



Tipps

Vorbereitungen

Befasse dich frühzeitig mit der Ausrüstung.

Schuhe

Das ist dein allerwichtigster Ausrüstungsgegenstand.

Kontrolliere deine Wanderschuhe, insbesondere die Sohle, einige Wochen vor der geplanten Wanderung. Standen die Schuhe zwei Jahre ungebraucht im Keller, kann es sein, dass sich die obere Schicht der Sohle nach einem ersten kleinen Spaziergang auflösen. Dieser Zersetzungsprozess kann dann sehr schnell sein, das heisst wenige Stunden dauern. Der Rest der Sohle fällt dann regelrecht vom Schuh ab. Kontrollier auch das Profil selber. Wie abgelaufen ist es bereits? Wo ist es abgelaufen?



Neue Schuhe kaufen

Nimm dir Zeit für den Kauf von neuen Wander- oder Trekkingschuhen. Gehe dafür in ein Fachgeschäft mit einer Rampe damit du die Schuhe auch im Abwärtsgehen testen kannst. Lass dich fachkundig beraten. Es lohnt sich auch gleich die passenden Socken dazu zu kaufen.

Unternimm unbedingt mehrmals, zuerst kürzere, dann längere Touren zum "Einlaufen" deiner neuen Wanderschuhe. Es lohnt sich auf allen Ebenen. Danach kannst du dein geplantes Wanderprojekt voll geniessen.



Viel Vergnügen!



Wandersonne.ch

Yvonne Oplatka Knoll

Wanderleiterin mit eidg.Fachausweis