

K Merkblatt: Wanderschuhe kaufen

- Überlegen Sie sich vor dem Kauf, welche Anforderungen die Schuhe erfüllen müssen. Es spielt eine Rolle, ob Sie sie für leichte Wanderungen oder anspruchsvolle Bergtouren tragen.
- Schildern Sie im Fachgeschäft Ihre Ansprüche an die Wanderschuhe und lassen Sie sich beraten.
- Kaufen Sie Wanderschuhe wenn möglich nachmittags, da die Füsse dann grösser sind als am Morgen.
- Nehmen Sie sich Zeit und probieren Sie mehrere Modelle.
- Probieren Sie die Schuhe immer mit den Socken, die Sie auch zum Wandern tragen. Zu empfehlen sind spezielle Wandersocken, die an der Ferse und an den Zehen verstärkt sind.
- Ferse und Mittelfuss brauchen in den Wanderschuhen guten Halt. Achten Sie auch darauf, dass die Zehen in den Schuhen etwas Freiraum haben.
- Stellen Sie sicher, dass der Schuh keine Druckstellen aufweist und dass Sie sich wohl fühlen. Behalten Sie ihn deshalb eine Weile an und gehen Sie einige Schritte. Wenn immer möglich probieren Sie auch das Auf- und Abwärtsgehen aus (z.B. mittels einer Rampe oder Treppe im Schuhgeschäft) oder stellen Sie sich zumindest auf eine schiefe Ebene. Die Zehen dürfen dabei nicht vorne am Schuh anstossen.
- Wenn Sie sich für ein Modell entschieden haben, laufen Sie die Schuhe zuerst behutsam ein. Absolvieren Sie fürs erste kürzere Strecken, bevor Sie auf eine mehrtätige Wandertour gehen.
- Wenn der Wanderschuh richtig sitzt, sollten Sie eigentlich keine Blasen an den Füßen bekommen. Falls doch, empfiehlt es sich, unter den Wandersocken ein zweites Paar dünne Socken zu tragen.