

# Boulderschuh-Fibel

**Dieser Leitfaden macht deine Kaufentscheidung nicht leichter, eher erschwert er sie...**

Die Suche nach dem richtigen Boulderschuh ist etwa genauso komplex, wie das Bouldern selbst. Die einzige goldene Regel für den richtigen Boulderschuh lautet:

Der Schuh muss passen !

Und was bedeutet das nun? Fangen wir mal bei der Schuhgröße an. Was im normalen Schuhladen noch eine hilfreiche Größe ist, mutiert beim Boulderschuhkauf gerne mal Richtung Lottozahlen. Jeder Hersteller scheint andere Maßstäbe anzulegen, da scheint mal US 6,5 des einen Fabrikats eher zu groß zu sein, während die Schuhe des anderen Herstellers bei US 7,5 schlichtweg zu klein sind. Da gilt es also anprobieren, weiter anprobieren und noch mal anprobieren, oder: Geduld-Geduld-Geduld. Zusätzlich kommt dann noch die Schuhbreite dazu. Manche Hersteller haben das gleiche Schuhmodell in weiter und schmaler Version im Sortiment. Gerne wird dieser Unterschied gleich mal als Herren- oder Damenmodell verpackt. Also keine falsche Scham Jungs und Mädels, wenn euer Fuß nun mal nicht der Gendernorm (Damen=schmal, Herren=breit) entspricht. Wenn der Schuh zu breit ist, dann rutschst du heraus, wenn der Schuh zu schmal ist, drückt er, verursacht Schmerzen und dadurch wird die Performance deiner Fußtechnik nicht besser. Die falsche Wahl beeinflusst nicht nur die Qualität deiner Fußtechnik, sondern vor allen Dingen auch die Lebensdauer deiner Schuhe. Klettern in zu klein gewählten Schuhe führt zu vorzeitigen Beschädigungen am Oberleder und kann sogar zur vorzeitigen

Zerstörung der Schuhe führen.

Boulderschuhe werden mit der Hand gefertigt. Daher ist jedes Paar einmalig und sollte in deinem Fachgeschäft anprobiert werden. Probiere beide Schuhe! Selten sind unsere beiden Füße exakt gleich groß und so läuft es meist auf einen Kompromiss zwischen rechts perfekt und links einen Tick zu groß, oder eben anders herum, heraus. Bedenke beim Anprobieren, dass Leder beim Gebrauch nach lässt, je nach Modell und Gummierung auch bis zu einer ganzen Schuhgröße. Beim Anziehen darf man durchaus etwas Kraft brauchen. Kunstleder- oder Lederschuhe mit Innenfutter geben nicht sehr stark nach. Dementsprechend braucht man hier auch keine große Dehnungsreserve beim Anprobieren im Fachgeschäft berücksichtigen. Wenn der Schuh passt dann bleibt das vermutlich auch so. Bedenke auch, dass deine Füße morgens schmaler sind und im Laufe des Tages breiter und auch dicker werden. Auch bei Kälte sind Füße schmaler als an warmen Tagen. Auch wenn der Schuh Betriebstemperatur bekommt, hat das in der Regel eine Auswirkung auf seine Dehnung, sprich die Dehnung wird größer. Boulderschuhe mit Schnürsenkeln bindet man beim Anprobieren ganz zu. Oft sind die Schnürsenkel nur ansatzweise gefädelt. Dann fädelt man halt. Einen Schuh du und einen der Verkäufer, nicht dass ihm langweilig wird. Bei schmalen Fuß darauf achten, dass beim Schnüren noch genug Reserve ist, falls sich der Schuh noch dehnt. Slipper (ohne Schnürsenkel) sollten kleiner gekauft werden, da in der Regel elastische Bänder den Schuh am Fuß halten. Je länger die Nutzungsdauer der Schuhe, desto mehr leiern eben diese Bänder aus.



*Schmale und breite Version eines Boulderschuh.  
Schön sind die Genderfarben zu erkennen.*

Für Velcros, also Schuhe mit Klettverschluss, gilt gleiches wie beim Schnürschuh. Der Vorteil des Velcros ist das schnelle an und aus ziehen, was bedeutet, dass der Schuh tendenziell kleiner genommen werden könnte, da der Druckschmerz ja eine gewisse Zeit durchaus ertragen werden kann. Man könnte in den Kletterpausen also seine Schuhe ausziehen, die Füße sich erholen lassen und nebenbei auch noch den Schuh schonen. Zwar werden die Schuhe oft unter diesem Aspekt sehr klein gekauft, man vergisst aber im Eifer einer Bouldersession das zwischenzeitlich Ausziehen und der Schmerz meldet sich dann. Während alle andren noch bouldern sitzt man nur noch auf der Matte.

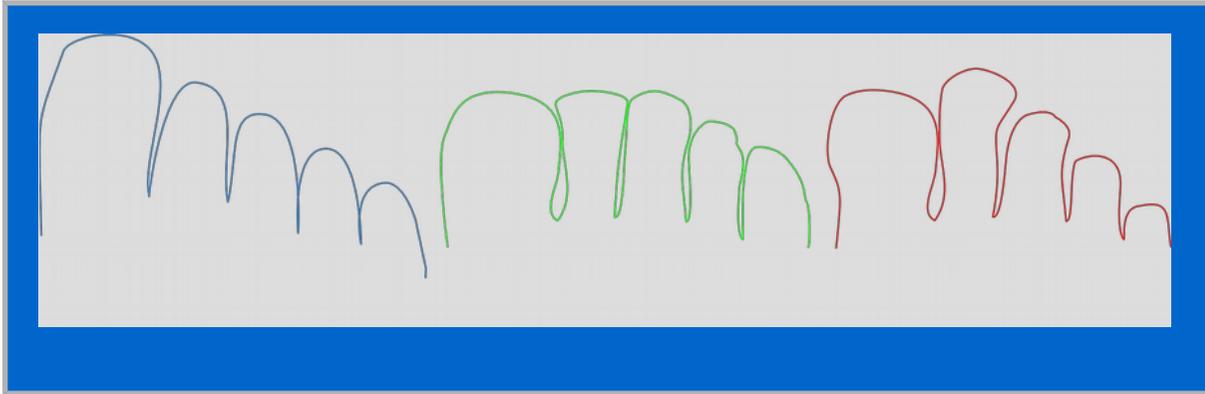
Beim vielseitigen Gebrauch darf man nicht wirklich zu kleine und zu enge Boulderschuhe aussuchen. Du willst das Klettern ja genießen und nicht vor Schmerzen deinen Klettertag vorzeitig abbrechen.

Fazit bisher: Wähle deine Boulderschuhe von der Größe her mit viel Bedacht.

Nun gibt es neben der Größe auch noch andere Gesichtspunkte beim Boulderschuhkauf. Zum Beispiel die Farbe. Solltest du unbedingt Schuhe in einer bestimmten Farbe benötigen, dann lese bitte nicht weiter, sondern gehe sofort und direkt zum Händler und kaufe die Farbe deiner Wahl.

Neben der Größe spielt auch die Anordnung der Zehen und die Zehenbox eine entscheidende Rolle:

Man unterscheidet dabei drei verschiedene Typen, die man anhand der Länge der großen Zehe zu den benachbarten Zehen unterscheidet. Ist der große Zeh der längste Zeh, so spricht man von einer ägyptische Fußform, ist der große Zeh kleiner als sein Nachbar, hat man griechische Füße und wenn beide etwa gleich groß sind, heißt das römisch. Schaut man sich die unterschiedlichen Schuhspitzen der Boulderschuhmodelle an so erkennt man schnell, dass einige besser und einige eher weniger gut zu den unterschiedlichen Zehen-Anordnungen passen.

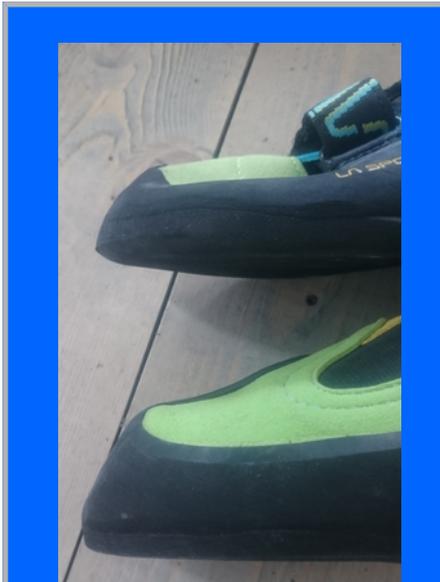


Daher ist die Kenntnis über die eigene Zehenanordnung ein weiterer Schlüssel zum Erfolg bei der richtigen Wahl von Boulderschuh!



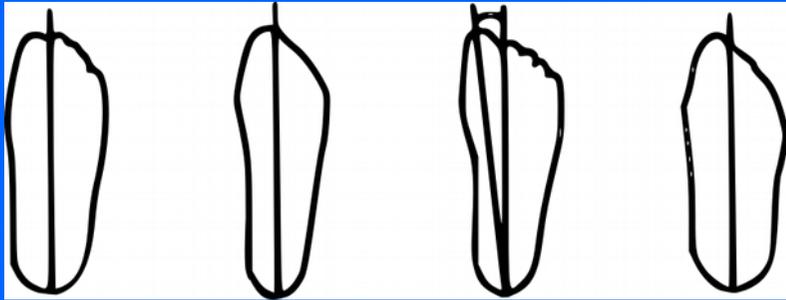
An der grafischen Darstellung von Zehenbox und Zehenanordnung kann man gut festmachen, welche Zehenbox zu welcher Zehenanordnung passt. Immer wenn viel Luft in der Zehenbox ist, kann nicht gleichmäßig Druck ausgeübt werden. Der Schuh gibt ohne die Unterstützung der Zehen nach und es kann nicht genug Druck auf den Tritt übertragen werden.

Ein wichtiges Entscheidungsmerkmal ist auch die Höhe der Zehenbox. Kletterst du mit aufgestellten Zehen, solltest du auf eine hohe Zehenbox achten, damit die Aufgestellten Zehen nicht zu sehr vom Oberleder gedrückt werden: Stellst du deine Zehen nicht auf, bringt eine flache Zehenbox Vorteile, da eine hohe Zehenbox Luft im Schuh bedeutet, und das ist, wie wir bereits gelernt haben, zu vermeiden.



Hohe und flache Zehenbox

Neben der Zehenbox, ist auch die gesamte Fußform von Bedeutung. Unterschieden wird die Fußform nach Form und Volumen. Dabei kristallisieren sich vier typische Fußformen heraus, die sich in der Form der Ferse, der Zehenanordnung und der Fußgeometrie unterscheiden.



romanisch - angelsächsisch - germanisch - baltisch



- Beim Romanischer Fußtyp handelt es sich um einen breiten Fuß mit breiter Ausprägung der Ferse. Außerdem kennzeichnet ihn die gleiche Länge des großen Zehs und der darauf folgenden Zehe. Dabei kann entweder der zweite und/oder dritte die gleiche Länge aufweisen. Dadurch entsteht eine recht gedrungene Form und der Romanische Fußtyp wird auch als quadratischer Fuß bezeichnet.
- Der Angelsächsischer Fußtyp ist gerade, schmal und länglich und weist einen dominanter großen Zeh auf. Die

Zehenanordnung ist ägyptisch.

- Der Germanische Fußtyp eine Abwandlung des Angelsächsischen Fußes. Er unterscheidet sich vom angelsächsischen Fuß im Vorderfußbereich durch eine eher breite Gestalt. Dadurch wirkt er etwas sichelförmig und nicht mehr gerade.
- Auch die Baltische Fußform ist eine Abwandlung des angelsächsischen Fußes. Hier ist allerdings die breite Ferse der große Unterschied.

Ein weiteres Merkmal ist das Fußgewölbe. Dabei unterscheidet man Normal-, Senk- und Hohlfuß. Schon am Schnitt der Sohle kann man erkennen, was wohl zu welchem Fußtyp passen könnte.

- Der Normalfuß – es besteht eine Verbindung zwischen Fußballen und Ferse und der Abdruck ist leicht nach innen gebogen.
- Der Senkfuß – der Abdruck zeigt den kompletten Fuß und wird in der Mitte ohne Belastung etwas schmaler. Unter Belastung drückt sich das gesamte Fußgewölbe auf den Boden.
- Der Hohlfuß – zeigt eine große Lücke ohne Verbindung zwischen Fußballen und Ferse im Abdruck. Das Fußgewölbe ist hoch.



Boulderschuhe sehen zwar sehr unterschiedlich aus, dennoch bestehen alle Modelle aus einer Sohle und einem Schaft. Zum Material des Schaftes haben wir ja schon einige Informationen, bei der Sohle unterscheiden wir noch einmal, es gibt eine Zwischensohle und den Sohlengummi. Der Sohlengummi ist entweder hart oder weich, dick oder dünn. Harter Gummi hat tendenziell schlechtere Reibungseigenschaften, dafür ist er abriebsresistenter. Weiche Sohlengummis haben sehr gute Reibungseigenschaften, verschleißten aber schneller. Dicke Sohlen sind meist steifer, halten dafür länger, dünne Sohlen geben viel Gefühl, dafür halten Sie nicht so lange. Die eierlegende Wollmilchsau wird jedes Jahr von unzähligen Herstellern und Fabrikanten angepriesen, gesehen hat sie aber noch niemand. Die Sohle braucht immer ein paar Klettermeter bis sie Ihre optimale Reibungseigenschaften erreicht. Auch muss sie auf Betriebstemperatur gebracht werden. Verunreinigungen sind zu entfernen und die Sohle sollte stets trocken gehalten werden. Ein Tuch und ein Fußabstreifer sind nützliche Helfer.



Beim Aufbau der Zwischensohle sind die Hersteller sehr kreativ. Sie versuchen durch immer neue Änderungen an der Zwischensohle den Schuh im vorderen Bereich steif zu machen, damit man gut auf kleinen Leisten stehen kann und im hinteren Bereich flexibel zu gestalten. Auch hier wird die eierlegende Wollmilchsau gesucht.

Unterstützt wird die Zwischensohle von Downturn und Vorspannung. Diese beiden Begriffe werden gerne synonym verwendet, bedeuten allerdings etwas ganz unterschiedliches.

Einen vorgespannten Schuh erkennen wir an der Ferse. Dazu stellt man den Schuh flach auf dem Boden und Schaut sich

den Winkel der Ferse an. Je kleiner dieser Winkel, desto größer die Vorspannung. Die Ferse ist bei modernen Boulderschuhe gummiert und mit einem Gummiband, dem sogenannten Slingshot-Rand umspannt. Dieser erzeugt Druck nach vorne und drückt den Fuß in den Schuhspitze. Je nach dem, wie sehr dieses Band gespannt ist, umso stärker fällt auch die Vorspannung der Ferse und auch der Druck auf die Achillessehne und auf die Zehenspitzen aus, was den Tragekomfort doch sehr negativ beeinflusst. Ein sicheres Zeichen dafür, dass die Vorspannung des Schuhs nicht zum Fuß passt, ist Luft in der Ferse.

Einen Schuh mit Downturn erkennen wir daran, wie sehr seine Sohle durch gebogen ist. Dazu stellen wir den Schuh ebenfalls flach auf den Boden und betrachten Abstand zwischen Schuh und Boden. Je größer dieser Abstand desto mehr Downturn. Ein sicheres Zeichen für zu viel Downturn ist nicht so leicht festzustellen. Meist sind es Krämpfe in den Zehen oder im Mittelfuß, die allerdings erst bei längerem Gebrauch des Schuhs auftreten.



### Asymmetrische Leisten

Man unterscheidet Schuhe mit symmetrischen und asymmetrischen Leisten. (Dabei geht es nicht um die Symmetrie von linkem und rechtem Schuh, sondern um die Symmetrie eines einzelnen Schuhs - ein Schuh mit symmetrischem Leisten ist

nicht völlig symmetrisch, sondern nur symmetrischer als ein asymmetrischer Schuh.)



asymmetrisch



symmetrisch

Bei asymmetrischen Schuhen wird der Druck auf die Großzehe verstärkt. Dadurch kann man auf kleineren Tritten besser stehen, da die Kraft hauptsächlich auf den Tritt wirken kann und nicht ins "Leere" presst. Den gleichen Effekt will man auch mit Downturn und Vorspannung erzielen. Und da wären wir jetzt endgültig an dem Punkt angelangt, an dem passende Schuhe Richtung unterstützende Schuhe mutieren.

Schauen wir uns einmal das Berufsbild des Orthopädische Schuhmachers an, so versucht dieser doch durch Veränderungen am Schuh deinen Fuß in eine bestimmte Stellung beziehungsweise Haltung zu bringen, damit sich dein Gang oder dein Stehen optimiert. Genau das machen auch die Boulderschuhhersteller, nur eben in Bezug auf die Kletterleistung und nicht auf den Alltag. Laufe doch mal in High-End-Boulderschuh spazieren, und du merkst gleich, dass

das auf Dauer sicher nicht gesund ist. Ein Boulderschuh, der deinen Fuß in eine nicht natürliche Stellung bringt, bewirkt immer eine Veränderung an deinem Fuß. Dies kann unter Umständen sogar zu Veränderungen an Knien, Hüfte und Rückgrat führen, da es zu ausgleichenden Anpassungen des Haltungsapparates kommt. Laufe doch einmal durch eine Boulderhalle und schau dir die nackten Füße der anderen Boulderer an. Sieht das alles gesund aus? Aber es sind deine Füße. Entscheide selbst.

Und jetzt mal ganz ehrlich:

Wenn wir mal an Training denken, dann versuchen wir doch unter anderem durch erschwerte Bedingungen unsere Leistung zu steigern. Wir nehmen z.B. Gewichte um die Trainingsübung zu erschweren, um dann ohne Gewichte im Wettkampf stärker zu sein. Das gleiche Wirkungsprinzip gilt natürlich auch für unsere Boulderschuhe. Je mehr uns ein Boulderschuh unterstützt desto weniger muss der Boulderer tun um die gleiche Leistung zu erbringen. Das ist schön im Wettkampf, geht aber im Training genau in die andere Richtung. Durch einen nicht wirksamen Trainingsreiz sinkt die Leistung. Je mehr ich als Boulderer in Bezug auf das Treten leisten muss, desto besser natürlich auch meine Performance in "high end" Schuhen. Trainiere ich aber in "hochwertigen" Schuhen, machen die Schuhe einen Teil der Arbeit, die mein Körper dann nicht machen muss und daher auch nicht trainiert.

## Tipps zum Gebrauch:

- Nasse Boulderschuhe vor dem Einlagern unbedingt langsam austrocknen lassen. Man stopft die Schuhe mit Zeitungspapier aus und stellt oder besser hängt Sie sie an einen gut belüfteten Ort. Dabei unbedingt starke oder direkte Hitze meiden. Als Faustregel gilt, was der Daumen aushält, hält auch der Schuh aus! Zu viel Hitze kann die verwendeten Klebstoffe lösen, das Leder rissig oder den Kunststoff spröde werden lassen und dadurch den Schuh zerstören.
- Neue Boulderschuhe brauchen ein bisschen Zeit, bis sie ihre optimale Klettereigenschaften erreichen. Das Leder muss sich an deinen Fuß formen und weich werden. Meide daher lange und anspruchsvolle Touren mit neuen Schuhen. Auch Plattenschleicher sind nicht gerade das beste Gelände, um neue Schuhe einzulaufen.
- Ich rate dir deine Boulderschuhe rechtzeitig auszutauschen, besser sogar frühzeitig. Am Besten ist es, neue Schuhe bereits zu kaufen, wenn die alten vielleicht noch ein bisschen halten. Dann kannst du die neuen langsam einlaufen und musst nicht die ganze Session in den neuen noch reichlich unbequemen Schuhen verbringen und die Schuhe können sich an deine Füße anpassen und du den Tag trotzdem genießen.
- Sind die Schuhe trotzdem mal durchgeklettert, kann ein guter Schuster das auch wieder reparieren. Wenn die Sohlen schon fast durchsichtig sind ist es an der Zeit für eine Reparatur. Hat das Leder oder Obermaterial schon ein Loch dann könnte es schon zu spät sein. Es lohnt sich also auch beim Ausziehen der Boulderschuhe einen genaueren Blick auf dieselben zu werfen.

Der Schuster meines Vertrauens ist übrigens :

Wolfrum & Müller,  
Bamberger Straße 24  
91301 Forchheim,  
Tel.: 09191/15271

*Die Suche nach dem richtigen Boulderschuh ist etwa genauso komplex, wie das Klettern selbst.--Das waren meine ersten Worte hier, ich hoffe Du findest Dein Paar und hast viel Freude an und mit ihnen...*