WANDERSCHUH-RATGEBER

Knöchelhalt oder Ultralight

Knöchelhalt gegen Schuhgewicht: Nehberg lief in Turnschuhen, Ray Jardine prägte die Ultraleicht-Idee — Ultraleicht-Wanderer tragen selten mehr als 10 Kilo.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/knoechelhalt-oder-ultralight/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Es gibt unter Wanderern zwei Fraktionen:
2. Die Frage ist nun: Wer hat Recht?
3. Deswegen zunächst einmal die Fakten:
4. Was ein hoher Schaft tatsächlich tut
5. Was für den leichten Schuh spricht
6. Warum die Frage keine allgemeine Antwort hat
7. Der Umstieg, wenn er gewollt ist
8. Was beide Seiten übersehen
9. Trekkingstöcke verändern die Rechnung

KURZ GESAGT

Der Streit zwischen hohem Schaft und Leichtschuh ist falsch gestellt, weil beide Seiten über das Falsche reden. **Nicht der Schaft entscheidet über Sicherheit im Gelände, sondern die Sohle** — genauer ihre Verwindungs- und Biegesteifigkeit. Ein **hoher Schaft über einer weichen Sohle** gibt ein Sicherheitsgefühl, das die Konstruktion nicht einlöst, und ein **Leichtschuh mit steifer Sohle** trägt in steilem Gelände weiter, als sein Aussehen vermuten lässt.

Es gibt unter Wanderern zwei Fraktionen:

1. **Die Traditionalisten schwören auf relativ feste Schuhe** mit einem knöchelhohen Schaft. Der Schaft soll nicht nur in unebenem Gelände Schutz vor dem Umknicken bieten. Er soll auch dem gesamten Bewegungsapparat beim Tragen eines Rucksacks mehr Stabilität bieten.
2. **Die Ultralight-Wanderer glauben, dass ein Schuh vor allem leicht sein sollte**. Deswegen gibt es viele Ultralight-Wanderer, die mit Halbschuhen, oft einfachen Multifunktionsschuhen, unterwegs sind.

INFOGRAFIK



SCHUH

Die vier Schichten unter dem Fuß

Was ein Wanderschuh unter dem Fuß hat, ist kein Stück Gummi, sondern ein Stapel aus vier Schichten mit verschiedenen Aufgaben. Welche davon ein Schuh hat und wie sie gebaut sind, entscheidet über Dämpfung, Steifigkeit und Steigeisentauglichkeit.



1. **Decksohle — austauschbar**
   Die oberste, weiche Lage, auf der der Fuß steht. Sie lässt sich herausnehmen und durch eine Einlage ersetzen; für die Stabilität des Schuhs trägt sie nichts bei.

2. **Brandsohle mit Shank**
   Die feste Lage, die dem Schuh seine Form gibt. In ihr steckt der Shank — eine Versteifung im mittleren Drittel, die bestimmt, wie stark sich der Schuh verwinden lässt.

3. **Zwischensohle — die Dämpfung**
   Der dicke Schaum, der den Aufprall abfängt. Hier sitzt auch die Sprengung: Ist sie an der Ferse dicker als am Vorfuß, steht die Ferse höher.

4. **Laufsohle — der Kontakt zum Boden**
   Der Gummi mit dem Profil. Seine Härte und die Stollentiefe entscheiden über Grip auf Fels und Schlamm — und darüber, wie schnell sie sich abläuft.

Der Shank ist das Teil, das man im Laden prüfen kann: Schuh an Ferse und Spitze fassen und verdrehen. Was dabei nachgibt, ist die Torsion — und ein Schuh, der sich leicht auswringen lässt, hält auf Geröll weder den Fuß noch ein Steigeisen.

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

Mehr dazu: Shank (Stützelement) · Verwindungssteifigkeit · Wiederbesohlung · Machart

Die Frage ist nun: Wer hat Recht?

Die Antwort ist nicht ganz einfach, vielleicht sogar unmöglich, denn es gibt viele Faktoren, die berücksichtigt werden müssen.

Deswegen zunächst einmal die Fakten:

Traditionelle Wanderschuhe mit knöchelhohem Schaft haben sich bewährt. Diese Grundform des Wanderschuhs ist aus den Bergschuhen entstanden, die zwie- oder trigenäht sind und auch heute noch sehr populär sind. **Aber die Entstehungsgeschichte zeigt schon, dass die knöchelhohen Wanderschuhe im anspruchsvollen Gelände beheimatet sind.** Es ist bereits ein großer Unterschied, ob ein Wanderer auf einem ebenen und vielleicht sogar geteerten Weg unterwegs ist, oder ob er auf einem Trampelpfad bergauf und bergab marschiert.

Grundsätzlich lässt sich, wohl auch ohne ernsten Widerspruch aus der Ultralight-Fraktion, feststellen, dass knöchelhohe Wanderschuhe mit einer robusten Konstruktion gut funktionieren. Die Frage ist aber, ob die traditionellen Wanderschuhe immer die beste Wahl sind oder ob es nicht auch bessere Lösungen geben könnte.

Was für Ultralight-Wanderschuhe spricht

- Niedriges Schuhgewicht

Wenn Sie schon einmal mit massiven Bergschuhen unterwegs waren, wissen Sie, dass die Schuhe nicht nur sehr stabil, sondern auch sehr schwer sind. Dieses Argument ist nicht mehr ganz so schlagend bei modernen Wanderschuhen, die in der Regel leichter sind als die Klassiker aus Leder. Die leichteste Lösung sind aber einfache Multifunktionsschuhe. Sie müssen immer bedenken: Beim Wandern müssen Sie zunächst einmal immer die Schuhe bewegen. **Je leichter die Schuhe sind, desto angenehmer ist das Gehen.** Ihre Kondition hält länger und Sie können weitere Strecken zurücklegen.

- Exzellenter Tragekomfort

Gut sitzende Wanderschuhe haben einen sehr guten Tragekomfort. Aber es kann kein Zweifel bestehen, dass leichte Multifunktionsschuhe noch angenehmer am Fuß sind. Ob sich bei langen Wanderungen die Robustheit der knöchelhohen Wanderschuhe auch in einem höheren Tragekomfort als in Turnschuhen niederschlägt, müssen Sie individuell für sich herausfinden. **Es gibt für beide Aussagen zahlreiche Befürworter, aber keine absolute Wahrheit.**

Was ist denn nun mit dem Knöchelhalt? Sinnvoll oder nicht sinnvoll?

Als Rüdiger Nehberg, der bekannte deutsche Abenteurer, in den 1970er und 1980er Jahren auf seinen großen Expeditionen ging, war er meist in einfachen Turnschuhen unterwegs, obwohl ihm sämtliche Experten zu Wanderstiefeln rieten. Für Nehberg war es aber wichtig, leichte Schuhe zu haben, um beweglich und schnell zu sein. Die moderne Ultralight-Bewegung wird allerdings international mit dem Namen Ray

Jardine, einem amerikanischen Bergsteiger, der Anfang der 1990er Jahre die Ultraleicht-Philosophie populär machte, verbunden.

Die Ultraleicht-Fans argumentieren, dass der Knöchelhalt auch in schweren Wanderschuhen nicht besonders groß wäre, sondern vor allem im Kopf des Wanderers vorhanden sei. Dem widersprechen die großen Wanderschuh-Hersteller und viele Wanderer, die davon überzeugt sind, dass der knöchelhohe Schaft in Kombination mit einem relativ schweren Schuh ihnen Stabilität und Sicherheit beim Wandern bringt. Angesichts der vielen Faktoren, die für eine wissenschaftliche Untersuchung berücksichtigt werden müssten (Gelände, Dauer, Konstitution, Wandererfahrung, Alter etc.) kann es nicht erstaunen, dass es bisher keine abschließende (wissenschaftlich) Antwort auf die Frage nach den optimalen Wanderschuhen gibt.

Welche Wanderschuhe soll ich denn nun kaufen?

Mit Wanderschuhen, die den traditionellen knöchelhohen Schaft haben, liegen Sie in der Regel nicht völlig daneben. Die meisten Ultraleicht-Wanderer haben mit diesen Wanderschuhen ihre ersten Erfahrungen gemacht und sind dann später umgestiegen.

Ein paar vorsichtige Tipps möchten wir Ihnen aber an dieser Stelle gerne geben:

Die Qualitäten eines Wanderschuhs mit knöchelhohem Schaft sind besonders vorteilhaft,

- wenn der Rucksack schwer ist,
- wenn der Weg anspruchsvoll ist,
- wenn Ihr im Gebirge unterwegs seid,
- oder abseits der ausgewiesenen Wege.

Die Qualitäten eines leichten Multifunktionsschuhs sind vorteilhaft,

- wenn der Rucksack leicht ist,
- der Weg nicht übermäßig anspruchsvoll ist,
- die Wanderstrecke flach ist,
- der Wanderweg in einem guten Zustand ist.

Beachten Sie bitte, dass die Ultraleicht-Wanderer selten mehr als 10 Kilo auf dem Rücken haben. Bei anspruchsvollen Trekkingtouren mit hohem Rucksackgewicht stößt die Ultralight-Idee irgendwann an ihre Grenzen.

Zum Schluss können wir Ihnen aber vor allem einen Rat geben:

Probieren Sie beide Varianten aus und schauen Sie, womit Sie sich wohler fühlen! Vielleicht ist für Sie auch eine Kombination ideal, so dass Sie bei schweren Bergwanderungen mit schweren Wanderschuhen unterwegs sind, während Sie bei leichten Wanderungen leichte Multifunktionsschuhe tragen. Lassen Sie sich nicht von den Traditionalisten, den Schuhherstellern oder der Ultralight-Fraktion einreden, es gäbe so etwas wie eine beste Lösung für alle Wanderer. Es gibt nur eine optimale Lösung für jeden einzelnen Wanderer und die muss jeder für sich selbst herausfinden.

Was ein hoher Schaft tatsächlich tut

Die Debatte wird meist mit der Behauptung geführt, ein hoher Schaft verhindere das Umknicken. Das ist die Stelle, an der die Diskussion schiefläuft, denn ein Schaft aus Leder oder Gewebe kann die Kräfte beim Umknicken nicht aufnehmen — dafür wäre eine starre Schale nötig, wie sie im Skischuh verbaut ist.

Was der Schaft tatsächlich leistet, ist dreierlei, und alle drei Punkte sind weniger spektakulär, aber praktisch relevant.

Er begrenzt die Bewegung, bevor sie extrem wird. Der Schaft lässt den Knöchel nicht beliebig weit abkippen, und er gibt dem Fuß eine Rückmeldung, bevor die Grenze erreicht ist. Das verhindert kein Umknicken bei einem heftigen Fehltritt, verringert aber die Zahl der kleinen Verdrehungen.

Er führt die Ferse. Ein hoher, gut geschnürter Schaft hält die Ferse im Schuh. Das ist für die Trittsicherheit im Abstieg wichtig und für die Vermeidung von Blasen der zentrale Punkt.

Er hält Steine und Nässe draußen. Im Geröll, im hohen Gras und im Schnee ein handfester Vorteil — und zusammen mit einer Gamasche der eigentliche Grund für den hohen Schaft in solchem Gelände.

Was für den leichten Schuh spricht

Die Gegenseite hat ebenfalls Argumente, die über Bequemlichkeit hinausgehen.

Gewicht am Fuß wirkt mehrfach. Jedes Gramm am Fuß muss bei jedem Schritt beschleunigt und abgebremst werden — im Rucksack wird es nur getragen. Deshalb ist ein leichterer Schuh über eine lange Etappe spürbar weniger anstrengend, und zwar deutlicher, als die Gewichtsdifferenz vermuten lässt.

Ein freier Knöchel trainiert mit. Die Muskulatur, die den Fuß stabilisiert, arbeitet in einem niedrigen Schuh mehr. Wer regelmäßig in solchen Schuhen geht, baut diese Stabilisierung auf — das ist der Kern des Arguments der Leichtgeher, und er ist nicht von der Hand zu weisen.

Mehr Bodengefühl. Eine weichere, flexiblere Sohle gibt mehr Rückmeldung darüber, worauf der Fuß steht. Auf Wegen und Pfaden ist das ein Sicherheitsgewinn; auf Blockgelände kippt es ins Gegenteil, weil der Fuß dort über Kanten geht.

Warum die Frage keine allgemeine Antwort hat

Eine belastbare Studienlage, die eine der beiden Seiten stützt, gibt es für das Wandern nicht. Was es gibt, sind Untersuchungen aus dem Sportbereich zu Sprunggelenkverletzungen, und die betreffen andere Bewegungsmuster — ein Basketballsprung ist keine Bergetappe mit zwanzig Kilo.

Deshalb steht hier keine Empfehlung, sondern eine Einordnung: Die Antwort hängt an vier Dingen, und drei davon sind persönlich.

Das Gelände. Weg und Pfad: leichter Schuh vertretbar. Blockgelände, Schrofen, Geröll, Schnee: fester Schuh und höherer Schaft.

Das Gewicht im Rucksack. Last verschiebt den Schwerpunkt und erhöht die Kräfte auf den Fuß. Mit fünfzehn Kilo auf dem Rücken gilt eine andere Antwort als auf einer Tageswanderung.

Der Trainingszustand der Fußmuskulatur. Wer jahrzehntelang in festen Schuhen gegangen ist, hat diese Muskulatur nicht aufgebaut und kann nicht von einem Tag auf den anderen umsteigen. Der Wechsel braucht Monate und beginnt auf leichtem Gelände.

Die Vorgeschichte. Nach wiederholten Bänderverletzungen ist das Sprunggelenk anders belastbar, und das ist ein Gesprächsthema mit einer Ärztin oder einer Physiotherapeutin und nicht mit einem Ratgeber.

Der Umstieg, wenn er gewollt ist

Wer von festen auf leichte Schuhe wechseln will, macht das in Schritten, weil die Belastung auf Muskulatur, Sehnen und Faszien steigt und nicht sinkt.

Bewährt hat sich: zuerst auf leichtem Gelände und kurzen Strecken, ohne Gepäck. Dann die Strecke steigern, erst danach das Gelände. Beschwerden an der Achillessehne oder unter der Fußsohle sind das Zeichen, einen Schritt zurückzugehen — und zwar sofort, weil eine Reizung dort Wochen braucht.

Und eine Zwischenlösung ist ausdrücklich erlaubt: ein halbhoher Schuh mit mittlerer Sohlensteifigkeit. Die Kategorien dazwischen existieren, weil die meisten Touren dazwischen liegen.

Was beide Seiten übersehen

In der Debatte geht ein Punkt unter, der wichtiger ist als die Schafthöhe: **die Sohlensteifigkeit.** Sie entscheidet, ob der Fuß auf Blockgelände und Schrofen auf einer Kante steht oder ob die Sohle die Unebenheit aufnimmt.

Ein niedriger Schuh mit steifer Sohle kann in solchem Gelände besser sein als ein hoher mit weicher — und umgekehrt ist ein hoher Schaft über einer weichen, verwindungsfreudigen Sohle eine Kombination, die Sicherheit verspricht und nicht liefert.

Deshalb lohnt der Prüfgriff vor der Schafthöhe: Schuh an Ferse und Spitze greifen und verdrehen. Was dabei herauskommt, sagt über die Eignung für das geplante Gelände mehr als jede Kategorieangabe — und die Kategorien sind ohnehin keine Norm, sondern eine Konvention des Handels.

Trekkingstöcke verändern die Rechnung

Ein Punkt, der in der Debatte fehlt: Stöcke nehmen Last von den Beinen und verbessern die Balance, besonders im Abstieg und bei Gepäck. Sie ersetzen keinen passenden Schuh, verschieben aber die Anforderung an die Stabilität. Wie man sie auswählt und einstellt, behandelt der Ratgeber Trekkingstöcke.

Wer mit Stöcken geht, kommt in mittlerem Gelände mit einem leichteren Schuh zurecht als ohne. Umgekehrt gilt: Wer ohne Stöcke und mit Gepäck unterwegs ist, braucht mehr Führung vom Schuh.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Ein hoher Schaft verhindert kein Umknicken — er begrenzt die Bewegung, führt die Ferse und hält Steine draußen. Der leichte Schuh spart Kraft und trainiert die Fußmuskulatur mit. Welche Seite recht hat, hängt an Gelände, Rucksackgewicht, Trainingszustand und Vorgeschichte, und für das Wandern gibt es dazu keine belastbare Studienlage. Wichtiger als die Schafthöhe ist in beiden Fällen die Sohlensteifigkeit.