

Interview
Lars Schneider

Fotos
Lars Schneider
Michael DeYoung



Schuhabteilung in der
Globetrotter-Filiale am
Wiesendamm, Hamburg

Der gestiefelte Kunde

Christian Bahlow ist Experte für Wandern und Trekking in der Hamburger Globetrotter-Filiale am Wiesendamm. Für 4-Seasons plauderte er aus dem Nähkästchen mit der Aufschrift »Die perfekte Schuhberatung«.

Ein Kunde will ein paar leichte Wanderschuhe. Wie gehst du vor, um auszuloten, welcher Schuh für ihn der richtige ist?

Zunächst einmal stellt sich die Frage, was genau mit einem »leichten Wanderschuh« gemeint ist. Eher ein Trekkingschuh – also mehr ein Flachlandtreter, für Schwarzwald, Harz oder Lüneburger Heide und vom Aufbau etwas weicher, – oder richtige Wanderstiefel, die deutlich fester sind, aber auch etwas schwerer? Ich drücke dem Kunden meist erstmal beide in die Hände, damit dieser Unterschied wirklich klar wird.

Und wenn der Kunde am liebsten durch die Alpen stiefelt?

Wer ins Gebirge will, dem empfehle ich trotz des Gewichtswunsches einen richtigen Wanderstiefel. Und dann versuche ich zu erfahren, wo es genau hingehen soll. Das Wissen ums Klima ist ja nicht ganz unerheblich, will man den perfekten Schuh finden.

Was genau macht den Unterschied zwischen einem Trekkingschuh und einem Wanderstiefel, abgesehen vom Gewicht?

Zunächst hat ein Wanderstiefel eine sehr feste, torsionssteife Sohle. Beim Trekkingschuh ist sie ganz anders aufgebaut. Sie rollt besser ab, weil sie weicher ist. Man bewegt sich einfach anders fort, und darauf sind die Modelle abgestimmt.

Mit leichten Trekkingschuhen ins Hochgebirge, geht das?

Meistens geht das schon, zumindest für ein kleines Stück. Allerdings ermüdet bei langen Anstiegen die Muskulatur doch sehr, erst recht mit einem schweren Rucksack. Denn bei der weichen Sohle eines Trekkingschuhs liegt die Belastung durchweg auf den Zehen. Neben den Muskeln ermüden so auch Bänder und Gelenke. Ein Trekkingschuh hat eine sehr feste Sohle, die Belastung wird auf den ganzen Fuß verteilt. Das falsche Schuhwerk mindert Sicherheit und Spaß.

Dass das Wissen ums Klima für die Beratung nicht ganz unwichtig ist, hast du schon erwähnt.

Genau. Ich frage auch gern: Sind Sie ein Schönwetter-Wanderer oder auch mal bei schlechterem und kaltem Wetter unterwegs? Dies ist vor allem für die Materialzusammensetzung des Schuhs wichtig.

Und welche unterschiedlichen Schuhtypen gibt es da?

Da wären einmal die klassischen Wanderschuhe, die es auch schon gab, als ich noch nicht mal geplant war: komplett aus Leder gearbeitet, mit robustem Juchtenleder außen und einem weichen Lederpolster innen. Oder, zweite Möglichkeit: Gore-Tex-Schuhe, die seit zehn, zwölf Jahren als Nonplusultra beworben werden, weil sie leichter, schneller trocknend und wasserdicht sind.



Christian Bahlow, 26. Arbeitet seit 2001 bei Globetrotter Ausrüstung Hamburg in der Schuhabteilung, zuvor mehrere Jahre bei einem anderen Sporthaus in der Skischuh-/Inline Skates-Abteilung. Privat ist er viel draußen unterwegs, oft mit Inline Skates, manchmal beim Wellenreiten. Besonders gut kennt er sich in Frankreich und Portugal aus, wo er gern auch für mehrere Tage in den Bergen verschwindet.

Ist das denn nicht so? Kann man einen Gore-Tex-Stiefel nicht genau aus diesen Gründen für fast alle Wanderer empfehlen?

Ein Schuh mit Gore-Tex-Membran funktioniert in kalten Gefilden am besten, da er das Temperaturgefälle von innen nach außen nutzt. Im Inneren des Schuhs herrschen meist zwischen 28 und 32 Grad. Wer also primär in ähnlich warmen oder noch wärmeren Gefilden unterwegs ist, kann nicht auf die volle Gore-Tex-Performance bauen.

Bei Hitze sind also Vollederschuhe angesagt?

Darin ist das Fußklima in jedem Fall angenehmer. Das Lederfutter saugt sich zwar voll Schweiß. Beim Trocknen allerdings – und das passiert ja schon beim Laufen – entsteht Verdunstungskälte, und die tut den Füßen gut.

Gibt es weitere Unterschiede zwischen Gore- und Lederschuhen?

Ein zweiter Unterschied ist, dass man einige Gore-Stiefel kaum einlaufen kann. Ein reiner Lederschuh wird sich nach zwei, drei Wochen anatomisch anpassen. Konstruktionsbedingt funktioniert das zumindest bei einem Membran-Stiefel mit textilem Außen- und Innenmaterial kaum, man läuft ihn in gewisser Weise jeden Tag neu ein. Solange er am Fuß ist, passt er sich gut an. Zieht man ihn aus, nähert er sich der Ursprungsform. ➤



So schnüren Sie Ihre Siebenmeilenstiefel richtig. Eine Schlüsselrolle spielt dabei die Öse auf der Zunge.



An ihr kann der Schnürsenkel nochmals umgelenkt werden. So rutscht die Zunge nicht zur Seite und der Halt im Schuh ...



... kann partiell dosiert werden. Ein fester Schaft und etwas Luft auf dem Spann sind z.B. ideal beim Bergabgehen

Aber Gore-Tex-Stiefel sind doch nicht ohne Grund so beliebt?

Natürlich gibt's auch viele Vorteile. Zum einen: sollte der Schuh innen nass geworden sein, sei es durchs Vollschwitzen oder Wasser, das oben über den Schaft eingedrungen ist, trocknen Gore-Stiefel unheimlich schnell. Bei einem Lederschuh, der innen richtig vollgesogen ist, dauert das bestimmt zwei Tage. Dazu bringen Gore-Stiefel durch eine andere Materialzusammensetzung meistens viel weniger Gewicht auf die Waage und sind zudem pflegeleichter.

Heißt das, ich kann meine Gore-Stiefel nach der Tour im Keller vergessen?

Nun ja. Pflege tut allen Schuhen gut. Man muss Gore-Stiefel allerdings nicht derart akribisch pflegen wie Lederstiefel. Diese sollte man mindestens drei, vier Mal im Jahr wachsen: für ausreichende Wasserdichtigkeit, gegen Einschmutzen das Austrocknen des Leders. Leder, das man nicht pflegt, wird nach spätestens zwei Jahren, vor allem an den Knickfalten, brüchig – worunter natürlich auch die Wasserdichtigkeit leidet. Gore-Stiefel, deren Obermaterial ja meist auch aus Leder ist, freuen sich über die gleiche Behandlung. Nur kann man eben beim Wachsaufrag knausern, den für die Wasserdichtigkeit sorgt ja die Membran. Und auch für Schuhe mit textiler Oberfläche gibt es im Handel spezielle Reinigungssprays.

Wenn ich mir einen richtig guten Schuh bis 200 Euro kaufen will – wie lange habe ich was von so einem Modell?

Ein qualitativ hochwertiger Wanderschuh kann bei guter Pflege viele Jahre halten. Und wenn das Profil abgelaufen ist, kann man ihn neu besohlen lassen. Auch Zwischensohlen und der vordere Geröllschutzrand lassen sich erneuern. Deshalb tendiere ich auch eher dazu, einen Kunden auf einen Wanderschuh anstatt auf einen Trekkingschuh zu bringen.

Ist die Lebensdauer von Wanderschuhen aus Gore-Tex durch die eingearbeitete Membran kürzer?

Das kann man so nicht sagen. Die Gore-Membran, die der Hersteller verarbeitet, ist zwar hauchdünn, doch steckt sie in einem passgenau vorgefertigten und schützenden »Laminat-Bootie«. So ist gewährleistet, dass sie bei der Herstellung des Schuhs nicht beschädigt wird. Ganz früher wurde die Membran oft vollflächig mit dem Schuh verklebt. Derart fixiert, traten Belastungen immer an den gleichen Stellen auf, so dass sich Sollbruchstellen bildeten. Doch das ist lange her, heute sorgt eine punktuelle Verklebung für dauerhafte Haltbarkeit und uneingeschränkte Atmungsaktivität.

Was ist eigentlich der Unterschied von Gore-Tex und Gore-Tex XCR?

Wer im Winter nach Island will, wählt die klassische Gore-Tex-Membran, wer im Hoch-



Hinten bündig, vorne daumenbreit – so misst man die richtige Größe anhand der Einlegesohle.



Ganz falsch. Wer glaubt, die Öse auf der Zunge sei allenfalls zum Aufhängen, verschenkt viel Performance.

sommer durch Kalifornien wandert, nimmt XCR. Denn beim XCR wird auf ein Isolationsvlies zwischen Membran und Laminat verzichtet. So wird neben der Feuchtigkeit auch überschüssige Wärme schnellstmöglich abgeleitet.

Was mache ich denn, wenn ich unterschiedliche Wanderreisen geplant habe – mal Sonne, mal Matsch, mal Hitze, mal Kälte. Reicht dafür ein einziger Schuh?

Eigentlich schon. Ich würde einen Lederschuh verkaufen, den man ordentlich einwachsen sollte. Gegen Kälte kann man mit zusätzlichen Socken und einem extra Fußbett ankämpfen. Wenn man allerdings weiß, dass auch Flussüberquerungen oder lange Schneepassagen anstehen, ist es besser, einen Gore-Stiefel zu nehmen und für den Sommer zusätzlich einen Lederschuh.

Muss man Schuhe auch unterwegs pflegen?

Auf jeden Fall. Am besten mit Schuhwachs, das tief in die Lederporen einzieht. Von Imprägnierspray rate ich meist ab, weil es selten länger als von morgens bis mittags hält, sofern man das Material damit nicht trinkt.

Und wie trockne ich meine Schuhe unterwegs am besten?

Beim Trocknen kann man viel falsch machen. Einen nassen Schuh sollte man nie zu nah ans Feuer, an den Ofen oder die Heizung stellen. Das Leder enthält Gerbmittel, um es auch nach zwei, drei Jahren noch geschmeidig zu halten. Wenn du einen Schuh künstlich und schnell trocknest,

Beim Trocknen kann man viel falsch machen. Lederschuhe enthalten Gerbmittel für dauerhafte Geschmeidigkeit. Bei schneller Trocknung nah am Feuer verflüchtigt sich das Gerbmittel.

dann entziehst du dem Leder diese Stoffe, es trocknet aus, wird hart, spröde, brüchig. Wenn der Schuh feucht ist, nimmt man am besten das Fußbett heraus, stellt die Zunge weit auf und stopft den Schuh mit Zeitungspapier oder Baumwoll-Lappen aus. Ganz wichtig ist, dass man Stiefel, die feucht geworden sind, erst 100%ig trocknet, bevor man sie wieder einwächst. Ansonsten verschließt man die Feuchtigkeit von außen, was schnell zum Gammeln führt.

Es gibt mittlerweile immer mehr Firmen aus dem Bekleidungsbereich, die ins Schuhbusiness einsteigen. Kann man diesen oft etwas schickeren Schuhen vertrauen?

Wenn der Schuh eine gute Passform besitzt, die Funktion stimmt und er auch noch gut aussieht, warum nicht?

Markenübergreifend werden bei vielen teureren Modellen Sohlen der Marke Vibram verarbeitet. Sind das die besten?

Genau. Das beweisen auch immer wieder die Tests in Outdoor-Zeitschriften oder bei Stiftung Warentest. Denn wie Gore Spezialist für seine Membran ist, weiß die Firma Vibram, die nur Sohlen herstellt, was sie tut. Abriebfestere und rutschfestere Sohlen gibt es nicht.

Kann ich mir abgelaufene Stiefel auch mit einer Vibram-Sohle neu besohlen lassen?

Ja. Dafür schicken wir die Schuhe entweder zurück zum Hersteller oder übergeben sie unserem Hausschuster, der von Vibram beliefert wird.

Immer häufiger werden auch Halbschuhe fürs Gelände angepriesen, weil sie so schön leicht sind, aber trotzdem genügend Halt geben sollen. Zu Recht?

Wir bei Globetrotter werden Halbschuhe fürs Gelände allenfalls Trailrunnern empfehlen, deren Muskulatur und Bandapparat es gewohnt ist, die Haltearbeit eines hohen Schaftes zu übernehmen. Auch für ausgedehnte Spaziergänge sind sie, sofern mit einer festen, torsionssteifen Sohle ausgestattet, sicherlich okay. Aber im Gelände sollte man etwas anderes an den Füßen haben. ➤

4-Seasons Info

Schuhpflege

Gut Schuh will Pflege haben. Davon profitieren nicht nur Funktion und Lebensdauer, auch das Auge wandert ja schließlich mit.



REINIGUNG

Zunächst den Schuh mit Schwamm und warmem Wasser säubern, dann trocknen.



EINWACHSEN

Lederschuhe rundum einwachsen, Zunge nicht vergessen.



IMPRÄGNIERSPRAY

Schuhe aus Nubuk- oder Veloursleder werden mit speziellen Sprays behandelt.



Oben: Im wahrsten Sinne des Wortes – erst mit den richtigen Socken wird ein Schuh draus.
Unten: Leichte Wanderschuhe bieten bequemen Abrollkomfort, kosten aber mehr Energie.

Wie sieht es beim neuen Trendsport Nordic Walking aus. Muss man sich dafür schon wieder neue Schuhe zulegen?

Theoretisch kann man natürlich auch mit Turnschuhen antreten. Aber dass es für diese Sportart eigene Schuhe gibt, ist schon berechtigt und sinnvoll. Von der Sohle her sind sie völlig anders aufgebaut. Im Vergleich zum Turnschuh wird ein Nordic-Walking-Schuh schon mal ein anderes Profil haben, weil er weniger für Asphalt oder den Stadtpark gemacht ist, sondern für größeres Gelände. Auch die Dämpfung ist eine andere. Entscheidend ist der Unterschied im Vorderfuß und Fersenbereich mit einer viel stärkeren Schräge, die die kürzere Schrittfolge unterstützt. Beim Nordic Walking setzt man

ganz extrem über die Hacke auf und rollt mit dem Vorderfuß ganz ähnlich ab.

Kann man bei der Wahl der Socken für seinen Wanderschuh Fehler machen?

Oh ja. Die meisten Kunden benutzen leider immer noch Socken aus Baumwolle. Doch diese pflanzliche Faser saugt unheimlich viel Feuchtigkeit auf, gibt sie aber nur sehr schlecht wieder ab. Da kann man die besten Schuhe haben. Wenn es an der Socke scheitert, weil sie zu viel Feuchtigkeit speichert und dadurch letztendlich die Haut am Fuß aufweicht, als hätte man Stunden in der Badewanne gelegen, bekommt man über kurz oder lang Blasen, Druckstellen oder gar Verletzungen.

Wie sieht denn die moderne Socke aus?

Alle Wandersocken, die wir verkaufen, sei es von Falke, Smartwool oder Black Bear, bestehen aus einem Materialmix aus Wolle und Synthetik oder zu 100% aus Synthetik. Empfehlen können wir beides. Letztendlich liegt die Entscheidung zwischen Mischfaser oder reiner Synthetik beim Kunden. Das Problem mit reinen Synthetiksocken ist die Geruchsentwicklung. Nach einer Stunde schweißtreibender Wanderung muffelt man da – vor allem als Mann – oft wie ein Elch. Für Touren mit ihren Freundinnen oder Frauen rate ich Männern daher zur Wahrung des Zeltfriedens eher zu Socken mit einem höheren Wollanteil. Doch egal wie sehr es stinkt – wichtig ist, dass der Fuß trocken bleibt, um Blasen zu vermeiden.

Wie viel Zeit sollte ein Kunde mitbringen, wenn er in eine eurer Filialen zum Schuhkauf kommt?

Wenn es um einen Wandertiefel geht, der sehr lange halten soll, kann eine gute Beratung durchaus eine Stunde dauern. Das Sortiment ist riesig, wir haben hier bestimmt an die 180 verschiedene Modelle in zig Größen auf Lager. Einige Hersteller stellen eher breite Schuhe her, andere wiederum recht schmale. Zunächst müssen wir also herausfinden, wie der Leisten des Kunden aussieht und zu welchem Hersteller er passt, dann kommen die anfangs erwähnten Fragen nach dem Reiseziel und dem Klima, dem Gelände und der Last, die getragen wird. Auch sollte man nicht morgens direkt aus dem Bett in den Shop hüpfen, sondern lieber nachmittags oder abends, wenn die Füße durch die Bewegung schon etwas angeschwollen sind. Das ist das Maß, das man benötigt, um den richtigen Schuh zu finden.

Aber manchmal merkt man ja auch in einer Stunde nicht, ob man wirklich den richtigen Schuh am Fuß hat.

Wir haben in vielen Läden kleine »Teststrecken«, die bei der Entscheidung helfen. Wer sich trotzdem unsicher ist, dem macht Globetrotter bei allen Schuhen das luxuriöse Angebot, sie bis zu einer Woche mit nach Hause zu nehmen. Dort kann man dann die Schuhe in Ruhe und auch mal für zwei Stunden am Stück auf dem Teppich eingehen, und wirklich feststellen, ob die Passform die richtige ist. Ist das nicht der Fall, können die Schuhe problemlos umgetauscht werden. Bei uns ist der Kunde immer noch König. ◀