En tweede paar wandelschoenen?

Of het verstandig is om een tweede (of zelfs meer) paar wandelschoenen aan te schaffen heeft namelijk te maken met hoe vaak je wandelt, hoe lang je wandelingen zijn en op wat voor soort ondergrond je loopt. Een wandelaar die eens in de week een blokje om loopt heeft aan één paar wandelschoenen genoeg. Maar wie dagelijks wandelt, doet er verstandig aan om de wandelschoenen af te wisselen. Als je dan ook nog eens regelmatig de bergen opzoekt weet je dat schoenen voor de bergen andere eisen stellen dan wandelschoenen waarmee je de Vierdaagse loopt.

Levensduur van je schoenen

Je schoenen krijgen tijdens het wandelen veel te verduren. Niet alleen hebben de weersomstandigheden en de ondergrond impact op je schoenen, maar ook je voeten (en dan met name transpiratievocht) zorgen er voor dat je schoenen regelmatig een momentje van rust nodig hebben. Transpiratievocht tast namelijk het materiaal aan en de bacteriën kunnen nare luchtjes veroorzaken. Loop je met grote regelmaat, dan is het dus verstandig om schoenen af te wisselen. Het gedragen paar krijgt dan de tijd om te luchten. Zet de schoenen goed open en haal de binnenzool er uit, zodat de schoenen goed kunnen drogen. Zet je schoenen nooit bij een warmtebron, zoals een verwarming, maar laat ze drogen op kamertemperatuur. Eventueel kun je een krant of een sok met baking soda in de schoen doen. Die onttrekken namelijk het vocht aan de schoen.

Door je schoen rust te gunnen krijgt ook dempende zool de kans te herstellen en weer terug in vorm te komen. Je gewicht dat iedere stap in de schoen drukt, vraagt namelijk wat van de demping.

Ook niet onbelangrijk: de levensduur van je schoenen verleng je ook door het juiste onderhoud.

Blessures voorkomen

Je schoenen afwisselen heeft nog een groot voordeel: je kunt daarmee de kans op blessures aanzienlijk verkleinen. Door schoenen van verschillende merken of met andere eigenschappen af te wisselen zorg je ervoor dat spieren, pezen en banden in de voeten op een andere manier belast worden. Je voeten en enkels moeten op een andere manier ‘werken’ en worden daardoor sterker. Je vergroot hiermee je belastbaarheid en verkleint de kans op overbelasting, zodat blessures minder snel op zullen treden.

Andere ondergrond

Wandelen in de Oostenrijkse bergen vraagt om andere eigenschappen van je schoenen dan wandelen op verharde paden of in het bos in Nederland. Het is dan verstandig om het juiste type schoen voor een bepaalde wandeling te gebruiken.

Wandelschoenen zijn onder te verdelen in verschillende categorieën:

A – alledaagse soepele wandelschoen met lage schacht

A/B – stabiele schoen tussen alledaagse schoen en bergschoen in met halfhoge schacht

B – bergschoen met veel stabiliteit met (half)hoge schacht

C – bergschoen met hoge schacht voor uitdagende bergtochten met bepakking

D – expeditieschoen voor de meest extreme omstandigheden

Door de juiste categorie schoen te kiezen voor jouw wandeling geef je jouw voeten de juiste ondersteuning en bescherming. Voor een ontspannen wandeling is een flexibele schoen uitermate geschikt, terwijl in het bos met ongelijke ondergrond een stabielere schoen de voorkeur heeft.