

TOP SHOP

Miltenberg und Obernb



Ein Bergschuh der Kategorie B/C in den Alpen - die Kategorie gibt an, für welche Einsatzzwecke ein Wanderschuh taugt. Foto: Philipp Laage (dpa)

Spaß am Fuß

Welcher Wanderschuh der richtige ist

Die teure Funktionsjacke ist womöglich verzichtbar. Ebenso wie das Hightech-Navigationsgerät.

Woran Wanderer allerdings nicht sparen sollten, sind gute Schuhe. Die Vielfalt an Modellen mit Einsatzgebieten von Wald und Wiese bis Matterhorn ist riesig. Welcher Schuh taugt für den persönlichen Anspruch?

»Beim Wandern kommt es vor allem auf die Schuhe und die Schuhsohlen an«, weiß Josef Eck, Vorsitzender des Odenwaldclubs Miltenberg. Die Wanderfreunde des Clubs könnten dies bestens beurteilen – »nicht wenige sind jährlich über 400 Kilometer bei den regelmäßigen Touren des Vereins unterwegs«, fügt der Fachmann hinzu. Bei Wanderschuhen sei vor allem »beste Qualität Trumpf«. »Lieber etwas mehr Geld investieren und viele Jahre gut gehen«, so Eck. Auch eine gute Beratung sei wesentlich, denn es komme durchaus auf die eigenen Anforderungen hinsichtlich der Wandertouren an.

Ein renommierter Hersteller hat schon vor vielen Jahren ein System entwickelt, um Schuhe nach Einsatzzwecken zu klassifizieren. So gibt es Modelle mit den Nummern A, A/B, B, B/C und D. »Die Kategorien sind nicht in Stein gemeißelt. Das ist keine DIN-Norm«, schränkt Franz Güntner vom Deutschen Alpenverein (DAV) ein. Und natürlich sollte man das passende Modell nicht allein anhand einer Nummer wählen. Doch auch andere Hersteller und Händler orientieren sich an dem System. Es bietet Hilfestellung:

● **Kategorie A: der Freizeitschuh**
Dieses flache Alltagsmodell ist mehr sportlicher Turnschuh als echter Wanderschuh im klassischen Sinne. Der Hersteller beschreibt die Einsatzgebiete mit »Freizeit, Alltag, Reise, Walking«.

● **Kategorie A/B: das Einstiegsmodell**
Modelle dieser Kategorie eignen sich für Flachland-Wanderungen und Touren im Mittelgebirge und in den Voralpen auf ausgebauten Wegen. Die Schuhe haben bereits einen höheren Schaft. Wer einmal um den Tegernsee wandern will, für den reicht ein Schuh der Kategorie A oder A/B.

● **Kategorie B: der klassische Trekkingschuh**
Dieser Schuh wird für leichte Trekkingtouren im Gebirge und anspruchsvolle Mittelgebirgs-wanderungen empfohlen. Darunter fällt zum Beispiel meist auch die Wanderung zu einer Hütte. Der hohe Schaft und die festere Verarbeitung bieten soliden Schutz vor dem Umknicken auch auf schlechteren Wegen und Steigen. Der Schuh gilt als »klassischer Allrounder« für weniger Erfahrene.

● **Kategorie B/C: der ambitionierte Wanderschuh**
Ganz grob ließe sich sagen: B heißt Trekkingstiefel, C heißt Bergstiefel. Doch was ist mit der Zwischenkategorie? Die gilt oft als schwerer Trekkingstiefel, was etwas in die Irre führt. Denn viele Hersteller haben mittlerweile sehr leichte Modelle im Angebot. Anspruchsvolles Trek-

»Lieber etwas mehr Geld investieren und viele Jahre gut gehen!«

Josef Eck, Vorsitzender des Odenwaldclubs Miltenberg

king, »mittlere Alpin-Einsätze« und Klettersteige gelten als mögliche Einsatzgebiete. Der Unterschied zwischen B und B/C liegt in der Stärke und Dämpfung der Sohle – wobei die Kategorien gewisse Übergänge haben. Eine zu dünne Sohle auf Mehrtagestouren mit Steinen und Geröll kann jedenfalls irgendwann Schmerzen bereiten. Für mehrtägige Touren wie Hüttenwanderungen raten Experten eher zu einem Schuh der Kategorie B/C: Auf Höhenwegen kann auch mal ein Schneefeld zu queren sein, da braucht es besonders guten Halt. In solchen Fällen hilft ein etwas festerer Schuh. Manche B/C-Schuhe haben zudem bereits eine Vertiefung hinten an der Sohle. Dort lassen sich halbautomatische Kipphebel-Steigeisen anbringen.

● **Kategorie C: der alpine Bergstiefel**
Diese Modelle empfiehlt Güntner für Bergfreunde, die auch Hochtouren jenseits der 3000 Meter unternehmen. Solche Touren führen über Gletscher, also braucht es gut sitzende Steigeisen. Kategorie C ist hier oft ratsam. »Trekkingstiefel der Kategorie B haben meist keine entsprechende Lippe dafür an der Sohle«, erläutert Güntner. Sie sind also allenfalls bedingt steigeisenfest. Von einem Stiefel der Kategorie C könne man auch einen Geröllschutz erwarten, also eine Art Gummikappe, die um den Schuh herumläuft und das

Gewebe schützt. Das gleiche gelte für eine Kipphebelvorrichtung für Steigeisen.

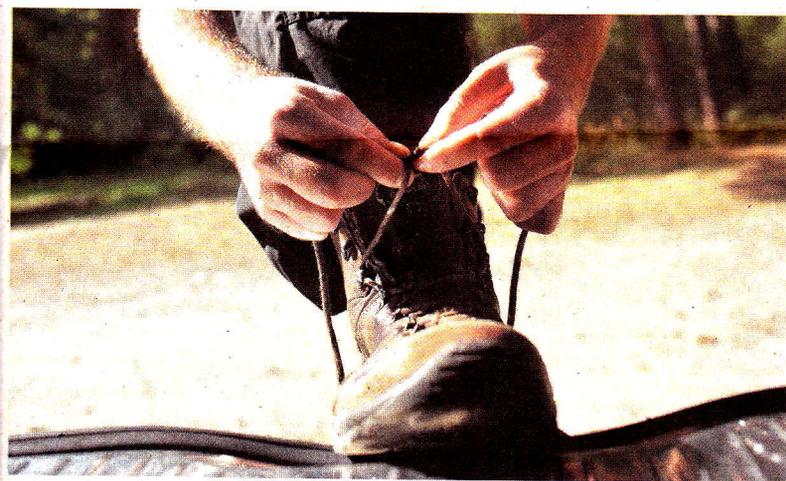
● **Kategorie D: der Profi-Stiefel für extreme Touren**
Diese Bergstiefel sind so fest, dass sich die Sohle praktisch gar nicht mehr abrollen lässt. Vorne und hinten gibt es eine Vertiefung für vollautomatische Steigeisen, die dadurch noch besser sitzen. Einen Schuh der Kategorie D brauchen laut Güntner nur Bergprofis, die herausfordernde Touren in Fels und Eis machen – wie das Matterhorn. Alpinistiefel der Kategorie D eignen sich meist ebenso für Expeditionen auf hohe und kalte Gipfel jenseits Europas. Einige Modelle sind speziell isoliert, um die Füße auch in Höhen jenseits der 6000 Meter warm zu halten. Die Unterschiede innerhalb dieser Kategorie sind groß. Spitzenmodelle etablierter Hersteller kosten viele Hundert Euro.

Welches Modell passt zu mir?

Experten raten im Zweifel dazu, den etwas höheren und festeren Schuh zu wählen – allein aus Sicherheitsgründen. Zu schwer sollte ein Wander- oder Bergschuh dagegen auch nicht sein: Der Schuh muss am Fuß »Spaß machen« – sich also gut anfühlen. Wer zum Beispiel einen Hochtouren-Schuh wählt, dessen Sohle nicht mehr wirklich abrollt, der wird damit auf vielen weniger anspruchsvollen Routen keine Freude haben.

Die Experten empfehlen in jedem Fall, im Fachgeschäft mehrere Modelle an- und auszuprobieren und Zeit mitzubringen. »Der Schuh muss gut an den Fuß angepasst sein, um Blasen und Druckstellen zu vermeiden«, erklärt Eck. Er rät zudem, Wandersocken mit dem Schuh zusammen zu probieren.

In größeren Sportgeschäften gibt es des Weiteren kleine Parcours, wo Käufer Schuhe testen können. Wichtig: Nicht morgens oder abends Schuhe kaufen, sondern am besten am frühen Nachmittag – denn der Fuß ist nicht immer gleich groß. Im Laufe des Tages schwillt er leicht an. **dpa/asz**



Gutes Schuhwerk ist für Wanderer unverzichtbar. Foto: Gabbert (dpa)