



WANDERSCHUH-RATGEBER

Einsatzgebiete

Schuhwahl nach Gelände: hoher Norden, Mittelgebirge,
Hochgebirge ab 3.000 Meter, Wüste, Schnee — und was eine
Feldstudie an 76 Läufern zur Schuhgröße fand.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/einsatzgebiete/>

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die
aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Der hohe Norden: Norwegen, Schweden, Finnland, Kanada, Russland etc.
.....
2. Mittelgebirge und Alpen etc. (bis 3.000 Meter)
.....
3. Hochgebirge (ab 3.000 Meter)
.....
4. Wüsten
.....
5. Schneebedeckte Winterlandschaften
.....
6. Mehrtagestouren: Weitwandern und Fernwanderwege
.....
7. Die Kategorien A bis D — und was sie wirklich sind
.....
8. Welche Eigenschaft das Gelände verlangt
.....
9. Steigeisenfest: was die Zahlen bedeuten
.....
10. Ein Schuh für alles — oder zwei für zwei Einsätze
.....
11. Die Passform entscheidet vor der Kategorie
.....
12. Jahreszeit und Temperatur
.....
13. Der Rucksack gehört in die Entscheidung
.....

KURZ GESAGT

Die **Kategorien A bis D sind eine Branchenkonvention und keine Norm** — kein Prüfinstitut vergibt sie. Was ein Gelände tatsächlich verlangt, steckt in zwei Eigenschaften, die man im Laden prüfen kann: der **Verwindungssteifigkeit**, die über die Sicherheit auf Blockgelände entscheidet, und der **Biegesteifigkeit**, die zwischen bequemem Abrollen und dem Stehen auf einer Kante abwägt. Das Rucksackgewicht verschiebt die Anforderung: **über zehn Kilogramm darf es eine Stufe fester sein.**

Anhand einiger typischer Einsatzgebiete möchten wir Ihnen ein paar Tipps für die richtige Wanderschuh-Wahl geben:

Der hohe Norden: Norwegen, Schweden, Finnland, Kanada, Russland etc.

Bei Wanderungen in Lappland & Co. gibt es grundsätzlich viele Möglichkeiten, die infrage kommen: Leder-Wanderstiefel, Wanderstiefel mit Membran, Gummistiefel und Lundhags-Wanderstiefel. Die optimale, allerdings auch mit Abstand teuerste Variante sind die [Lundhags-Wanderstiefel](#). Deutlich preiswerter, aber auch längst nicht so komfortabel sind hochwertige Gummistiefel. **Die meisten Wanderer, die im hohen Norden unterwegs sind, bevorzugen allerdings Wanderstiefel mit Membran.** Leder-Wanderstiefel sind, wenn sie gut gewachst sind, durchaus eine brauchbare Alternative, zumindest wenn die Wanderung auf festen Wegen stattfindet. Wenn Flussüberquerungen zur Wanderung gehören, ist es ratsam, ein Paar Outdoor-Sandalen mitzunehmen. Weitere Tipps zu den verschiedenen [Wanderschuhtypen](#) auch hier lesen.

INFOGRAFIK

PASSFORM

Warum die Weite kein Breitenmaß ist

Die Weitenangabe bezieht sich auf den Umfang im Ballenbereich, an der breitesten Stelle des Fußes. Sie misst also keine Strecke, sondern einen Umfang — und das ist der Unterschied, an dem die meisten Fehlkäufe hängen.



Flacher Fuß

wenig Volumen über dem Ballen



gleiche Breite

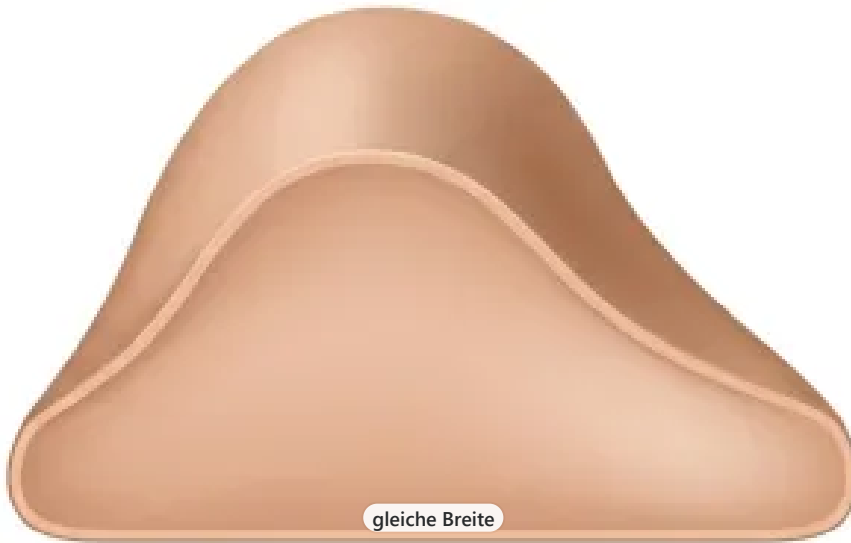
Derselbe Abstand von Kante zu Kante, aber weniger Umfang. In einem Schuh mit viel Volumen hebt sich die Ferse beim Abrollen, und die Schnürung muss das ausgleichen.

FOLGE Braucht eine schmalere Weite — trotz gleicher Breite



Hoher Fuß

kräftiger Spann



Gleiche Breite, deutlich mehr Umfang. In einem schmal geschnittenen Schuh drückt der Spann von oben, obwohl der Fuß an den Seiten Platz hätte.

FOLGE Braucht eine weitere Weite — bei gleicher Breite

Deshalb passen zwei Schuhe derselben Größe verschieden: Die Größe sagt etwas über die Länge, der Leisten über alles Übrige. Die Weitenstufen der Hersteller sind dabei nicht genormt — ein „H“ bei der einen Marke entspricht nicht dem „H“ der anderen.

✦ Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: [Schnürtechniken](#) · [Hallux valgus](#) · [Mondopoint](#)

Mittelgebirge und Alpen etc. (bis 3.000 Meter)

Je nach Schwierigkeit des Geländes, Dauer der Tour und Größe des Rucksacks sind für Wanderungen in einem Mittelgebirge oder in den Alpen alle Wanderschuh-Typen von Multifunktionsschuhen bis zu Bergstiefeln empfehlenswert. **Leder-Wanderschuhe sind im Sommer eine sehr gute Wahl, nicht zuletzt weil**

Wanderschuhe mit **Membran** bei sommerlichen Temperaturen nicht mehr optimal funktionieren.

Hochgebirge (ab 3.000 Meter)

Im Hochgebirge sind Alpinstiefel die beste Wahl. Mit zunehmender Höhe sinkt die Temperatur, so dass eine gute Isolierung wichtig ist. Zudem sollten Alpinstiefel grundsätzlich ein synthetisches Obermaterial haben, das kein Wasser speichert. Leder-Bergstiefel sind für große Höhen nicht empfehlenswert.

Wüsten

Es gibt spezielle Wüstenstiefel, die durchaus eine gute Lösung für viele Wüsten sind. **Oft reichen aber auch Multifunktionsschuhe ohne Membran.** In der Sahara oder einer anderen Sandwüste ist es allerdings zweckmäßiger, in leichten Sandalen, so wie sie die Einheimischen tragen, zu gehen. Dieses Schuhwerk hat nicht zuletzt den Vorteil, dass es sehr einfach ist, den unvermeidlichen Sand aus den Schuhen zu entfernen.

Schneebedeckte Winterlandschaften

Für Wanderungen im Schnee müssen die Wanderschuhe ein passendes Profil haben. Deswegen ist es ratsam, spezielle Winter-Wanderschuhe zu tragen. Nicht zuletzt bieten Winter-Wanderschuhe auch eine zusätzliche Isolierung, so dass die Füße auch bei langen Wanderungen oder Trekkingtouren nicht kalt werden. Bei Winter-Wanderungen durch tiefen Schnee ist es zudem empfehlenswert, **Gamaschen** zu tragen, damit die Hosenbeine trocken bleiben.

Mehrtagestouren: Weitwandern und Fernwanderwege

Die Abschnitte oben ordnen nach dem Ort. Dieser ordnet nach der Dauer, denn eine Tour über Wochen stellt eigene Anforderungen – unabhängig davon, ob sie durch Lappland führt oder über die Alpen.

Zuerst zu den Begriffen, denn sie sind schärfer definiert, als sie klingen. Das Wegehandbuch der Alpenvereine legt fest: „Ab einer Weglänge von 300 Kilometern und der Berührung von mindestens drei Bundesländern spricht man von einem Weitwanderweg. Fernwanderwege hingegen sollen über 500 Kilometer weit führen und durch mindestens drei Staaten verlaufen.“ **Entscheidend ist, worauf sich diese Schwellen beziehen: auf den Weg, nicht auf das Gehen.** Eine verbindliche Definition, ab welcher Strecke eine Wanderung eine Fernwanderung ist, gibt es nicht.

Wer achtzig Kilometer auf einem Fernwanderweg zurücklegt, ist deshalb noch kein Fernwanderer – und wer sechshundert Kilometer quer durch ein Mittelgebirge läuft, ist es auch ohne offiziell benannten Weg. Das Handbuch stammt im Übrigen aus dem Jahr 2011, und den Begriff „Trekking“ kennt es gar nicht.

Für die Schuhwahl ändert die Dauer vor allem eines: Fehler bekommen Zeit, sich auszuwirken. Eine Druckstelle, die auf einer Tagestour unbemerkt bleibt, wird am vierten Tag zur Entscheidung über den weiteren Verlauf. Deshalb gilt auf langen Touren strenger als sonst, was in der [Kaufberatung](#) steht: Der Schuh muss zum Rucksackgewicht passen, und er muss eingelaufen sein, bevor es losgeht. Ein zweites, leichtes Paar – Sandalen oder Multifunktionsschuhe – ist auf Mehrtagestouren kein Luxus: Es entlastet abends, dient bei Flussquerungen und rettet die Tour, wenn am Hauptschuh etwas bricht.

Ein verbreiteter Rat hält der Nachprüfung dagegen nicht stand: „eine Nummer größer kaufen, weil die Füße unterwegs anschwellen“. Die Frage ist untersucht worden. Eine Feldstudie an 76 Teilnehmern eines 100-Kilometer-Laufs maß das Fußvolumen vor und nach dem Rennen über die Wasserverdrängung. Im Mittel blieb es unverändert. Einzeln betrachtet nahm es bei 20 Teilnehmern zu, bei 18 blieb es gleich – und bei 38, also der Hälfte, nahm es sogar **ab**. Was mit einer Zunahme zusammenhing, war nicht die Strecke, sondern die Trinkmenge. **Die Einschränkungen sind erheblich:** gemessen wurden ausschließlich Männer, laufend, an einem einzigen Tag; für eine Wanderwoche mit Rucksack ist das keine Antwort. Es zeigt aber, dass die Schwellung kein Automatismus ist, auf den man die Schuhgröße vorsorglich auslegen sollte. Ein Schuh, der von Anfang an zu groß ist, lässt den Fuß bergab nach vorn rutschen – und erzeugt damit genau die [Blasen](#), die er verhindern soll. Wie viel Platz der Schuh tatsächlich braucht, klärt die Anprobe mit [Wandersocken](#), nicht der Zuschlag auf die Nummer.

Die Kategorien A bis D — und was sie wirklich sind

Im Handel werden Wanderschuhe in Kategorien von A bis D eingeteilt, teils mit Zwischenstufen wie A/B oder B/C. Diese Einteilung ist nützlich und wird regelmäßig überschätzt, deshalb gehört beides hierher.

Kategorie A meint leichte Wander- und Freizeitschuhe für Wege und einfache Pfade: weiche Sohle, niedriger oder halbhocher Schaft, viel Bewegungsfreiheit im Knöchel. **A/B** und **B** stehen für Wander- und Trekkingschuhe mit festerer Sohle und höherem Schaft — der Bereich, in dem die meisten Mehrtagestouren im Mittelgebirge und in den Alpen stattfinden. **C** bezeichnet steife Bergstiefel, die [bedingt steigeisefest](#) sind; **D** vollsteife Expeditions- und Eisstiefel.

Entscheidend ist der Einwand: **Diese Einteilung ist keine Norm.** Sie ist eine Konvention des Handels, und jeder Hersteller legt die Grenzen selbst fest. Ein B/C-

Schuh zweier Marken kann sich in Sohlensteifigkeit und Schafthöhe deutlich unterscheiden. Die Kategorie taugt deshalb, um das Regal zu finden — nicht, um zwei Schuhe zu vergleichen. Dafür zählt, wie steif die Sohle tatsächlich ist und wie hoch der Schaft tatsächlich sitzt.

Welche Eigenschaft das Gelände verlangt

Hinter der Kategorie stehen drei messbare Eigenschaften, und wer sie direkt prüft, umgeht die Unschärfe der Einteilung.

Die Verwindungssteifigkeit. Nehmen Sie den Schuh an Ferse und Spitze und verdrehen Sie ihn. Ein Schuh, der sich leicht verwinden lässt, folgt unebenem Boden — angenehm auf dem Weg, unsicher auf Blockgelände und Schrofen, weil der Fuß dort auf der Kante steht. Für steiles Gelände braucht es eine Sohle, die diese Verdrehung aufnimmt statt sie an den Fuß weiterzugeben.

Die Biegesteifigkeit. Lässt sich der Schuh über dem Ballen leicht abrollen, geht er sich angenehm auf langen Wegstrecken. Eine steife Sohle macht das Gehen mühsamer, erlaubt aber das Antreten kleiner Tritte und das Stehen auf einer Kante über längere Zeit.

Die Schafthöhe und die Fersenführung. Entgegen der verbreiteten Annahme hält ein hoher Schaft kein Umknicken auf — er begrenzt die Bewegung und stützt die Ferse. Ausführlich behandelt das der Ratgeber [Knöchelhalt oder Ultralight](#).

Steigeisenfest: was die Zahlen bedeuten

Bei den steifen Kategorien kommt eine Angabe dazu, die über die Verwendbarkeit entscheidet und oft missverstanden wird.

Bedingt steigeisenfest heißt: Der Schuh hat hinten [eine Kante für den Fersenbügel](#), vorne aber keine — er nimmt nur Körbchen-Steigeisen auf. **Vollsteigeisenfest** heißt: Kanten vorn und hinten, der Schuh nimmt Automatik-Steigeisen auf. Dazwischen liegen Mischformen.

Der Punkt dabei ist nicht die Kante, sondern die Sohle: Ein Automatik-Steigeisen sitzt nur dann sicher, wenn die Sohle sich unter Belastung nicht durchbiegt. Deshalb sind vollsteigeisenfeste Schuhe zwangsläufig steif und zum normalen Gehen unbequem. Wer Steigeisen nur gelegentlich braucht, fährt mit einem bedingt steigeisenfesten Schuh und Körbchenbindung besser als mit einem vollsteifen Stiefel, in dem er die restlichen Stunden läuft.

Ein Schuh für alles — oder zwei für zwei Einsätze

Die Frage stellt sich bei Schuhen anders als bei anderer Ausrüstung, weil die Passform das Wichtigste ist und mit jedem Modell neu gefunden werden muss.

Wer überwiegend auf Wegen im Mittelgebirge unterwegs ist und einmal im Jahr eine alpine Tour macht, **fährt mit einem Schuh aus dem Bereich A/B bis B und einem Leihschuh oder einer gezielten Ergänzung für den Ausnahmefall besser als mit einem C-Schuh, der 95 Prozent der Zeit zu steif ist.** Umgekehrt ist ein Leichtschuh für eine Hochtour keine sparsame Entscheidung, sondern eine unsichere.

Praktisch bewährt sich oft die Kombination aus einem leichten Halbschuh für Tageswanderungen und einem festeren Schuh mit höherem Schaft für Mehrtagestouren mit Gepäck — denn das Gewicht im Rucksack verschiebt die Anforderung an die Sohlensteifigkeit nach oben. Welche Typen es dazwischen gibt, zeigt der eigene Ratgeber.

Die Passform entscheidet vor der Kategorie

Ein Schuh der richtigen Kategorie, der nicht passt, ist schlechter als ein Schuh der Nachbarkategorie, der sitzt. Das klingt selbstverständlich und wird beim Kauf regelmäßig anders entschieden, weil die Kategorie im Datenblatt steht und die Passform nicht.

Zur Passform gehört mehr als die Länge. Die Leistenform entscheidet, ob der Schuh im Vorfuß und am Spann passt — und sie unterscheidet sich zwischen Herstellern so stark, dass derselbe Fuß verschiedene Nummern braucht. Wie weit die Tabellen auseinanderliegen, zeigt der Vergleich fünf Hersteller: Bei derselben Fußlänge liegen zwischen fünf geprüften Herstellertabellen mehr als eine Größe.

Deshalb lohnt die Reihenfolge: erst die Kategorie bestimmen, dann innerhalb der Kategorie den Schuh suchen, der passt — und nicht umgekehrt einen passenden Schuh kaufen und hoffen, dass die Kategorie stimmt.

Jahreszeit und Temperatur

Ein Punkt, der in der Kategorieeinteilung nicht vorkommt: Schuhe für Kälte sind nicht dieselben wie Schuhe für Wärme, und zwar unabhängig vom Gelände.

Für Winterwanderungen zählt die Isolation nach unten — eine dünne Sohle führt Wärme in den gefrorenen Boden ab, auch wenn der Schuh trocken ist. Gefütterte Modelle und solche mit dickerer Zwischensohle sind dort die richtige Wahl. Umgekehrt ist ein gefütterter Winterschuh im Sommer unerträglich, und ein

Membranschuh in dauerhaft warmem, trockenem Gelände feuchter als ein durchlässiger.

Wer in beiden Jahreszeiten unterwegs ist, fährt deshalb mit zwei Schuhen besser als mit einem — und die Kategorie beider kann dieselbe sein.

Der Rucksack gehört in die Entscheidung

Dasselbe Gelände verlangt mit Gepäck einen anderen Schuh als ohne. Last erhöht die Kräfte auf Fuß und Sohle und verschiebt den Schwerpunkt nach hinten oben, was die Trittsicherheit verringert.

Praktisch heißt das: **Wer eine Tour mit über zehn Kilo plant, nimmt eine Kategorie fester als für dieselbe Strecke ohne Gepäck.**

KURZ GEMERKT

Bestimmen Sie zuerst die Kategorie aus **Gelände, Gepäck** und **Jahreszeit** — und suchen Sie dann innerhalb dieser Kategorie den Schuh, der passt. Nicht umgekehrt. **Ein Schuh der Nachbarkategorie, der sitzt, ist besser als der richtige, der drückt.**