



WANDERSCHUH-RATGEBER

Schuhreparatur unterwegs

Gelöste Sohle, gerissener Schaft, gebrochene Konstruktion: Für zwei der drei Schäden gibt es unterwegs eine Behelfslösung — und das Set wiegt fast nichts.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/schuhreparatur-unterwegs/>

Stand: 18.09.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Was gehört zu einem guten Schuhreparatur-Set?
.....
2. Die drei Schäden, die eine Tour beenden
.....
3. Was wirklich ins Reparaturset gehört
.....
4. Vorbeugen ist hier wirksamer als reparieren
.....
5. Die Neubesohlung — und wann sie nicht geht
.....
6. Unterwegs: der Schuh und der Fuß hängen zusammen
.....
7. Schnürsenkel und Ösen
.....
8. Nach der Tour: was zur Werkstatt gehört
.....
9. Das Gewicht des Sets
.....
10. Was ein Schuhschaden für die Tourenplanung heißt
.....
11. Die Gamasche als Notbehelf
.....
12. Vor dem Aufbruch prüfen
.....

KURZ GESAGT

Drei Schäden können eine Tour tatsächlich beenden, und für zwei davon gibt es eine Behelfslösung. Die **gelöste Sohle** ist der häufigste und kommt fast immer durch Hydrolyse — straff umwickelt hält sie einen Abstieg. Ein **gerissener Schaft** lässt sich notdürftig nähen. Bricht dagegen bei einem steifen Bergstiefel die **stützende Konstruktion**, hilft nur der kürzeste Weg ins Tal.

Die Wanderschuhe sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Wanderausrüstung. Wenn sich bei einer Wanderung eine Naht oder die Sohle löst, haben Sie sehr schnell ein ernstes Problem. Deswegen sollten Sie bei allen Wanderungen und Trekking-Touren ein Schuhreparatur-Set im Rucksack haben, damit Sie die Schuhe mindestens so weit flicken können, dass Sie nachhause kommen.

Was gehört zu einem guten Schuhreparatur-Set?

1. Klebeband (am besten ein hochwertiges Gewebepband)
2. Ersatzschnürsenkel (besser, da vielseitiger: Paracord)
3. Klebstoff (Sohlenkleber)
4. Polyurethan-Paste (zum Abdichten)
5. (Eine Tube Imprägnierwachs)

Mit diesem einfachen Set, das nicht viel Platz wegnimmt, können Sie unterwegs Ihren defekten Schuh ohne großen Aufwand in einen brauchbaren Zustand bringen. Bei Klebstoffen sollten Sie die Anweisungen des Herstellers beachten, um die optimale Wirkung zu erzielen.

Wenn Sie einen großen Schaden am Schuh haben, sollten Sie trotz gelungener Reparatur eventuell die Tour abbrechen und Ihr Glück nicht herausfordern.

Wenn sich aber z.B. nur die Sohle gelöst hat, können Sie nach der fachgerechten Verklebung den Schuh bedenkenlos nutzen. Nehmen Sie sich Zeit für die Reparatur und lassen Sie den Kleber trocknen, damit sie eine optimale Stabilität erreichen.

Tipp für Besitzer von Gore-Tex-Schuhen

Wenn Sie einen Schuh mit einer wasserdichten Membran haben, sollten Sie immer darauf vorbereitet sein, dass die Membran einen Defekt erleidet und der Schuh plötzlich zum Wasserbecken wird. Wenn Sie z.B. im hohen Norden oder in einer

anderen feuchten Region unterwegs sind, kann dies sehr unangenehme Folgen haben.

Wenn Sie einen Wassereinbruch bei Ihren Gore-Tex-Schuhen erleben, können Sie mit einem guten Imprägnierwachs das Oberleder behandeln, um zumindest eine stark wasserabweisende Wirkung herzustellen. Die Atmungsaktivität geht dadurch zwar verloren, aber wenn Sie ständig nasse Füße haben, hilft Ihnen auch eine gute Lüftung nicht viel. **Bei Mehrtagestouren sollten Träger von GTX-Schuhen, die auf die Wasserdichtigkeit der Schuhe unbedingt angewiesen sind, immer eine Tube Imprägnierwachs im Rucksack haben.**

Das gilt selbstverständlich auch für Wanderer, die mit Imprägnierwachs ihre Lederschuhe wasserdicht machen. Es ist immer möglich, dass die Imprägnierung unterwegs nachlässt. Dann ist es durch einfaches Nachwachsen möglich, das Problem zu lösen.

INFOGRAFIK

— SCHUH

Wenn die Sohle unterwegs aufgeht

Eine Sohle löst sich fast nie allmählich, sondern auf einem Kilometer. Was dann zählt, ist nicht Klebstoff, sondern mechanischer Druck.



1 Der Spalt

Die Sohle löst sich vorn zuerst, weil dort beim Abrollen die größte Biegung sitzt. Nach hinten läuft die Trennung aus.

2 Mehrere Lagen

Eine Lage rutscht, drei halten. Das Band muss unter der Laufsohle durchlaufen, sonst zieht es den Schaft nach oben, statt die Sohle anzupressen.

3 Druck statt Kleber

Unterwegs hält kein Klebstoff auf schmutzigem, feuchtem Material. Was hält, ist Anpressdruck — und den liefert nur die Wicklung.

4 Das Ende sichern

Das Bandende muss flach anliegen und festgeknotet oder verklebt sein. Ein loses Ende arbeitet sich binnen weniger Kilometer auf.

Die Wicklung bringt einen zum nächsten Ort, nicht über die Tour. Wichtiger ist die Vorbeugung: Klebstoff altert auch im Schrank, deshalb versagen gerade selten getragene Schuhe. Wer einen Schuh länger als drei Jahre nicht anhatte, geht mit ihm erst eine kurze Runde — nicht gleich auf Tour.

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

Mehr dazu: [Schuhpflege](#) · [Sohlenaufbau](#)

Die drei Schäden, die eine Tour beenden

Nicht jeder Schuhschaden ist gleich schlimm. Drei Fälle können eine Tour tatsächlich beenden, und es lohnt, sie zu kennen — denn für zwei davon gibt es eine Behelfslösung, für einen nicht.

Die gelöste Sohle. Der häufigste ernste Schaden, und er kommt fast immer durch [Hydrolyse](#) — die Zwischensohle aus Polyurethan zerfällt mit den Jahren, unabhängig

davon, wie viel der Schuh gelaufen wurde. Ein Schuh, der zehn Jahre im Schrank stand, kann am ersten Tag auseinanderfallen. Behelfslösung: Die Sohle mit Reepschnur oder Klebeband straff umwickeln, von der Spitze bis zur Ferse. Das hält einen Abstieg, keine Woche.

Der gerissene Schaft. Vor allem an der Biegefalte über dem Fußballen und an der Ferse. Mit Nähzeug und Ahle lässt sich das notdürftig schließen; mit Klebeband nur von außen und nur für kurze Strecken.

Der gebrochene Schaftbereich bei steifen Bergstiefeln. Hier gibt es keine Behelfslösung. Wenn die Konstruktion bricht, die den Fuß stützt, ist der Schuh für steiles Gelände unbrauchbar — dann geht es auf dem kürzesten Weg ins Tal.

Was wirklich ins Reparaturset gehört

Die Liste ist kürzer, als viele erwarten, und jedes Teil deckt mehrere Schäden ab.

Gewebeklebeband ist das vielseitigste Einzelteil. Es löst Schaftrisse, fixiert eine lose Sohle vorläufig, polstert eine **Druckstelle** und hält einen Verband. Mitgenommen wird es nicht als Rolle, sondern aufgewickelt auf einen Trekkingstock oder ein Stück Trinkhalm — das spart Gewicht und Platz.

Zwei Meter Reepschnur in dünner Stärke. Sie ersetzt einen gerissenen Schnürsenkel, umwickelt eine lose Sohle und bindet im Notfall eine Gamasche oder einen Schienenverband.

Ein Ersatzschnürsenkel oder zumindest die Gewissheit, dass die Reepschnur lang genug ist. Ein gerissener Senkel ist der häufigste Schaden überhaupt und der am leichtesten zu behebbende.

Nähzeug mit kräftigem Garn und einer Ahle oder Dreikantnadel. Eine normale Nähadel durchdringt Schuhleder nicht. Ohne Ahle ist das Nähzeug für Schuhe wertlos — das ist der Punkt, an dem die meisten mitgeführten Sets versagen.

Kabelbinder, zwei oder drei in kräftiger Ausführung. Sie halten eine Sohle sicherer als Klebeband, weil sie sich nachspannen lassen.

Nicht nötig ist Sekundenkleber: Er bindet auf Schuhsohlen schlecht, verträgt keine Bewegung und ist nach einem Winter in der Tube meist eingetrocknet.

Vorbeugen ist hier wirksamer als reparieren

Schuhschäden auf Tour sind zu einem großen Teil vorhersehbar, weil sie an der Materialalterung hängen und nicht am Zufall.

Das Alter prüfen, nicht die Laufleistung. [Polyurethan](#)-Zwischensohlen zerfallen durch Hydrolyse, und zwar nach Jahren, nicht nach Kilometern. Ein wenig gelaufener Schuh, der acht oder zehn Jahre alt ist, ist der klassische Kandidat für einen Sohlenabgang. Vor einer größeren Tour lohnt der Blick auf die Sohlenkante: feine Querrisse im Zwischensohlenmaterial sind das Warnzeichen.

Vor der Tour biegen und ziehen. Den Schuh kräftig durchbiegen und an der Sohlenkante ziehen. Was dabei nachgibt, gibt auch am zweiten Tourtag nach — nur dann ohne Werkstatt in der Nähe.

Nicht trocken lagern heißt nicht warm lagern. Heizungsluft und direkte Sonne beschleunigen die Alterung von Klebstoffen und Kunststoffen. Kühl, trocken und dunkel ist richtig; der Keller ist besser als der Dachboden.

Die Neubesohlung — und wann sie nicht geht

Ob sich ein Schuh neu besohlen lässt, entscheidet die [Machart](#), also die Art, wie Schaft und Sohle verbunden sind. Geklebte Schuhe lassen sich meist neu besohlen, wenn der Schaft noch gut ist — bei zwiegenähten und bei durchgenähten Konstruktionen ist es ohnehin vorgesehen.

Direkt angespritzte Sohlen dagegen sind mit dem Schaft stofflich verbunden, und dort ist eine Neubesohlung nicht möglich oder nicht wirtschaftlich. Das ist einer der Gründe, warum die Machart bei einem teuren Bergschuh eine Rolle spielt: Sie entscheidet darüber, ob der Schuh eine zweite Sohle bekommt oder nach dem ersten Sohlenverschleiß ausgedient hat.

Wichtig ist der Zeitpunkt: Eine Neubesohlung lohnt, solange der Schaft intakt ist und das Profil noch nicht bis auf die Zwischensohle abgelaufen ist. Wer zu lange wartet, lässt die Zwischensohle beschädigen — und dann ist die Reparatur teurer als der Restwert. Weitere Fragen dazu beantwortet der Ratgeber zu den [häufigen Fragen](#).

Unterwegs: der Schuh und der Fuß hängen zusammen

Ein Schuhschaden ist selten nur ein Materialproblem. Eine lose Sohle verändert den Abrollvorgang, eine notdürftig umwickelte Sohle drückt, und ein mit Klebeband geflickter Schaft reibt an einer neuen Stelle.

Deshalb gehört nach jeder Behelfsreparatur ein Blick auf den Fuß — und zwar bevor die nächste Etappe beginnt, nicht danach. Eine Druckstelle, die sich zwei Stunden lang entwickelt, ist am Abend eine Blase. Was dann zu tun ist, steht im Ratgeber zur [Blasenbehandlung](#); das Reparaturset und das Blasenpflaster gehören in dieselbe Tasche.

Schnürsenkel und Ösen

Der häufigste Schaden überhaupt ist der gerissene Schnürsenkel, und er ist der am leichtesten zu behebende — vorausgesetzt, es ist Ersatz dabei. Zwei Meter dünne Reepschnur ersetzen jeden Senkel und wiegen fast nichts.

Reißt der Senkel in der Mitte, lassen sich die beiden Teile mit einem Doppelknoten verbinden; der Knoten darf nicht in einer Öse oder einem Haken liegen, sonst klemmt er. Besser ist, die [Schnürung](#) so umzulegen, dass der kürzere Rest den unteren Bereich übernimmt und die Reepschnur den oberen.

Ausgebrochene Ösen und abgerissene Haken sind der zweite häufige Fall, besonders im oberen Schaftbereich. Dort hilft ein Kabelbinder als Ersatzöse: Er wird durch das benachbarte Loch oder um die Schaftkante gelegt und der Senkel durchgeführt. Das hält eine Tour und sieht schlecht aus — beides ist in diesem Moment zu verschmerzen.

Nach der Tour: was zur Werkstatt gehört

Eine Behelfsreparatur ist eine Behelfsreparatur. **Nach der Tour gehört der Schuh angesehen, und zwar vor dem Wegräumen** — ein Schaden, der im Schrank vergessen wird, fällt beim nächsten Aufbruch auf.

Zur Werkstatt gehören gelöste Sohlen, gerissene Nähte im tragenden Bereich und abgelaufene Profile, solange die Zwischensohle noch intakt ist. Selbst erledigen lassen sich Senkel, Ösen und oberflächliche Schaftrisse. Und wenn die [Machart](#) eine Neubesohlung erlaubt, ist der richtige Zeitpunkt dafür früher als die meisten denken: bevor das Profil bis auf die Zwischensohle abgelaufen ist.

Das Gewicht des Sets

Ein vollständiges Set aus Klebeband, Reepschnur, Nähzeug mit Ahle und drei Kabelbindern wiegt zusammen wenig und passt in eine kleine Tasche. Das ist der Grund, warum es auf [jede mehrtägige Tour](#) gehört: Es kostet fast nichts und deckt den Fall ab, in dem eine Tour sonst endet.

Auf einer Tageswanderung in erschlossenem Gelände reicht ein Ersatzsenkel und ein Stück Klebeband — dort ist der Rückweg kurz. Mit zunehmender Entfernung von der nächsten Straße steigt der Wert jedes einzelnen Teils, und ab zwei Tagen Rückweg ist das vollständige Set die sinnvolle Wahl.

Beim Packen gehört es dorthin, wo es ohne Auspacken erreichbar ist — ein Schuhschaden tritt unterwegs auf, nicht im Lager.

Was ein Schuhschaden für die Tourenplanung heißt

Eine Behelfsreparatur verändert die Tour, und das sollte in die Entscheidung eingehen: Ein umwickelter Schuh trägt anders, rollt schlechter ab und erzeugt neue Druckstellen. Steiles und ausgesetztes Gelände ist damit keine gute Idee.

Richtig ist, nach einer Behelfsreparatur die leichtere Variante zu nehmen — den flacheren Abstieg, den längeren aber einfacheren Weg, den früheren Abbruch.

Das ist keine Vorsicht, sondern die Konsequenz daraus, dass eine der Voraussetzungen für Trittsicherheit fehlt.

Die Gamasche als Notbehelf

Wer Gamaschen dabei hat, besitzt eine zusätzliche Reparaturmöglichkeit, die selten genannt wird: **Eine Gamasche über einen gerissenen Schaft oder eine umwickelte Sohle gezogen hält das Provisorium an seinem Platz und schützt es vor Nässe und Abrieb.**

Besonders bei einer mit Klebeband fixierten Sohle lohnt das, weil Klebeband auf nasser Sohle schnell nachgibt. Die Gamasche nimmt den mechanischen Zug auf, und das Band muss nur noch dichten.

Vor dem Aufbruch prüfen

Die wirksamste Reparatur ist die, die nicht nötig wird. **Vor jeder mehrtägigen Tour lohnt eine Minute: Sohlenkante auf feine Querrisse ansehen, Schuh kräftig durchbiegen, an der Sohle ziehen, Senkel auf dünne Stellen prüfen und die Ösen durchzählen.**

Was dabei auffällt, lässt sich zu Hause beheben. Was nicht auffällt, tritt statistisch gesehen am ungünstigsten Punkt der Tour auf.

KURZ GEMERKT

Ins Reparaturset gehören fünf Dinge: **Gewebeklebeband**, auf einen Trekkingstock gewickelt statt als Rolle; **zwei Meter dünne Reepschnur**; ein **Ersatzschnürsenkel**; **Nähzeug mit einer Ahle** — ohne sie durchdringt keine Nadel Schuhleder; und **zwei kräftige Kabelbinder**, die sich nachspannen lassen.