

Ausrüstung auf Wanderungen



Unsere TourenleiterInnen geben in der Detailausschreibung jeweils an, was für Material – Ausrüstung für die jeweilige Tour mitzunehmen ist.

Diese Entscheide sind in der Verantwortung der Tourenleitenden.

Wichtig:

Berg- / Wanderschuhe sind ein wichtiger Bestandteil der Ausrüstung. Wenn die Tourenleitenden darauf hinweisen, dass ein knöchelhoher Bergschuh als Ausrüstung gilt, ist damit kein Barfussschuh, Low Wanderschuhe, Sandale etc. gemeint.

Auch wenn ihr allenfalls mit solchen Schuhen Privat unterwegs sein könnt, hat der Tourenleitende die Verantwortung da es eine ausgeschriebene Tour im Rahmen der Naturfreunde **NATURicum** ist.

Daher bitte den Ausschreibungen folge leisten. Ein guter knöchelhoher Schuh schützt auch den Fuss und macht Sinn auf Bergwanderungen.

Ist der Knöchel durch den höheren Schaft gestützt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass man auf unebenem Gelände aus dem Gleichgewicht geraten deutlich geringer.

Im felsigen, steinigen Gelände oder auf Waldwegen über Wurzeln etc. kann es schnell passieren, dass man irgendwo mit dem Fuss hängen bleibt. Der höhere Schaft bedeckt den Knöchel und schützt die Stelle vor Schnitten, Schürfwunden und blauen Flecken und im schlimmsten Fall vor Brüchen.

Der höhere Schaft hält auch Kieselsteine und Schmutz besser ab, wenn ihr auf felsigem, unebenem Gelände wandern. Nichts ist frustrierender, als Sand und Kieselsteine in den Schuhen.

Dazu ermüden Ihr weniger mit Berg- und Wanderschuhen mit einem hohen Schaft. Dies vor allem wenn Ihr einen schwereren Rucksack tragt oder selbst etwas kräftiger gebaut sind.

Die vielen Trailrunning Schuhe, welche heute auf dem Markt sind, eignen sich nicht für Personen, welche nicht regelmässig mit diesen Schuhen mit Trailrunning unterwegs sind und ihre Füsse, Gelenke, Sehnen durch wöchentliches Training anders trainiert sind.