

Die richtigen Wanderschuhe! (Fachbeitrag von Jürgen Wachowski)

Klare Entscheidungen sind gefragt!

Flache Wiesenwege, kombinierte Touren, Trekkingrouten, Gebirge, Geröll oder sogar Schnee – wohin soll es gehen und welche Aktivitäten sind geplant? All diese Faktoren beeinflussen die Wahl des richtigen Wanderschuhs maßgeblich. Ebenso spielen die persönlichen Voraussetzungen sowie die individuellen Ansprüche an den Tragekomfort eine wichtige Rolle. Solange diese Fragen nicht geklärt sind, ist ein Schuhkauf meist verfrüht. Wichtig ist deshalb, sich ausreichend Zeit für die Entscheidung zu nehmen und die Schuhe dennoch frühzeitig zu kaufen. Neue Wanderschuhe müssen nämlich gut eingelaufen werden, damit sie auf längeren Touren zuverlässig Komfort und Sicherheit bieten.

Typ A

Wanderschuhe der Kategorie A eignen sich besonders für Freizeit, Alltag und Reisen. Sie sind leicht, bequem und bieten einen hohen Tragekomfort bei einfachen Aktivitäten wie Walking oder entspannten Spaziergängen. Ideal sind sie für gute Wege, Parkanlagen sowie befestigte und ebene Strecken. Durch ihre flexible Sohle und das geringe Gewicht sind Typ-A-Schuhe angenehme Begleiter im Alltag und auf kurzen Ausflügen. Sie verbinden Komfort mit Funktionalität und eignen sich besonders für Menschen, die einen vielseitigen Schuh für unkomplizierte Touren und tägliche Wege suchen.



Typ A/B

Wanderschuhe der Kategorie A/B sind vielseitige Begleiter für leichte Wanderungen und längere Touren in abwechslungsreichem Gelände. Sie eignen sich besonders für Wanderungen im Flachland, in Mittelgebirgen und in den Voralpen. Dabei bieten sie sicheren Halt sowohl auf guten Wegen als auch auf weniger gut ausgebauten Pfaden und Hüttenwegen.

Im Vergleich zu reinen Freizeitschuhen sind Wanderschuhe des Typs A/B stabiler und robuster verarbeitet. Gleichzeitig bleiben sie angenehm flexibel und komfortabel, sodass auch längere Wanderungen bequem möglich sind. Sie bieten eine gute Kombination aus Stabilität, Dämpfung und Bewegungsfreiheit und sind damit ideal für Wanderinnen und Wanderer, die vielseitig unterwegs sein möchten.



Typ B

Wanderschuhe der Kategorie B sind für anspruchsvolle Wanderungen und längere Touren in abwechslungsreichem Gelände konzipiert. Sie eignen sich besonders für Touren im Mittelgebirge sowie für leichte Trekkingtouren in den Gebirgen der Welt. Auch auf schlechten Wegen, steinig Pfaden und schmalen Steigen bieten sie guten Halt und hohe Sicherheit.

Durch ihre stabile Bauweise schützen Typ-B-Schuhe den Fuß besser und sorgen für eine gute Trittsicherheit, selbst in unebenem Gelände. Die festere Sohle und der höhere Schaft unterstützen den Knöchel und erhöhen den Komfort auch bei längeren Touren mit Gepäck. Gleichzeitig bleiben die Schuhe ausreichend flexibel, um ein angenehmes Gehen auf längeren Strecken zu ermöglichen. Damit sind Wanderschuhe des Typs B die richtige Wahl für alle, die regelmäßig in anspruchsvollerem Gelände unterwegs sind und Wert auf Stabilität, Schutz und Komfort legen.



Typ B/C

Wanderschuhe der Kategorie B/C sind für anspruchsvolle Trekkingtouren und anstrengende Wanderungen im Hochgebirge ausgelegt. Sie bieten hohe Stabilität und zuverlässigen Schutz auf schwierigen Untergründen wie schlechten Pfaden, schmalen Trails, Geröllfeldern und in felsigem Gelände. Auch für einfache Klettersteige sind sie gut geeignet. Durch ihre robuste Konstruktion, die feste Sohle und den hohen Schaft geben Typ-B/C-Schuhe dem Fuß sicheren Halt und entlasten Gelenke sowie Muskulatur – besonders bei langen Touren mit schwerem Gepäck. Gleichzeitig schützen sie vor Umknicken und bieten auch in unwegsamem Gelände eine hohe Trittsicherheit. Wanderschuhe dieses Typs richten sich an erfahrene Wanderinnen und Wanderer, die regelmäßig in alpinem Gelände unterwegs sind und besonderen Wert auf Stabilität, Sicherheit und Belastbarkeit legen.



Typ C

Wanderschuhe der Kategorie C sind für anspruchsvolle Touren im Hochgebirge und auf Gletschern entwickelt. Sie eignen sich für härteste Trekkingtouren, schwierige Bedingungen und den Einsatz in extremem Gelände. Ob auf schlechtesten Wegen, in weglosem Gelände, auf Geröllfeldern oder in Klettersteigen – Typ-C-Schuhe bieten maximale Stabilität und Sicherheit. Die sehr feste Sohle, die robuste Konstruktion und der hohe Schaft sorgen für ausgezeichneten Halt und optimalen Schutz des Fußes. Auch bei schwerem Gepäck und langen Etappen behalten die Schuhe ihre Stabilität und unterstützen eine sichere Trittsicherheit in alpinem Gelände. Viele Modelle sind zudem für die Verwendung mit Steigeisen geeignet. Wanderschuhe des Typs C sind die richtige Wahl für erfahrene Bergsteigerinnen und Bergsteiger sowie Trekkingbegeisterte, die sich in anspruchsvollem Hochgebirge und unter extremen Bedingungen bewegen.



Typ D

Wanderschuhe beziehungsweise Bergschuhe der Kategorie D sind für extreme alpine Einsätze konzipiert. Sie sind absolut steigeisenfest und speziell für anspruchsvollstes Gelände entwickelt. Typ-D-Schuhe eignen sich besonders für wegloses Gelände, Gletschertouren, extreme Eistouren sowie für das Eisklettern. Durch ihre äußerst stabile und verwindungssteife Konstruktion bieten sie maximale Sicherheit und Halt unter extremen Bedingungen. Die sehr feste Sohle ermöglicht den sicheren Einsatz von Steigeisen und sorgt auch auf Eis, Schnee und felsigem Untergrund für höchste Trittsicherheit. Der hohe Schaft schützt und stabilisiert zusätzlich den Fuß und das Sprunggelenk. Wanderschuhe des Typs D richten sich an erfahrene Alpinistinnen und Alpinisten, die sich in hochalpinem und technischem Gelände bewegen und dabei auf höchste Stabilität, Präzision und Zuverlässigkeit angewiesen sind.



Das Obermaterial von Wanderschuhen

Das Obermaterial eines Wanderschuhs hat großen Einfluss auf Komfort, Schutz, Haltbarkeit und Wetterbeständigkeit. Je nach Einsatzbereich kommen unterschiedliche Materialien zum Einsatz, die jeweils verschiedene Vorteile bieten. Häufig werden Wanderschuhe aus Leder, Nubukleder, Veloursleder oder modernen synthetischen Materialien gefertigt. Leder überzeugt besonders durch seine Robustheit, Langlebigkeit und gute Anpassung an den Fuß. Zudem bietet es ein angenehmes Fußklima und einen zuverlässigen Schutz vor äußeren Einflüssen.

Synthetische Materialien sind meist leichter, trocknen schneller und benötigen weniger Pflege. Sie werden häufig bei sportlichen oder besonders leichten Wanderschuhen verwendet. Viele Modelle kombinieren Leder und synthetische Einsätze, um Stabilität, Atmungsaktivität und Gewicht optimal aufeinander abzustimmen. Zusätzlich sind viele Wanderschuhe mit wasserdichten und atmungsaktiven Membranen ausgestattet. Diese schützen vor Nässe und sorgen gleichzeitig dafür, dass Feuchtigkeit aus dem Schuh nach außen entweichen kann. Die Wahl des richtigen Obermaterials richtet sich daher immer nach dem geplanten Einsatzbereich, den Wetterbedingungen und den persönlichen Ansprüchen an Komfort und Pflege.

Schuhgröße bei Wanderschuhen

Die richtige Schuhgröße spielt bei Wanderschuhen eine entscheidende Rolle für Komfort, Sicherheit und Leistungsfähigkeit. Im Gegensatz zu Alltagsschuhen sollten Wanderschuhe in der Regel etwas größer gewählt werden, da die Füße bei längeren Touren anschwellen können und zudem mehr Platz für Bewegung benötigen.

Empfohlen wird meist, etwa eine halbe bis ganze Größe größer zu wählen als bei normalen Straßenschuhen. Besonders beim Bergabgehen rutscht der Fuß leicht nach vorne, weshalb ausreichend Platz im Zehenbereich wichtig ist, um Druckstellen und blaue Zehennägel zu vermeiden. Auch die Wahl der Socken beeinflusst die Passform: Dickere Wandersocken benötigen zusätzlichen Raum im Schuh. Gleichzeitig sollte der Schuh trotz des zusätzlichen Platzes einen festen Sitz haben, damit der Fuß nicht im Schuh rutscht und Blasen entstehen.

Eine sorgfältige Anprobe – am besten am Nachmittag, wenn die Füße bereits leicht angeschwollen sind – hilft dabei, die optimale Größe zu finden. So wird sichergestellt, dass Wanderschuhe auch auf langen Touren bequem sitzen und zuverlässig unterstützen.

Die richtigen Socken in Wanderschuhen

Die richtigen Socken sind beim Wandern fast genauso wichtig wie die Wanderschuhe selbst. Viele Blasen, Druckstellen oder kalte Füße entstehen nicht durch schlechte Schuhe, sondern durch ungeeignete Socken. Wer lange Strecken bequem laufen möchte, sollte deshalb auf Material, Passform und Einsatzbereich achten. Wandersocken unterscheiden sich deutlich von normalen Alltagssocken. Sie sind speziell dafür entwickelt, den Fuß zu schützen, Feuchtigkeit abzuleiten und Reibung zu reduzieren. Besonders wichtig ist dabei das Material.

Baumwollsocken sind für Wanderungen eher ungeeignet, weil sie Schweiß speichern und langsam trocknen. Dadurch entstehen schnell nasse Füße und Blasen. Besser geeignet sind Mischgewebe aus Merinowolle, Kunstfasern oder Funktionsmaterialien. Merinowolle hält die Füße warm, wirkt geruchsneutral und transportiert Feuchtigkeit zuverlässig nach außen.

Auch die Dicke der Socken spielt eine wichtige Rolle. Dünne Wandersocken eignen sich besonders für leichte Wanderungen, warme Temperaturen oder gut gepolsterte Schuhe. Dickere Socken bieten mehr Dämpfung und Wärme, weshalb sie oft bei langen Touren oder Wanderungen im Herbst und Winter verwendet werden. Wichtig ist dabei, dass die Socken nicht zu dick für den Schuh sind, da sonst Druckstellen entstehen können. Die Passform sollte eng anliegen, ohne einzuschneiden. Gute Wandersocken besitzen oft verstärkte Bereiche an Ferse und Zehen, um empfindliche Stellen besser zu schützen. Außerdem verhindern spezielle Polsterungen, dass der Fuß im Schuh rutscht. Falten in den Socken sollten unbedingt vermieden werden, da sie schnell zu Reibung und Blasen führen.



Untersocken für die Wanderschuhe (verhindert Blasenbildung!)

Ideal zum drunter ziehen - die Rohner Protector Plus! Die Socken aus atmungsaktivem Material sorgen dafür, dass Wasserdampf von der Haut beständig nach außen hin entweichen kann. So halten sie den Fuß trocken und schützen die Haut vor unangenehmer Reibung und Druckstellen. Der Zehenbereich ohne Nähte schützt vor einer Blasenbildung und ein weicher Abschlussrand am Bündchen sitzt bequem ohne einzuschneiden. Sinnvoll für unter die normalen Wandersocken!



Weitere Informationen zu Untersocken:

<https://rohner-socks.com/de-eu/collections/wandersocken-herren/products/protector-plus>

Fachgeschäft mit ausgezeichnetener Beratung zu Wanderschuhen:

Sporthaus Kohlen Saarbrücken (<https://www.sporthaus-kohlen.de/bergsport/>)

