



WANDERSCHUH-RATGEBER

# Wanderschuh Typen

Vom Barfußschuh bis zum Alpinstiefel ab etwa 3.000 Meter: ab 20 Kilogramm Rucksack der Trekkingstiefel, in Lappland der Lundhags ohne Innenfutter.

**Outdoorberater**

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

# Inhalt

---

1. Barfußschuhe/Zehenschuhe
2. Outdoor-Sandalen/Wandersandalen
3. Multifunktionsschuhe/All-Terrain-Schuhe
4. Spezial-Wanderschuhe
5. Wanderschuhe für Bergwanderungen
6. Wie die Typen zu den Einsatzkategorien stehen
7. Die Sohle unterscheidet die Typen deutlicher als der Schaft
8. Wofür welcher Typ nicht gedacht ist
9. Welcher Typ zu welcher Tour passt
10. Zwei Schuhe für zwei Einsätze
11. Gebraucht kaufen

## KURZ GESAGT

Die Typenbezeichnungen vom Barfußschuh bis zum Alpinstiefel sind **Begriffe der Hersteller und keine geschützten Klassen** — derselbe Schuh heißt bei zwei Marken verschieden. Nutzen haben sie trotzdem, weil sie sagen, für welchen Einsatz ein Schuh gebaut wurde. Den tatsächlichen Unterschied macht aber **die Sohle und nicht der Schaft**: Wie weit sich ein Schuh **verwinden und abrollen** lässt, trennt die Typen deutlicher als ihre Höhe.

## Barfußschuhe/Zehenschuhe

Barfußschuhe und Zehenschuhe bieten dem Fuß keinen Halt, sondern nur einen ordentlichen Schutz vor dem Untergrund. Die Sohle ist sehr dünn, so dass der Träger den Untergrund sehr gut spüren kann.

Barfußschuhe oder Zehenschuhe zum Wandern nutzen? Das scheint eine absurde Idee zu sein, aber tatsächlich spricht einiges für diese Idee. Mit Barfußschuhen lässt sich die Fußmuskulatur zum Beispiel für lange Trekkingtouren sehr gut trainieren. Zu Beginn ist das Laufen in Barfußschuhen relativ anstrengend für die meisten Menschen, da die Fußmuskulatur oftmals nicht besonders gut trainiert ist. Deswegen ist es sinnvoll, nicht gleich eine große Wanderung zu machen. **Barfußschuhe sind, nach einer Eingewöhnungsphase und ein bisschen Training, für leichte Wanderungen ohne Rucksack und Spaziergänge auf befestigten Wegen eine gute Wahl.**

## INFOGRAFIK

— SCHUH



## Was die Sprengung wirklich misst

Die Sprengung — englisch Drop — ist der Höhenunterschied zwischen Ferse und Vorfuß, gemessen an der Dicke der Zwischensohle. Der Begriff stammt aus dem Laufschuhbereich; bei Wanderschuhen ist er eine Nebengröße, über die trotzdem viel gesprochen wird.



### Hohe Sprengung

Die Ferse steht deutlich höher



Der Fuß steht hinten höher. Das verlagert Last auf den Vorfuß und verkürzt die Wadenmuskulatur etwas — spürbar vor allem bergauf.

**WAS SICH ÄNDERT** Mehr Dämpfung an der Ferse, gewohnteres Gefühl



## Zero Drop

Ferse und Vorfuß gleich hoch



Der Fuß steht waagrecht wie barfuß. Das belastet die Wadenmuskulatur und die Achillessehne anders — wer umsteigt, braucht dafür Zeit.

**WAS SICH ÄNDERT** Natürlichere Fußstellung, Umstellung nötig

Für Wanderschuhe ist die Sprengung eine Nebengröße: Sie sagt nichts über Dämpfung, nichts über Stabilität und nichts über die Passform. Eine dicke Sohle mit 8 mm Drop kann weicher dämpfen als eine dünne mit 0 mm — die Zahl beschreibt nur die Differenz, nicht die Höhe.

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

**Mehr dazu:** [Sohlenaufbau](#) · [Verwindungssteifigkeit](#)

## Outdoor-Sandalen/Wandersandalen

Im Sommer werden geschlossene Wanderschuhe schnell zur Qual, da sich die Hitze in den Schuhen staut. Auch [das atmungsaktivste Material](#) kommt im Sommer schnell an seine Grenzen, so dass viele Wanderer bei hohen Temperaturen Outdoor-Sandalen bevorzugen. Die Sandalen müssen eine stabile und griffige Sohle haben, die zum Untergrund passt. **Outdoor-Sandalen können auch eine gute Wahl sein als Alternativschuhe auf Trekkingtouren, bei denen viele Flussüberquerungen auf dem Plan stehen.** Es gibt auch Wanderer, die Outdoor-Sandalen trotz schwerem Rucksack tragen, aber der fehlende Knöchelhalt kann dabei problematisch sein.

# Multifunktionsschuhe/All-Terrain-Schuhe

---

Multifunktionsschuhe sind sehr leichte Wanderschuhe, die meist aus einem synthetischen Obermaterial haben. Multifunktionsschuhe haben eine griffige Sohle und bieten etwas mehr Stabilität und Festigkeit als ein einfacher Sportschuh. Das Gewicht ist sehr niedrig und der Tragekomfort ist sehr hoch. Multifunktionsschuhe eignen sich auch als bequeme Alltagsschuhe. **Für leichte Wanderungen auf befestigten Wegen und ohne großes Gepäck sind Multifunktionsschuhe eine sehr gute Wahl.** Viele [Ultraleicht](#)-Wanderer tragen ausschließlich Multifunktionsschuhe.

## Leichtwanderstiefel

Leichtwanderstiefel haben einen höheren Schaft und eine etwas festere Sohle als [Multifunktionsschuhe](#). Die Sohle ist allerdings immer noch flexibel und das Gewicht des Schuhs ist in einem sehr angenehmen Bereich. **Leichtwanderstiefel sind ideal für lange Touren auf Wanderwegen ohne großes Gepäck.** Aufgrund der fehlenden Steifigkeit bieten Leichtwanderstiefel allerdings nur einen mäßigen Seitenhalt.

## Wanderstiefel

Wanderstiefel haben einen knöchelhohen Schaft und eine feste Sohle. Der Seitenhalt ist gut, so dass auch Wanderungen auf steinigem Gelände problemlos möglich sind. **Auch ein schwerer Rucksack lässt sich mit Wanderstiefeln gut tragen, da die Schuhe sehr stabil sind** und durch die [verwindungssteife](#) Sohle und den hohen Schaft einen sehr guten Knöchelhalt bieten. Wanderstiefel sind relativ schwer, aber dafür auch sehr robust.

## Trekkingstiefel

Trekkingstiefel sind noch stabiler und robuster als Wanderstiefel. Die Sohle ist sehr fest und sehr verwindungssteif. **Trekkingstiefel sind die richtige Wahl für Touren mit einem sehr schweren Rucksack im weglosen Gelände.** Wenn der Rucksack mehr als 20 Kilogramm wiegt, ist ein Trekkingstiefel aber auch auf befestigten Wegen eine gute Wahl, da die Schuhkonstruktion für einen sehr starken Seitenhalt sorgt. Trekkingstiefel haben ein hohes Gewicht und sind nur dann sinnvoll, wenn ein sehr robuster und fester Wanderschuh erforderlich ist. Für Touren mit einem mittelschweren Rucksack sind Wanderstiefel die komfortablere Lösung.

# Spezial-Wanderschuhe

---

## Wüstenstiefel

Bei Wüstenstiefeln handelt es sich um sehr leichte Wanderschuhe, die ein luftdurchlässiges Obermaterial haben. Wüstenstiefel sind kaum für Sandwüsten, aber für alle anderen Wüsten durchaus geeignet. In Sandwüsten sind Sandalen zweckmäßiger.

## Gummistiefel

**Gummistiefel sind eigentlich keine Wanderstiefel**, auch wenn es sehr hochwertige Modelle gibt, die durchaus für Wanderungen geeignet sind. In Lappland gibt es viele Einheimische, die aufgrund des feuchten und tiefen Bodens mit Gummistiefeln wandern. Eine bessere Alternative sind die [Lundhags](#)-Stiefel.

## Lundhags-Stiefel

[Der schwedische Hersteller Lundhags](#) stellt Wanderstiefel her, bei denen die Vorteile des Gummistiefels mit den Vorteilen des Lederstiefels kombiniert werden. Ein weiterer Vorzug dieser Schuhe ist, dass sie kein Innenfutter haben. **Sollte einmal bei einer Flussüberquerung oder in einem Moor Wasser eindringen, reicht es aus, die Socken zu wechseln.** In Lappland und ähnlichen Regionen ist das ein großer Vorteil. Da Lundhags mit seinen Stiefeln ein Alleinstellungsmerkmal hat, wird dieser spezielle Wanderschuh-Typ nach dem Hersteller benannt.

# Wanderschuhe für Bergwanderungen

---

## Approach-Schuhe (Zustiegsschuhe)

**Approach-Schuhe sind moderne Wanderschuhe, die speziell für felsige Untergründe gut geeignet sind.** Die Sohle hat ein relativ flaches Profil, damit eine gute Haftung auf dem Felsen entsteht. Auch [leichte Klettereinlagen](#) sind mit Approach-Schuhen durchaus möglich, zumal es sich um Halbschuhe, die eine große Flexibilität im Fußgelenk begünstigen, handelt. Allerdings fehlt aus demselben Grund bei Approach-Schuhen der Seitenhalt.

## Bergstiefel

Bergstiefel werden heutzutage vor allem aus [synthetischen Materialien](#) hergestellt, aber es gibt auch Leder-Bergstiefel. Bergstiefel haben einen hohen Schaft und eine stabile Sohle mit einem deutlich tieferen Profil als Approach-Schuhe. Deswegen sind sie auch für Überquerungen von Schneefeldern und Wanderpassagen auf nicht-

felsigem Untergrund durchaus geeignet. Bergstiefel sind zudem steigeisenfest. Leichte Modelle sind unter Umständen allerdings nur bedingt steigeisenfest.

**Bergstiefel sind für anspruchsvolle Bergtouren geeignet, aber nicht bzw. nur eingeschränkt für Hochtouren.**

## Alpinstiefel

Alpinstiefel sind noch robuster als Bergstiefel und haben meist zumindest eine leichte Isolierung. Alpinstiefel sind kaum oder gar nicht gedämpft, da es wichtig ist, dass der Träger einen direkten Kontakt zum Boden hat. Dadurch wird die Trittsicherheit in schwierigem Gelände begünstigt. Alpinstiefel werden genauso wie Bergstiefel vor allem aus synthetischen Materialien hergestellt und sind uneingeschränkt steigeisenfest. **Alpinstiefel sind vor allem für Touren im Hochgebirge ab etwa 3.000 Meter geeignet.**

## Wie die Typen zu den Einsatzkategorien stehen

---

Die Typenbezeichnungen im Handel und die Kategorien A bis D beschreiben dasselbe aus zwei Richtungen: Der Typ sagt, wofür der Schuh gebaut ist, die Kategorie, wie steif und hoch er ist. Beide sind keine Normen, sondern Konventionen — und sie sind nicht deckungsgleich.

Grob zugeordnet: Barfuß-, Sandalen- und Multifunktionsschuhe liegen im Bereich **A**; Wander- und Trekkingschuhe bei **A/B** bis **B**; Bergwanderschuhe bei **B/C**; Bergstiefel bei **C** und **D**. Die Grenzen verschieben sich je Hersteller, weshalb zwei gleich benannte Schuhe verschieden steif sein können.

Praktisch brauchbar ist die Zuordnung trotzdem: Sie sagt, in welchem Regal zu suchen ist. Was den Schuh dann tatsächlich ausmacht, prüft man selbst — Verwindungssteifigkeit, Biegesteifigkeit und Fersenführung, wie im Ratgeber zu den Einsatzgebieten beschrieben.

## Die Sohle unterscheidet die Typen deutlicher als der Schaft

---

Beim Vergleich zweier Typen fällt der Schaft ins Auge, die Sohle entscheidet.

**Das Profil** bestimmt den Grip auf weichem Boden: Tiefe, breit gestellte Stollen greifen in Erde und Schlamm und lösen sich selbst wieder, ein feines Profil rutscht dort. Auf Fels ist es umgekehrt — dort zählt die Gummimischung und eine durchgehende Auftrittsoberfläche im Vorfuß.

**Die Gummimischung** entscheidet über Haftung auf nassem Fels und über den Abrieb. Weichere Mischungen haften besser und laufen sich schneller ab; härtere halten länger und rutschen auf nassem Stein eher. Die bekannten Mischungsamen sind Herstellerangaben ohne vergleichbares Prüfverfahren — mehr dazu im Glossareintrag zu den [Sohlenmischungen](#).

**Der Aufbau** aus Laufsohle, Zwischensohle und gegebenenfalls einer Verstärkung bestimmt Dämpfung und Steifigkeit. Das ist der Teil, der den Typ wirklich festlegt — ausführlich im Glossareintrag zum [Sohlenaufbau](#).

## Wofür welcher Typ nicht gedacht ist

---

Die Einsatzgrenzen sind nützlicher als die Einsatzbereiche, weil sie die Fehlkäufe verhindern.

**Barfuß- und Zehenschuhe** sind nicht für [Touren mit Gepäck](#) und nicht für Geröll gedacht. Sie verlangen eine aufgebaute Fußmuskulatur, und der Umstieg dauert Monate.

**Wandersandalen** haben keinen Schutz vor Steinen von oben und vorn. Für warme, einfache Wege und für Bachquerungen gut, für alpines Gelände nicht.

**Multifunktions- und Approachschuhe** sind ein Kompromiss, der auf Fels und leichten Zustiegen stark ist und auf langen weichen Wegstrecken weniger. Ihr niedriger Schaft hält keine Steine draußen.

**Bergstiefel der Kategorien C und D** sind für Gehstrecken unbequem und auf flachen Wegen ermüdend. Wer einmal im Jahr eine Hochtour macht, sollte sie nicht zum Allzweckschuh machen — ein steifer Schuh auf dem Wanderweg kostet mehr Kraft als er auf dem Gletscher bringt.

## Welcher Typ zu welcher Tour passt

---

Als Entscheidungshilfe hilft die Frage nach dem Untergrund statt nach dem Ziel.

Gehen Sie überwiegend auf **befestigten Wegen und Forststraßen**, ist ein leichter Wanderschuh oder Multifunktionsschuh richtig. Auf **Pfaden mit Wurzeln und Steinen** beginnt der Bereich, in dem Sohlensteifigkeit zählt. In **Blockgelände, Schrofen und Geröll** braucht es eine verwindungssteife Sohle und einen Schaft, der Steine draußen hält. Auf **Firn und Gletscher** entscheidet die Steigeisenfestigkeit, und damit ist die Typenfrage beantwortet.

Und über alles gestellt: die **Passform**. Ein Schuh des richtigen Typs, der nicht passt, ist schlechter als der benachbarte Typ, der sitzt.

## Zwei Schuhe für zwei Einsätze

Bei Schuhen lohnt die Aufteilung mehr als bei fast jeder anderen Ausrüstung, weil ein Kompromiss Schuh in beiden Einsätzen Nachteile hat: zu steif für den Wanderweg, [zu weich für das Blockgelände](#).

Bewährt hat sich die Kombination aus einem leichten Halbschuh für Tageswanderungen auf Wegen und einem festeren Schuh mit höherem Schaft für Mehrtagestouren mit Gepäck. Der Grund ist nicht nur das Gelände: Last im Rucksack verschiebt die Anforderung an die Sohlensteifigkeit nach oben, weil die Kräfte auf den Fuß steigen.

Wer eine Hochtour im Jahr macht, mietet dafür besser einen steigeisenfesten Stiefel, als ihn zum Allzweckschuh zu machen. Ein Schuh der Kategorie C ist auf dem Wanderweg ermüdend, und diese Ermüdung kostet über ein Jahr mehr als die Leihgebühr.

## Gebraucht kaufen

Bei Schuhen ist der Gebrauchtkauf heikler als bei anderer Ausrüstung, und zwar aus zwei Gründen.

Erstens hat sich ein getragener Schuh dem Vorbesitzer angepasst — Leder gibt dort nach, wo dessen Fuß gedrückt hat, und die Einlegesohle ist durchgedrückt, wo dessen Ballen lag. **Zweitens ist das Alter entscheidender als die Laufleistung: Zwischensohlen aus Polyurethan zerfallen nach Jahren, unabhängig von den gelaufenen Kilometern.** Ein kaum getragener Schuh von vor zehn Jahren ist der riskantere Kauf als ein viel gelaufener von vor drei.

Wer trotzdem [gebraucht kauft](#), prüft die Sohlenkante auf feine Querrisse, biegt den Schuh kräftig durch und zieht an der Sohlenkante. Mehr dazu im Glossareintrag zum [Sohlenaufbau](#).

### KURZ GEMERKT

Der Typ sagt, wofür der Schuh gebaut ist, die Kategorie, wie steif und hoch er ist — beides sind Konventionen und keine Normen. Entscheidend sind Verwindungssteifigkeit, Biegesteifigkeit und Fersenführung, und über allem steht die Passform.