

Barfuß in der Natur

Wandern hat in Österreich lange Tradition, ein neues Schuhkonzept lässt den Träger den Untergrund „spüren“.

••• Von Alexander Haide

WIEN. Nach der Hitzewelle des Sommers locken wieder die Wälder, Voralpen und Alpen zu ausgiebigen Wanderungen. Urlaub – und das damit verbundene Erkunden der Natur „per pedes“ – hat in Österreich über Generationen Tradition. Ebenso traditionell gelten Wander- und Bergschuhe als unbedingt nötiges Equipment, um sicheren Tritt und Halt auf anspruchsvollem Untergrund zu finden. Bequeme Sneakers sind dabei nicht die erste Wahl, sondern meist klobige und vor allem schwere Wander- oder Bergschuhe. Nur wenige wagen sich wirklich barfuß ins Gelände.

Neues Konzept

Die Krux an herkömmlichen Wanderschuhen ist, dass sie sich durch einen relativ engen Vorschuh und ihr hohes Gewicht oft wie Klötze an den Beinen anfühlen. Diesem Problem hat sich der Brite Galahad Clark – siehe Infobox – gewidmet und mit der

„

Manche Wanderschuhe wiegen bis zu 1.800 Gramm, Vivobarefoot 250 Gramm.

Galahad Clark
Gründer & CEO

“

Marke Vivobarefoot Barfußschuhe auf den Markt gebracht, die für jedes Gelände tauglich sind.

„Sie bieten nicht nur ein intensives Naturerlebnis, sondern bringen auch zahlreiche gesund-



Barfußwandern liegt im Trend. Jetzt ist das auch mit Schuhen möglich.

heitliche Vorteile mit sich. Barfußwandern ist ein effektives Training für Füße, Beine, den ganzen Körper und den Geist“, so Galahad. „Manche Wanderschuhe wiegen bis zu 1.800 Gramm. Ein mehrstündiges Gehen mit so viel Gewicht an den Beinen ist viel anstrengender.“ Vivobarefoots wiegen gerade ein Viertelkilo, für Bequemlichkeit sorgt ein verbreiterte Vorderschuh.

Minimalistisches Schuhwerk

Die Barfußtreter verfügen über herausnehmbare Thermo-Einlegesohlen mit eingebauter temperaturregulierender Technologie, die Wärme absorbiert, speichert und wieder abgibt. Die dünne Sohle besteht aus einer Basis mit Chevron-Stollen für guten Grip auch in nassem und schlammigem Terrain.

Clark verweist auf Studien, wonach Barfußgehen auch positive Auswirkungen auf das

Gedächtnis habe und die körperliche sowie geistige Fitness von Kindern und Erwachsenen verbessern kann.

Vivobarefoots gibt es als High- und Low-Top-Varianten und Sandalen. Es werden auch vegane Modelle angeboten.



© A. Haide

Vivobarefoots im Test

Alexander Haide

Ich gebe zu, dass ich mit Wander- und Bergschuhen schon immer auf „Kriegsfuß“ stand – zu schwer, zu unbequem und nach ausgiebigem Wandern hatte ich immer Blasen an den Fersen. Anders bei den Vivobarefoots (getestet wurde das Modell Magna Forest; ca. 210 €): Beim ersten Probieren lassen das geringe Gewicht und die Breite des Vorderschuhs beinahe vergessen, dass man überhaupt Schuhe anhat. Ähnlich verlief der Test im Wienerwald: Schon bei den ersten Schritten waren viele Details des Bodens „hautnah“ zu spüren – wie beim Barfußgehen. Die Trittfestigkeit auch auf rutschigem Terrain ist top, einzig die Stollen sorgen dafür, dass man ein bisschen Wald mit nach Hause nimmt. Deshalb sollten Ersatzschuhe eingepackt werden. Trotz breitem Vorderschuh taugen Vivobarefoots auch zum Autofahren. Und auch wenn das Shirt nach der Wanderung klitschnass war – die Socken blieben trocken.

Galahad Clark

Traditionsmarke Clarks

Die Schuhmarke Clarks (C. and J. Clark Ltd) kennt man weltweit. Aus dieser Unternehmerfamilie kommt auch Galahad Clark, er ist Schuhmacher in siebter Generation. Clarks ist die weltweit größte Schuhmarke außerhalb des Sportschuh-Lifestyle-Segments. Das Unternehmen wurde im Jahr 1825 von Cyrus und James Clark gegründet. Das Stammhaus ist in der Grafschaft Somerset (England) ansässig. Mit den Barfußschuhen von Vivobarefoot hat Galahad Clark jetzt eine neue, weltweit erfolgreiche Schuhmarke etabliert.