

erstellt: 06.09.2015

Schmerz lass nach: Tipps für den richtigen Wanderschuh

O-Ton: Ralf Stefan Beppler, Organisator Outdoor Center Tor Natur, Freier Journalist, Fachjournalist, Eso Es Konzepte Agentur für Text, Wort + Bild, 90762 Fürth

Länge: 2:26 (divers kürzbar)

Autor: Harald Schönfelder

Info: Im Laden hat man sich direkt in sie verliebt, weil sie so leicht und bequem waren. Nach den ersten Kilometern Wildnis machen sie dafür den Füßen das Leben zur Hölle. Neue Wanderschuhe können ihre Träger böse überraschen. Im Beitrag gibt Ausrüstungs-Experte Ralf Stefan Beppler Tipps, wie man schmerzfrei neue Wanderschuhe findet.

Anmoderation: Jede Wanderung ist nur so gut wie der Schuh, in dem wir sie beginnen. Vor allem bei neuen Schuhen können Blasen drohen, auch wenn sie den Testlauf beim Händler über gut gepasst haben. Auf der Wander- und Trekkingmesse TourNatur in Düsseldorf haben wir den Fachjournalisten und Ausrüstungsexperten Ralf Stefan Beppler gefragt, ob sich das Problem umgehen lässt.

Beitragstext: Schuhkauf braucht Weile, sagt Ralf Stefan Beppler, neue Schuhe sollten mehrmals anprobiert werden. Denn unsere Füße verändern sich mit der allgemeinen körperlichen Verfassung und auch im Lauf eines Tages.

O-Ton

Deshalb sollten Schuhe auch eher nachmittags anprobiert werden, oder allgemeiner gesprochen, dann, wenn der Fuß etwas dicker ist. Und die Teststrecke sollte auf jeden Fall eine Bergab-Passage simulieren.

O-Ton

Aber der Schuh ist nicht immer alleine Schuld, wenn Blasen entstehen, auch die Wandersocken sind ein wichtiger Bestandteil einer schönen Wanderung. Egal, ob vorne und hinten gepolstert, verstärkt oder ganz einfach: sie müssen zum Schuh passen.

O-Ton

Also, am besten erst mit dem eigenen Fuß klären, ob er sich nicht vielleicht einfach an der Socke stört, die ist preiswerter zu ersetzen als der Schuh. Und auch der hat eine zweite Chance verdient, sollten die Blasen wirklich von ihm stammen, sagt Ralf Stefan Beppler.

O-Ton

Und wenn Sie auf ihren alten Schuh einfach nicht verzichten wollen, weil der so gut passt: Bei einigen Modellen kann eine abgelaufene Außensohle durch eine neue ersetzt werden. Da kann Sie der Fachhandel sicher beraten.

Harald Schönfelder, Redaktion ... Düsseldorf

Aus Düsseldorf Harald Schönfelder

zum Beitrag gehörende mp3-Dateien:

vertont: TourNatur_15_Wanderschuhe_ohne_Blasen_BTR.mp3

nur O-Töne: TourNatur_15_Wanderschuhe_ohne_Blasen_BTR_unvertont.mp3