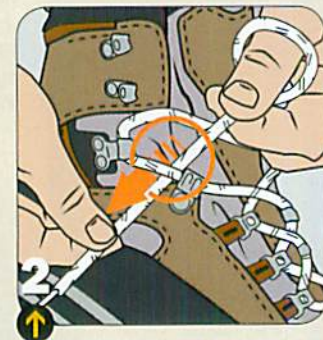
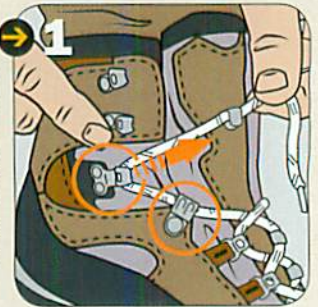


3 → **FESTZURREN**
Wie gewohnt kreuzweise mit starkem Zug weiterschnüren und mit Doppelschleife fixieren.

VERBINDEN → **1**
Für festeren Fersensitz beide Senkel durch die unteren zwei Tiefzughaken des Schuhs führen.



DURCHFÄDELN Führen Sie jetzt die Senkel über Kreuz unter die Verbindung der gegenüberliegenden Tiefzughaken.

SCHUHE SCHNÜREN

DRUCKSTELLEN AN DEN FÜSSEN SIND AUF TOUR EINE QUAL. WIE SIE IM HANDUMDREHEN FÜR ABHILFE SORGEN, ZEIGT DER INSTRUCTOR.

Der makellos passende Wanderstiefel ist oft nur Illusion. Meist wird einfach der beste Kompromiss gekauft. Spätestens bei langen Wanderungen zeigt dieser dann die Zähne – in Form von Blasen, Druck- und Scheuerstellen. Das muss nicht sein: Mit einer gezielten Schnürtechnik lassen sich viele Probleme von vorneherein vermeiden.

KEINE CHANCE DEM FERSENSCHLUPF
Hauptproblemzone vieler Wanderer ist die Ferse. Oft fällt sie schmaler aus als die Fersenbox des Schuhs. Dann rutscht der Fuß bei jedem Schritt hinten im Schuh nach oben – der gefürchtete Fersenschlupf. Bei Stiefeln mit zwei Tiefzughaken je Seite lässt sich mittels Flächenschnürung der Fersensitz verbessern:

Dazu fädelt man die Senkel nacheinander durch beide Tiefzughaken (s. o.). Danach die gegenüberliegenden Senkel unter diese Tiefzughakenverbindung führen. Zieht man jetzt beide Senkel straff, bekommt man viel Druck auf den Spann, und der Fuß wird in die Fersenbox gedrückt. Zuletzt den Schuh wie gewohnt über Kreuz zu Ende schnüren.

SCHUHWEITE ANPASSEN

Drückt der Schuh auf den Spann, fädelt man die Senkel auf Höhe der Druckstelle anstatt über Kreuz durch zwei Ösen derselben Seite. Dadurch kann sich der Schuh hier weiten. Wollen Sie die Schuhspitze lockerer oder fester schnüren als den Rest, machen Sie einen Schlag in die Schnürung, und zwar hinter der zu korrigierenden Stelle (s. u.).

Die Schnürtricks der Profitrekker

MIT EINER GEZIELTEN SCHNÜRTECHNIK KÖNNEN SIE DIE WEITE IHRES SCHUHS DER FUSSFORM ANPASSEN. SO GEHT'S:

AUSSPAREN → Fädelt man zwei Ösen pro Schuhseite hintereinander anstatt über Kreuz, verringert man in diesem Bereich den Zug. Dadurch entsteht mehr Fußraum.



SEPARIEREN → Ein Schlag am Kreuzungspunkt der Senkel wirkt als Stopper. Damit lässt sich der Schuh vor dem Knoten fester oder loser schnüren als dahinter.

