Trotz Schaumpolstern, Membrantechnologien, soften Einlagen und weichem Leder oder textilem Aufbau – bei langen Touren reibt oder zwickt es dann doch irgendwo im Schuh, denn alle Leisten sind nur für einen statistischen Durchschnitt „aller Füße" ausgelegt. Dass man mit einfachen Schnürtricks die meisten Problemchen on tour lindern oder beseitigen kann, ist wenig bekannt. Wir klären auf.

Senkelseminar

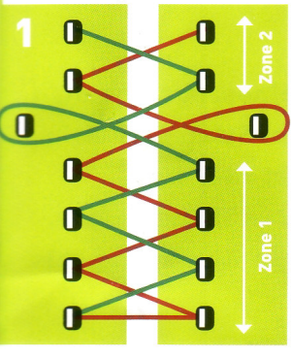
Schnüren will gelernt sein

Schon Ötzi, ein eiszeitlicher Jäger, der vor 5.300 Jahren vermutlich mit Pfeilen in den Alpen gemeuchelt wurde, trug für die damalige Zeit funktionelles Schuhwerk. Sogar mit Schnürsenkeln. Sie waren aus Lindenbast gearbeitet. Im Mittelalter waren dann Lederbänder oder Nestelbänder aus Textil in Gebrauch. Heute werden Senkel gewebt, geflochten oder gestrickt und sind aus Baumwolle, Kunstfaser oder Leder hergestellt. Modische Spielarten gibt es im Hip-Hop-Bereich mit sehr breiten und bunten Senkeln. Bei ganz trendigen Sneakerfreaks müssen die Senkel gaaanz lang sein und werden zu kunstvoll gebundenen Schleifen gestaltet. Für das Wandern sind Schnürsenkel zweifellos ein wichtiges Detail, aber keinesfalls, um „andere" zu beeindrucken. Hier spielen Pragmatismus und Funktion die entscheidende Rolle und, soviel sei angemerkt, Schnüren ist nicht gleich Schnüren. Mit der passenden Schnürtechnik kann der Träger viele Probleme beim Wandern verhindern bzw. aufgetretene Beschwerden lindern.

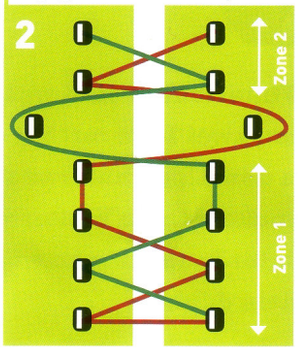
Neben der Standardschnürung (mit oder ohne Doppelschleife) gibt es viele Variationsmöglichkeiten. Vom Auslassen eines Hakenpaares, dem Einschnüren von oben, dem einseitigen Hakenschnüren über tieferes Einschnüren sind die Variationsmöglichkeiten bei Wanderschuhen sehr vielfältig. Wichtig: Jede Variation kann Probleme lösen bzw. lindern helfen. Vom Hühnerauge oder blauem Zeh, Schmerzen auf dem Spann oder dem Rist bis zum unangenehmen Scheuern am Schaft (Unterschenkel oder Schienbein) – mit einem einfachen Schnürtrick kann geholfen werden. Ob Fersenschlupf, Breitfuß oder fehlenden Tiefziehhaken, unsere kleine Schnüranleitung zeigt, wie Sie sich behelfen können. Viel Erfolg!

PS: Vergessen Sie nie, zu große Schlaufen sicher vor oder hinter die Zunge des Schuhes zu stopfen. Im Gestrüpp, im Wald kann man beim Wandern rasch an herumliegenden Ästen oder buschigem Geäst einfädeln und gerät ins Stolpern. Daher entweder doppelte Schleifen (kleiner Durchmesser) binden oder das „Zuviel" wegstecken ...

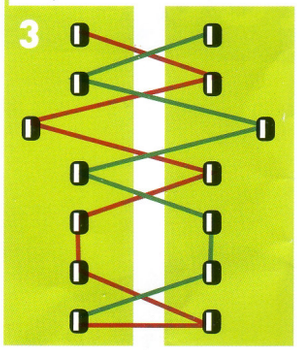
Die Zwei-Zonen-Schnürung



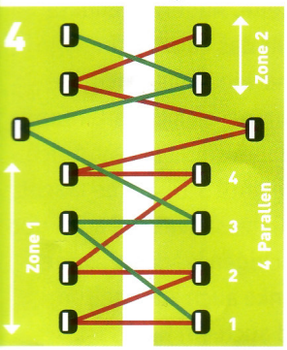
Flaschenzugtechnik (gegen Fersenschlupf)



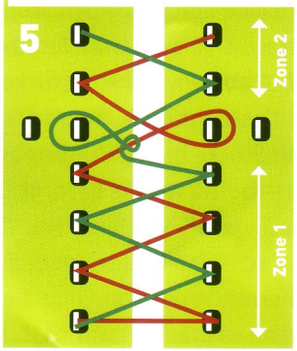
Schuhweite anpassen



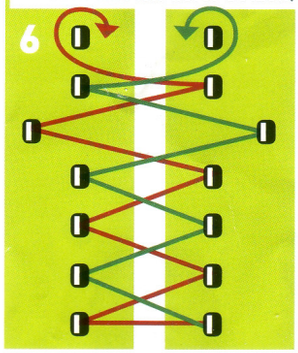
Parallel- statt Kreuzschnürung



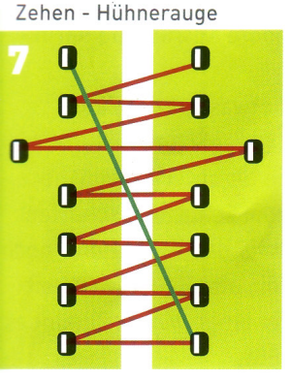
Was tun, wenn der Tiefziehhaken fehlt?



Schaft lockern (Schnürung – bzw. Knoten tiefer setzen)



Schmerzende Zehen - Hühnerauge



TIPPS ZUM NACHSCHNÜREN

Nach 15 bis 20 Gehminuten immer nachschnüren

Bergab – Schnürung zwischen Spann und Schienbein (Beuge)

Fester schnüren (Grafik 1)

Fersenschlupf – Fersenhalt korrigieren (Grafik 2)

Schuhweite im Vorderfuß anpassen (Grafik 3)

Schmerzen auf dem Spann – Zone 1 bei der Zwei-Zonen-Schnürung (Grafik 1) lockerer schnüren (siehe auch Grafik 4 o. Grafik 5)

Bergauf – Schnürung am Schaft tiefer setzen (Grafik 6)

WIE LANG MUSS DER SCHNÜRSENKEL SEIN?

2 Loch- oder Hakenpaare	45 cm
3 Loch- oder Hakenpaare	45–60 cm
4 Loch- oder Hakenpaare	60 cm
5 Loch- oder Hakenpaare	75 cm
6 Loch- oder Hakenpaare	90 oder 100 cm
8 Loch- oder Hakenpaare	120 oder 150 cm
10 Loch- oder Hakenpaare	180 cm

TIPPS UND TRICKS DER SCHNÜRTECHNIK

1 Frisch aus dem Karton mit Standard schnürung

2 Haken, Ösen, Rollösen und Klemmhaken: viel Technik an guten Stiefeln.