



## »» Lager-Checkliste: Trekkingschuhe

Voraussetzung für ermüdungsfreies Wandern ist die optimale Passform des Schuhs. Wichtig ist, dass die Zehen ein wenig Spiel haben, aber beim Bergabgehen nicht anstoßen. Die Fersen müssen beim Bergaufgehen sicheren Halt finden. Wichtig ist auch ein stabiler, seitlicher Halt im Knöchelbereich. Im „Einsatz“ solltest du auf sehr gute Wandersocken großen Wert legen, denn durch die Polsterung im Sohlen-, Fersen- und Zehenbereich gleichen gute Socken den Dreck im Schuh aus und regeln das „Fußklima“.

### Einsatzbereiche

Typ	Einsatzbereich
Leichter halbhocher Trekkingschuh	Kurze Wanderungen auf einfachem bis leicht unebenem Gelände
Schwerer hoher Trekkingschuh	Lange Bergtouren auf alpinem Gelände.
Leichter knöchelhoher Trekkingschuh	Lange Touren abseits von Wegen auf unebenem Gelände. <b>Das geeignetste Modell für Pfadfinder (siehe Foto)</b>

### Obermaterial

Am häufigsten werden die Materialien Leder, Veloursleder und Cordura-Nylon, in der Regel auch in Kombination mit synthetischen Materialien verwendet. Alle Materialien haben ihre Vor- und Nachteile, insbesondere bei der Pflege. Wichtig ist, dass die Schuhe mit wasserdichten Membranen (Goretex, Texapore o.ä.) ausgestattet sind, damit du bei längeren Touren durch den Regen keine nassen Füße bekommst.



### Einlegesohle

In direktem Kontakt mit dem Fuß steht die Einlegesohle. Sie muss mit Schweiß und Bakterien fertig werden, soll anatomisch geformt und belüftbar sein. Abends wird sie grundsätzlich zum Trocknen herausgenommen.

### Laufsohle

Klare Anforderungen sind Rutschfestigkeit, Abriebfestigkeit und der richtige Grip, der vom Profil bestimmt wird. Sie sollte aus Gummi bestehen.

### Rechtzeitiger Kauf

Kaufe deine Wanderstiefel rechtzeitig vor dem ersten ernsthaften Einsatz, damit auch Zeit zum Einlaufen bleibt. Beim Anprobieren deiner neuen Schuhe solltest du gleich die entsprechenden Wandersocken tragen, um sicher zu sein, dass alles passt wie angegossen.

