



Was  
leisten  
**Nordic-Walking-**





# Schuhe

Sind denn spezielle Schuhe fürs Nordic Walking wirklich nötig oder geht es auch mit Laufschuhen oder Trekking-Tretern? Viele Einsteiger stehen vor dieser Frage. Tatsächlich kommt es maßgeblich auf

das richtige Schuhwerk an, besonders wenn Sie den Trainingsumfang steigern und der Spaß nicht auf der Strecke bleiben soll. Worauf Sie achten sollten.

EIN BERICHT VON DÖRTE FLEISCHHAUER



**Gehen denn nicht auch Running-Schuhe beim Nordic Walking?**

Diese Frage wird oft gestellt, weil viele Einsteiger nicht gleich spezielle Sportschuhe anschaffen möchten. Aber falsches Schuhwerk kann sich schmerzhaft bemerkbar machen: unnötige Blasen, Achillessehnen-, Knie- und Rückenprobleme sind die Folge.

Klar, die ersten Nordic-Walking-Schritte sind natürlich auch in Laufschuhen möglich. Aber Laufen und Nordic Walking – das sind zwei Paar Stiefel. Und auch Walking und Nordic Walking sind unterschiedliche Stilarten. Es wirken jeweils ganz unterschiedliche Kräfte auf den Körper.

Zum Beispiel beim Laufen: Der Läufer kann bis zu 20 Kilometer pro Stunde schnell sein. Er ist dabei leicht nach vorn gebeugt. Bei der Bewegung gibt es eine kurze Lande-, Stand- und Abstoßphase, in der er nur kurz Bodenkontakt hat, und eine Art Flugphase, bei der kein Fuß den Boden berührt. Der Fuß rollt in einer S-Kurve ab, das heißt, der Läufer landet auf der Fersenkante. Der Druck, der auf den Fuß wirkt, kann das Vierfache des Körpergewichts ausmachen und verlagert sich zum Mittelfußbereich hin, um dann über den großen Zeh abzurollen.

Ganz so flott sind Walker nicht unterwegs; sie schaffen meist vier bis sechs Kilometer pro Stunde. Dafür betragen die Aufprallkräfte, die beim Bodenkontakt auf den Fuß wirken, »nur«

das Eineinhalbfache des Körpergewichts. Walking ist sehr gelenkschonend. Die Abrollbewegung des Fußes ist gerade, sie bezieht den ganzen Mittelfuß und den Vorfuß mit ein, der Druck wird auf den Fuß verteilt.

**Die Kräfteverhältnisse beim Nordic Walking** sind noch vorteilhafter verteilt. Nordic Walker sind meist schneller als Walker unterwegs, sie erreichen ein Tempo von sechs bis acht Kilometer pro Stunde. Weil ein Teil des Körpergewichts von den Stöcken abgefangen wird, werden die Gelenke zusätzlich entlastet. Ein Fuß hat immer Bodenkontakt. Die Abrolllinie des Fußes ist allerdings etwas gebogener als die eines Walkers, jedoch nicht so stark S-förmig wie die eines Läufers.

Weil die Anforderungen unterschiedlich sind, müssen Walking-, Nordic-Walking- und Running-Schuhe auch speziell gebaut sein. Klassische Laufschuhe haben eine gebogene Form, die den S-förmigen Abrollvorgang des Fußes, also das Abrollen von außen nach innen, unterstützt. Ein Walking-Schuh führt mit einer eher geraden Sohle die lineare Abrollbewegung des Fußes. Sein Zehenbereich ist breiter geschnitten, denn durch das lineare Abrollen des Fußes werden auch die Zehen weiter auseinandergespreizt als beim Joggen. Die Fersenenden sind leicht angeschragt.

Sie werden so bei der Aufsetzbewegung geführt, die Kontaktfläche ist größer, der Fuß erhält mehr Stabilität. Oft sind die Sohlen unterhalb des Fußballens erhöht, um die Abstoßbewegung vom Boden zu unterstützen. Und die Schuhe sind etwas robuster und wetterfester als die Fußbekleidung für die Läufer.

Für die Hersteller gibt es den freizeitorientierten Gelegenheits-Walker, den fitnessbewussten Ausdauer-Walker und den wettkampforientierten Leistungs-Walker. Laufschuhhersteller wie *Adidas*, *Asics*, *Reebok*, *Brooks*, *New Balance* oder *Ecco* haben sich rasch auf die unterschiedlichen Anforderungen eingestellt und bieten inzwischen für jeden Typ funktionelle Schuhe an.

**Nordic-Walking-Schuhe** sind ähnlich aufgebaut wie Walking-Schuhe. Allerdings brauchen sie bessere Stütz- und Führungseigenschaften. Zwar ist die Belastung der Gelenke und Bänder beim Nordic Walking relativ gering, doch sollte der Schuh einem übermäßigen seitlichen Einknicken des Fußes entgegenwirken. Das wird wichtig, wenn eingetretene Pfade verlassen werden. »Je extremer das Gelände, desto entscheidender ist



**DIE TYPOLOGIE DER BEWEGUNGSARTEN**



Grafik: New Balance

**Walking**

- › Fersenaufsetzwinkel um die 45 Grad
- › Auftreffpunkt hinten und eher zentral
- › Ein Fuß hat immer Bodenkontakt
- › Das gesamte Körpergewicht wirkt zentral auf den Fuß
- › Fußgewölbe stark belastet
- › Hohes Biegemoment des Fußes
- › Starke Spreizung der Zehen
- › Fuß rollt fast linear ab

**Nordic Walking**

- › Fersenaufsetzwinkel um die 45 bis 50 Grad
- › Auftreffpunkt hinten und eher zentral bis leicht außen
- › Ein Fuß hat immer Bodenkontakt
- › Körpergewicht wird durch Stöcke abgefedert
- › Spreizung der Zehen wie beim Walking
- › Fuß rollt durch höhere Dynamik als beim Walken leicht S-förmig ab

**Running**

- › Fersenaufsetzwinkel um die 35 Grad
- › Auftreffpunkt auf Fersenaußenkante
- › Stauchkräfte bis zu vier Mal so hoch wie das Körpergewicht
- › In der Flugphase kein Bodenkontakt der Füße
- › Der Körperschwerpunkt ist nach vorn verlagert
- › Sprunggelenk und Unterschenkel stark belastet
- › Fuß rollt in S-Kurve ab





Foto: Gore-Tex

die Profilierung der Sohle. Ein sportlicher Nordic Walker kommt vor allem bergauf sehr schnell an die Grenze der Haftfähigkeit seiner Schuhe«, erklärt Thomas Kamm von *Salomon*. Fürs Gelände sind auch derbe, strapazierfähigere Obermaterialien, stabilere Vorderkappen und eine stärker profilierte Sohle als bei normalen Walking-Schuhen nötig.

### WORAUF SOLLTE ICH BESONDERS ACHTEN?

Die meisten Laufschuhhersteller haben inzwischen eine große Kollektion Nordic-Walking-Schuhe. Aber auch Outdoorausrüster wie *Lowa*, *Columbia*, *Meindl* oder *Merrell* bieten Schuhe fürs Nordic Walken an. Hier wird die Outdoor-Herkunft betont: Die Schuhe für Nordic Walker werden beispielsweise aus Multifunk-

tionsschuhen entwickelt. Sie sind gedacht für das Laufen auf unwegsamen Bergstrecken, abseits befestigter Wege und oft durch Schlamm und Matsch. Dafür geeignete Schuhe gab es bereits, bevor Nordic Walking zur Trendsportart wurde – mit Features, die auch Nordic-Walking-Schuhe haben sollten: grobprofilierter Sohle, strapazierfähiges Obermaterial, flache Zwischensohle, verstärkte Vorderkappen. Der Weg zum Nordic-Walking-Schuh war also nicht weit.

**Fachhändler oder Discounter?** Fast jeder vierte Sportschuh, der hier zu Lande verkauft wird, ist ein Running- oder Walking-Schuh. Natürlich dominieren dabei noch immer die Running-Schuhe, Tendenz bei den Walking-Schuhen steigend. Die *Sports Tracking Europe* veranschlagt den Wert des Walking-Schuhmarkts nach erzielten Umsätzen für das Jahr 2004 mit ungefähr 60 Mio. Euro. Das sind etwa eine Million Paar Schuhe mit einem Durchschnittspreis von 60 Euro. Dies scheint wenig, liegen doch die Preisempfehlungen der Hersteller zwischen 80 und 120 Euro. Allerdings gehen in die Marktforschungen auch die Schnäppchenjäger mit ein, die gern Auslaufmodelle oder beim Discounter kaufen.

**Gegen Auslaufmodelle** ist nichts, gegen den Schuhkauf beim Discounter sehr viel einzuwenden. Denn die scheinbaren Schnäppchen halten nicht, was sie versprechen. »Viele springen auf das Thema Nordic Walking auf. Natürlich auch diejenigen, die schnelles Geld machen wollen – und auf einmal finden Sie das Equipment dazu in jedem Supermarkt und bei jedem Kaffeeröster zu einem konkurrenzlosen Preis und in teils fragwürdiger Qualität«, kritisiert Heinz Feuerecker von *Lowa*.

Doch genau das ist der Grund, warum die meisten Walker ihre Schuhe letztendlich doch beim Fachhändler kaufen. Denn »100 Menschen haben 200 verschiedene Füße«, sagt Markus Hofmann vom dänischen Schuhhersteller *Ecco*, »und dies muss gepaart werden mit dem sportlichen Level des Walkers und mit dem



## PRONATION, SUPINATION & ÜBERPRONATION



**PRONATION** ist die natürliche Dämpfungsbewegung des Fußes im unteren Sprunggelenk. Der Fuß knickt beim Laufen leicht nach innen. Diese Bewegung ist vollkommen normal; sie verteilt die Kräfte, die beim Laufen und Walken wirken, auf die gesamte Fußsohle und hilft dem Fuß, sich an den Untergrund anzupassen. Bei vielen Läufern ist diese Bewegung allerdings zu stark ausgeprägt, man spricht von **ÜBERPRONATION**. Dabei wird der Fußinnenrand zu stark belastet. Das Gegenteil der Über- ist die Unterpronation, **SUPINATION** genannt. Hier wird der Fußaußenrand zu stark belastet, das Fußgelenk knickt beim Laufen nicht ein. Supina-

tion kommt oft bei Hohlfüßen vor. Folgen von Über- und Unterpronation können Achillessehnenbeschwerden, Knie- und Rückenschmerzen sein. Bei beiden Fehlstellungen muss der Schuh dieser Bewegung stützend entgegenwirken.



## Was leisten **Nordic-Walking**-Schuhe?

Untergrund, auf dem gewalkt wird. Bei Nordic-Walking-Schuhen braucht man einfach eine Beratung, die kann man nicht am Wühltisch beim Lebensmitteldiscounter kaufen.«

### **BRAUCHEN FRAUEN EIGENE MODELLE?**

Warum? Sie sind anders. Klar, sie haben ihren eigenen Kopf. Aber das ist nicht der Grund, warum Frauen andere Walking-Schuhe tragen sollten. Der Grund ist, dass Frauen meist breitere Hüften und kürzere Oberschenkel haben. Die Oberschenkelknochen sind im Beckenbereich breiter »aufgehängt«, sodass beim Laufen eine X-Bein-Stellung der Beine entstehen kann, die zu einer stärkeren Belastung der Knie und der Hüfte führt. Das Kniegelenk wird weniger gebeugt, und dadurch dämpft das Knie den Aufprall auf den Boden weniger, als es sein sollte. Stattdessen kommt es zu einer stärkeren Außenbewegung des Fußes beim ersten Bodenkontakt. Zudem stehen Frauen auf breiteren Füßen als Männer, die Ferse ist schmaler. Deshalb brauchen Frauen ei-



gene Schuhe. »Bisher wird noch viel zu selten über die anatomischen Besonderheiten der Frau nachgedacht, wenn es um das Laufen und Walken geht. Das äußert sich in der Realität dann so, dass das, was Sportschuhhersteller als Damenmodell anbie-

## »SCHUHE SIND SEHR BERATUNGSINTENSIV«: INTERVIEW MIT ANDREAS WILHELM



Foto: Will's Mountain

**Andreas Wilhelm ist Ausbilder der Internationalen Fitness Organisation (INFO). Er leitet das Ausbildungsinstitut »Will's Mountain« und ist beim Deutschen Nordic Walking und Nordic Inline Verband (DNV) für die Ausbildung verantwortlich.**

**Wie viel Nordic-Walker-Kilometer gehen Sie pro Jahr?**

Andreas Wilhelm: Moment, allein bei meinen über 200 Seminartagen jedes Mal rund 16 000 Schritte – müsssten im Jahr über 4000 Kilometer sein.

**Wie viel verschiedene Schuhmodelle sind Sie schon gegangen?**

Vielleicht 20. Anfangs gab es ja für Nordic Walker nur Laufschuhe. Die sind aber für die Ansprüche von Nordic Walkern zu sehr gedämpft, vor allem im Fersenbereich, und es fehlt an der nötigen Stabilität. Walkingschuhe unterstützen das Abrollverhalten auch nicht ideal.

**Brauchen Nordic Walker also spezielle Nordic-Walking-Schuhe?**

Ja. Wer das Bewegungskonzept von Nordic Walking wirklich optimal umsetzen will, für den empfiehlt sich das. So wie man seinen Fuß bettet, so walkt man; mit falschem Schuhwerk gehen viel Genuss und Effektivität verloren.

**Worauf kommt es denn besonders an?**

Das Abrollverhalten ist beim Nordic Walking ganz anders als zum Beispiel beim Laufen. Durch den Armeinsatz und Arm Schub wird der Schritt länger, die Ferse trifft in einem größe-

ren Winkel auf dem Boden auf. Deshalb braucht der Schuh einen guten Halt und mehr Stabilität im Fersenbereich.

**Einige Hersteller suchen jetzt offensiv den Rat der Praktiker. Was konnten Sie ihnen sagen?**

Unlängst hat zum Beispiel der Geschäftsführer von *New Balance* sechs Mastertrainer zu einem Brainstorming nach England eingeladen. Wir haben vor allem die Anforderungen und die Bedürfnisse der neuen Zielgruppen erklärt und die Produktdesigner dafür sensibilisiert.

**Was meinen Sie damit?**

Aus unserer Sicht entstehen ganz unterschiedliche Wünsche von Nordic Walkern: Der Extrovertierte sucht eher modische, bunte Schuhe; für den Komfortorientierten zählt traditionelles Leder; der sportliche Typ will die ganze Technologie im Schuh, aber diskretes Design, weil er seine Nordic-Walking-Schuhe auch mal im Alltag anziehen will.

**Wie stark engagieren sich die Hersteller jetzt?**

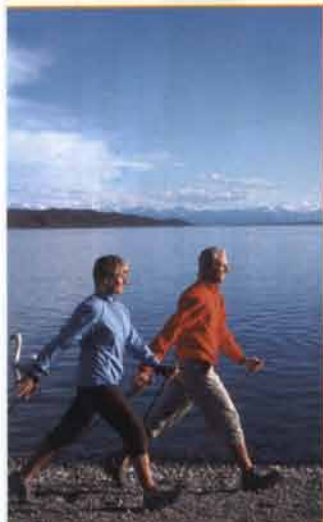
Das hat Mitte letzten Jahren richtig begonnen. Seit auch Hersteller wie *Lowa* und *Meindl*, die aus dem Trekking kommen, eingestiegen sind, oder *Asics* und *Adidas*, die im Segment Running erfahren sind.

**Woran sollte man sich als Nordic Walker orientieren?**

Wichtig ist die Beschaffenheit der Sohle, sie sollte in jedem Gelände tauglich, der Fersenbereich sollte leicht abgerundet und in der Zehenbox sollte genug Platz sein.

**Kann ich mich auf das Personal im Fachgeschäft verlassen?**

Da gibt es sicher noch viel zu tun. In den besten Händen bin ich, wenn der Verkäufer selbst in Nordic Walking geschult ist – also wirklich weiß, worauf es ankommt.



Andreas Wilhelm (re).



Foto: Südtirol Marketing

ten, nichts anderes ist als ein verkleinertes Herrenmodell«, meint Asics Marketing Manager Ralf Schön.

### DÜRFEN NORDIC-WALKING-SCHUHE IN DIE WASCHMASCHINE?

Waren die Waldwege mal wieder nass und schlammig – und nun triefen die Schuhe vor Matsch? Bloß nicht in die Waschmaschine damit, und schon gar nicht in den Trockner! Ein Waschgang kann dauerhafte Schäden hinterlassen: Das Obermaterial wird

hart und spröde, die Schuhe verlieren ihre Passform, die Dämpfungselemente, oft aus EVA, verhärten. Außerdem beginnen sich viele Kleber ab 40 Grad Celsius aufzulösen. Warmes Wasser, eine Bürste und Kernseife – das sind immer noch die besten Reinigungsmittel für die Walking-Schuhe. Lassen Sie den Schuh hinterher gut trocknen.

### WANN IST EIN NORDIC-WALKING-SCHUH ABGENUTZT?

Die Lebensdauer eines Schuhs ist davon abhängig, wie intensiv er getragen wird. Ein täglich genutzter Schuh sollte natürlich schneller ausgetauscht werden als einer, der nur einmal in der Woche zum Einsatz kommt. Und sie ist abhängig vom Walkingstil, vom Gewicht des Trägers und vom Boden, auf dem gewalkt wird. »Der gelegentliche Blick auf die Sohle kann aber hilfreich sein: Ist die schon sehr abgenutzt und durchgelaufen, ist es auch der ganze Schuh. Und wenn die Dämpfungselemente nachlassen, man also in den Gelenken und der Hüfte jeden Schritt und Tritt spürt, sich Querrisse oder Stauchungsrisse der Mittelsohle zeigen, ist es längst Zeit für ein neues Paar Nordic-Walking-Schuhe«, rät Christoph Weller von *New Balance*.

Nein, an den Schuhen sollten Nordic Walker nicht sparen.



## TIPPS FÜR DEN SCHUHKAUF

- › **Kaufen Sie Ihre Schuhe im Fachgeschäft.** Geschulte Verkäufer können technische Neuentwicklungen erklären.
- › **Informieren Sie sich** über Ihr Körpergewicht, Ihren Fußtyp (Senk-, Knick-, Spreiz- oder Hohlfuß, siehe Grafik), Ihre Bein-

- › **Es kommt auf die Sohlen an:** Sie sollten in jedem Gelände, das Obermaterial muss bei jedem Wetter tauglich sein.
- › **Kaufen Sie Ihre Schuhe möglichst abends.** Der Fuß dehnt sich im Lauf des Tages in Länge und Breite aus.
- › **Probieren Sie die Schuhe mit Sportsocken an.**
- › **Achten Sie auf genügend Zehenfreiheit;** beachten Sie dabei, dass der linke und der rechte Fuß nicht immer identisch lang sind. Richten Sie sich nach dem größeren.
- › **Frauen brauchen Damenschuhe, Männer brauchen Herrenschuhe.** Allerdings kann eine Frau mit einem großen, breiten Fuß ein Herrenmodell kaufen, wenn die Passform stimmt.
- › **Schnüren Sie den Schuh sorgfältig, aber nicht zu fest.** Die Ferse muss einen guten Halt haben.
- › **Behalten Sie den Schuh eine Weile an.**
- › **Fragen Sie nach einer Laufband- oder Videoanalyse.**
- › **Wenn Sie den Trainingsumfang steigern, sollten Sie sich noch ein weiteres Paar anschaffen.** Zum einen erhöht sich die Lebensdauer der Schuhe, zum anderen wird der Verletzungsanfälligkeits vorgebeugt, da jeder Schuh den Stützapparat anders belastet. Viele Schuhe haben eine EVA-Zwischensohle mit dämpfenden Eigenschaften. EVA braucht 24 bis 28 Stunden, um wieder in Form zu kommen.

### DIE VERSCHIEDENEN FUSSYPEN



HOHLFUSS

NORMALFUSS

SENKFUSS

Grafik: NIKE

stellung (O-Beine, X-Beine) und Ihren Laufstil (Fersen- oder Vorfußläufer, Überpronierer, Supinierer).

- › **Probieren Sie drei, vier Paar an.** Machen Sie unbedingt einen Funktionstest. Testen Sie das Abrollverhalten. Ziehen Sie einmal links und rechts unterschiedliche Modelle an.

