann auch der Schuhmacher nachhelfen.

Sobald Sie sich in Ihrer »neuen Haut« wohl fühlen, kann's auf große Tour gehen. Aber, just in case, empfiehlt es sich ein Anti-Blasen-Pflaster einzustecken (zum Beispiel »Compeed« – erhältlich in der Apotheke!) Denn wer hat schon eine so dicke Haut dass nie etwas passieren kann. Also dann, viel Spaß, wohin Ihre Beine sie auch tragen!

KNOW-HOW: SCHUHPFLEGE

LIEBESBEDÜRFTIG

Ein guter, passender Schuh ist Gold wert. Und damit das auch so bleibt ist die richtige Pflege das A und O: Denn Leder verlieren mit der Zeit ihre wasserabweisenden Eigenschaften. Diese müssen regelmäßig erneuert werden. Außerdem braucht Leder Nahrung: Wachs hält es geschmeidig, bewahrt die Form und schützt die Oberfläche und die Nähte. Und so pflegen Sie Ihre Schuhe:

- ▶ **Vorbereitung:** Fußbett herausnehmen, damit es an der Luft trocknen und lüften kann, Schnürsenkel herausziehen oder zumindest lockern.
- ▶ **Mechanische Grundreinigung:** Grobe Verschmutzungen unter Wasser mit einer Bürste lösen und entfernen; Sohle von Schmutz und Steinen befreien.
- ▶ **Hygiene:** Ihre Schuhe können Sie auch innen mit lauwarmem Wasser reinigen. Bei Lederfutter verwenden Sie ruhig Kernseife, bei GORE-TEX®-Futter nur Wasser!
- ▶ **Trocknen:** Nie direkt in der Sonne, an Heizkörpern oder Öfen! Nasses Leder verbrennt sehr leicht und wird brüchig und hart. Schuhe zum Trocknen mit

Zeitungspapier ausstopfen. Trockene Schuhe mit Schuhspannern aus Holz in Form halten.

- ▶ **Einsprayen:** Am besten, wenn die Schuhe noch nicht ganz trocken sind. Die Poren sind dann noch geöffnet, die Imprägnierung geht noch tiefer rein, an passendem Ort gut ablüften lassen. Spray vor allem auf



die Weichteile wie z. B. Faltlaschen, Abschlusskragen etc.

- ▶ **Wachsen:** Vor allem Glattleder – (Nubuk und Velours werden dabei jedoch glatt!) mit Tuch oder Hand auftragen. Bei ledergefütterten Schuhen kann man das Wachs nach dem Auftragen anwärmen, aber nur mit dem Haarfön. **VORSICHT: Nicht zu heiß! Leder verbrennt sehr leicht!**
- ▶ **Haken und Ösen:** Mit Wachs oder Vaseline vor Korrosion schützen.
- ▶ **Polieren:** Tuch, weichen Lappen oder weiche Bürste verwenden, wenn Sie auf Glanz Wert legen.