

## Praxistest 2025, Teil 3: Barfußschuhe: niedrig und mittelhoch

Auch 2025 setzen wir unsere erfolgreichen Langzeit-Praxistests fort. Dieses Jahr wird es vier ausführliche Praxistestberichte geben, die alle sowohl online als auch (in komprimierter Fassung) in den vier Printausgaben des Wandermagazins erscheinen. In Ergänzung der ausführlichen Praxistests mit meistens bis zu acht Produkten gibt es weiterhin mindestens acht Schnelltests zu jeweils einem einzelnen Produkt, die wahlweise exklusiv online oder online und im Heft erscheinen.

Barfußwandern kommt immer mehr in Mode. Gemeint ist dabei nicht zwingend das Wandern ohne Schuhe. Mit sogenannten Barfußschuhen hat man zum einen ein Mindestmaß an Schutz für die empfindlichen Fußsohlen, zum anderen aber ein natürliches Gangbild. Wir haben fünf niedrige und vier mittelhohe Modelle von insgesamt fünf Herstellern für Sie ausprobiert:

*Niedrige Modelle („low“):*

**Ballop** Serengeti

**Bär** Track Barefoot

**Meindl** Pure Comfort 3

**Merrell** Vapour Glove 6 BOA

**xero shoes** Scrambler Trail low WP

*Mittelhohe Modelle („mid“):*

**Ballop** Kuluba

**Bär** Mountain Barefoot

**Merrell** Wrapt MID WP

**xero shoes** Scrambler mid II WP

*Der Einfachheit halber nennen wir in diesem Testbericht für alle Kandidaten nur den Namen der Herrenmodelle. Die Damenmodelle haben teils noch den Zusatz „Lady“ oder „Wms“.*

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Testgebiet:</b>   | Deutsche Mittelgebirge: Eifel, Mittelrheintal, Hunsrück, Taunus, Naheland                                                                                                                                                                                       |
| <b>Strecken:</b>     | 3 bis 11 km                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Höhenmeter:</b>   | ▲ ▼ jeweils bis zu 330 m                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temperaturen:</b> | 1°C bis 17°C                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wetter:</b>       |  ,  ,  |
| <b>Zeitraum:</b>     | Januar 2025 bis April 2025                                                                                                                                                                                                                                      |

Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests. Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Testprodukt zu bieten.

Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und tabellarischem Überblick vor (z.B. aktueller Ladenpreis, das von uns ermittelte Gewicht und die Kontaktadresse der Hersteller), bevor wir unsere Eindrücke und Erfahrungen auflisten und die Kandidaten bewerten.

### Übrigens:

*Für unseren Praxistest haben wir aus einem großen Produktangebot die oben genannten Kandidaten ausgewählt, die wir im mehrmonatigen Praxistest genau unter die Lupe genommen haben. Durch die sorgfältige Vorauswahl schaffen es in der Regel nur Spitzenprodukte, zu den auserkorenen Testkandidaten zu gehören.*

*Das Produkt (in Ausnahmen mehrere Produkte oder keines), das sich in der Praxis am besten bewährt, nachhaltig ist und rundum für den Einsatz beim Wandern überzeugt, erhält schließlich das begehrte Wandermagazin-Testsiegel.*

Gruppe 1: Barfußschuhe niedrig



## Ballop Serengeti

Sehr leichter Barfußschuh aus synthetischem Material. Unisex-Modell. Klassische, gut laufende Schnürung. Zwei unterschiedliche Einlegesohlen im Lieferumfang. Profilierte Gummiußensohle mit sehr guter Bodenhaftung. Im Zehenbereich etwas hochgezogen zum Schutz der Zehenpartie. Anziehlasche.



## Bär Track Barefoot

Relativ schwerer, sehr robuster und anschmiegsamer Barfußschuh aus Rindernubukleder. Innenfutter aus Kalbsleder. Dämpfende Biomimetic Innensohle. Klassische, sehr gut laufende Schnürung. Vibram Profilaußensohle mit prima Bodenhaftung. Archraiser-Technologie unterstützt den Mittelfuß durch seitlich hochgezogene Sohle.



## Meindl Pure Comfort 3

Noch leichter Barfußschuh aus LWG zertifiziertem Veloursleder. Leichtlaufende klassische Schnürung. Gummi-Außensohle von Vibram mit sehr gutem Grip. Zehenschutzrand. Textiles Mesh-Innenfutter. Sehr gut unterstützendes, herausnehmbares Comfort Fit Fußbett mit Memory Schaum Technologie.



## Merrell Vapour Glove 6 BOA

Superleichter Barfußschuh aus luftigem Mesh-Synthetikmaterial. Statt klassischer Schnürung kommt Schnellschnürsystem BOA mit Regulierung über einen Drehknopf zum Einsatz. Profilierte Vibram Gummi-Außensohle mit sehr gutem Grip, teils recycelt. Hochgezogene Außensohle an den Zehen. Fußbett nicht herausnehmbar.



## xero shoes Scrambler Trail low WP

Mittelschwerer Barfußschuh aus synthetischem Material. Solide Gummi-Außensohle mit sehr gutem Profil und prima Grip. Klassische Schnürung. Gummi-Zehenschutzkappe. Anziehlasche. Wasserdicht durch xero tex Membran. Herausnehmbares Fußbett. Vegan.

Gruppe 2: Barfußschuhe mittelhoch



## Ballop Kuluba

Leichter, mittelhoher Barfußschuh aus synthetischem Material. Umlaufender Schutzrand. Im Zehenbereich hochgezogene, profilierte Gummi-Außensohle mit gutem Grip. Zwei Anziehlaschen. Klassische Schnürung. Textiles Innenfutter. Zwei unterschiedliche, herausnehmbare Fußbetten im Lieferumfang.



## Bär Mountain Barefoot

Mittelschwerer, knöchelhoher Barfußwanderschuh aus weichem Rindernappleder. Kalbslederinnenfutter. Herausnehmbares Fußbett mit Lederbezug. Klassische Schnürung mit Tiefzughaken. Profilierte Vibram Außensohle mit sehr gutem Grip. Im Mittelfußbereich hochgezogene Außensohle (Archraiser Technologie).



## Merrell Wrapt MID WP

Noch leichter, mittelhoher Barfußschuh aus Schweinsleder. Mesh-Textilfutter. Klassische Schnürung mit Tiefzuglasche und Haken als Abschluss. Herausnehmbares Fußbett. Profilierte Gummi-Außensohle mit sehr guter Bodenhaftung. Anziehlaschen an Zunge und Ferse. Dank Membran wasserdicht.



## xero shoes Scrambler mid II WP

Leichter, mittelhoher Barfußschuh aus Synthetikmaterial. Gut profilierte Michelin Gummi-Außensohle mit sehr gutem Grip. Gummi-Zehenschutzkappe. Klassische Schnürung mit 2 Haken am Schaft. Anziehlasche. Herausnehmbares Fußbett. Extra Trail foam Schicht in der Zwischensohle. Dank event bio Membran wasserdicht.

|                                             | Ballop<br>Serengeti                                    | Bär<br>Track Barefoot                                                | Meindl<br>Pure Comfort 3                          | Merrell<br>Vapour Glove 6<br>BOA                                 | xero shoes<br>Scrambler Trail<br>low WP |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Grundlagen</b>                           |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Gewicht *</b><br>(jeweils pro Schuh)     | ♀ 193 g (UK 6.5)<br>♂ 208 g (UK 9)                     | ♀ 355 g (UK 6.5)<br>♂ 413 g (UK 9)                                   | ♀ 220 g (UK 6.5)<br>♂ 274 g (UK 9)                | ♀ 170 g (UK 6.5)<br>♂ nicht getestet                             | ♀ 287 g (UK 6.5)<br>♂ 311 g (UK 9)      |
| <b>Schnürung</b>                            | klassisch                                              | klassisch                                                            | klassisch                                         | Schnellschnürung                                                 | klassisch                               |
| <b>Recycling- oder<br/>Naturanteil</b>      | nein                                                   | Obermaterial<br>100% Leder                                           | Obermaterial<br>100% Leder                        | Innenfutter und<br>Außensohle teilw.<br>recycelt                 | nein                                    |
| <b>wieder besohlbar?</b>                    | nein                                                   | nein                                                                 | nein                                              | nein                                                             | nein                                    |
| <b>Material</b>                             |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Obermaterial</b>                         | Textil / Synthetik                                     | Rindernubukleder                                                     | Leder                                             | Textil / Synthetik                                               | Textil / Synthetik                      |
| <b>Sohle</b>                                | Ballop Gummisohle                                      | Vibram Terrain                                                       | Vibram Lite Base                                  | Vibram Ecostep                                                   | xero Gummisohle                         |
| <b>Fußbett</b>                              | Zwei konturierte<br>Fußbetten im<br>Lieferumfang       | konturiertes Fuß-<br>bett mit Resilienz-<br>Schaum und<br>Lederbezug | Air Active Wellness<br>Sport                      | konturiertes<br>Fußbett mit recyc.<br>Mesh-Lage                  | konturiertes Fuß-<br>bett               |
| <b>Membran</b>                              | keine Membran                                          | keine Membran                                                        | keine Membran                                     | keine Membran                                                    | ja, xero Tex                            |
| <b>Grip-Rutschtest</b>                      |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Granit trocken 25°</b>                   | perfekt                                                | perfekt                                                              | perfekt                                           | perfekt                                                          | perfekt                                 |
| <b>Granit nass 25°</b>                      | perfekt                                                | perfekt                                                              | perfekt                                           | perfekt                                                          | perfekt                                 |
| <b>Gelände allgemein</b>                    | sehr gut                                               | sehr gut                                                             | sehr gut                                          | sehr gut                                                         | sehr gut                                |
| <b>Ausstattung</b>                          |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Steinschutz d. Sohle</b>                 | relativ gering                                         | gut                                                                  | relativ gering                                    | relativ gering                                                   | gut                                     |
| <b>Zehenschutz</b>                          | durch hochgezoge-<br>ne Außensohle                     | durch Obermaterial                                                   | Zehenschutzkappe                                  | durch hochgezoge-<br>ne Außensohle                               | Zehenschutzkappe                        |
| <b>Stütze des Fußbetts</b>                  | ok                                                     | gut                                                                  | sehr gut                                          | ok                                                               | ok                                      |
| <b>Anziehlasche</b>                         | Ferse, normal groß                                     | nein                                                                 | nein                                              | nein                                                             | Ferse, normal groß                      |
| <b>Passform</b>                             |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Vorfußbereich</b>                        | breit                                                  | breit                                                                | breit                                             | breit                                                            | breit                                   |
| <b>am Knöchel</b>                           | gut                                                    | gut                                                                  | gut                                               | gut                                                              | gut                                     |
| <b>Paßform: Leisten,<br/>Gesamtpassform</b> | sehr gut                                               | sehr gut                                                             | sehr gut<br>(Comfort fit)                         | sehr gut                                                         | sehr gut                                |
| <b>Praxistauglichkeit</b>                   |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Abrollverhalten</b>                      | sehr gut                                               | sehr gut                                                             | sehr gut                                          | sehr gut                                                         | sehr gut                                |
| <b>Schnürung:<br/>Anwendung</b>             | läuft gut, einfache<br>Anwendung                       | läuft sehr gut, ein-<br>fache Anwendung                              | läuft sehr gut, ein-<br>fache Anwendung           | läuft sehr gut, ein-<br>fache Anwendung                          | läuft sehr gut, ein-<br>fache Anwendung |
| <b>Tragekomfort</b>                         | gut                                                    | sehr gut                                                             | sehr gut                                          | gut                                                              | sehr gut                                |
| <b>Sonstiges</b>                            | 2 unterschiedliche<br>Einlegesohlen im<br>Lieferumfang | Archraiser Techno-<br>logie am Mittelfuß                             | Comfort fit Fuß-<br>bett, PFC frei<br>imprägniert | BOA-System,<br>Geruchshemmung<br>(Cleansport NXT<br>Technologie) | xero Tex Membran,<br>vegan              |
| <b>Preis &amp; Info</b>                     |                                                        |                                                                      |                                                   |                                                                  |                                         |
| <b>Umweltsiegel etc.</b>                    | nein                                                   | ISO 9001, 14001,<br>LWG-Gold (Leder)                                 | nein                                              | nein                                                             | nein                                    |
| <b>Preis</b>                                | 79,95 €                                                | 249,00 €                                                             | 139,95 €                                          | 130,00 €                                                         | 150,00 €                                |
| <b>Herstellungsland</b>                     | China                                                  | Indien                                                               | Vietnam                                           | Vietnam                                                          | China                                   |
| <b>Homepage www.</b>                        | ballop.de                                              | baer-schuhe.de                                                       | meindl.de                                         | merrell.com                                                      | xeroshoes.eu                            |
| <b>Testurteil</b>                           | gut                                                    | sehr gut                                                             | sehr gut                                          | gut                                                              | sehr gut                                |

\* Eigenmessung

|                                             | Ballop<br>Kuluba                                       | Bär<br>Mountain Barefoot                                       | Merrell<br>Wrap MID WP                   | xero shoes<br>Scrambler mid II WP     |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Grundlagen</b>                           |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Gewicht *</i><br>(jeweils pro Schuh)     | ♀ 281 g (UK 6.5)<br>♂ 303 g (UK 9)                     | ♀ 337 g (UK 6.5)<br>♂ nicht getestet                           | ♀ nicht getestet<br>♂ 385 g (UK 9)       | ♀ 299 g (UK 6.5)<br>♂ 362 g (UK 9)    |
| <i>Schnürung</i>                            | klassisch                                              | klassisch,<br>1 Haken am Schaft                                | klassisch,<br>1 Haken am Schaft          | klassisch,<br>2 Haken am Schaft       |
| <i>Recycling- oder<br/>Naturanteil</i>      | nein                                                   | Obermaterial 100%<br>Leder                                     | Obermaterial ca. 90%<br>Leder            | nein                                  |
| <i>wieder beschlubar?</i>                   | nein                                                   | nein                                                           | nein                                     | nein                                  |
| <b>Material</b>                             |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Obermaterial</i>                         | Textil / Synthetik                                     | Rindernappaleder                                               | Schweinsleder, Mesh                      | Textil / Synthetik                    |
| <i>Sohle</i>                                | Ballop Gummisohle                                      | Vibram Terrain                                                 | Merrell Quantum Grip                     | Michelin Gummisohle                   |
| <i>Fußbett</i>                              | Zwei konturierte Fuß-<br>betten im<br>Lieferumfang     | konturiertes Fußbett mit<br>Resilienz-Schaum und<br>Lederbezug | Merrell Barefoot<br>konturiertes Fußbett | konturiertes Fußbett                  |
| <i>Membran</i>                              | keine Membran                                          | keine Membran                                                  | ja, Membran                              | ja, event bio Membran                 |
| <b>Grip-Rutschtest</b>                      |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Granit trocken 25°</i>                   | perfekt                                                | perfekt                                                        | perfekt                                  | perfekt                               |
| <i>Granit nass 25°</i>                      | perfekt                                                | perfekt                                                        | perfekt                                  | perfekt                               |
| <i>Gelände allgemein</i>                    | sehr gut                                               | sehr gut                                                       | sehr gut                                 | sehr gut                              |
| <b>Ausstattung</b>                          |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Steinschutz d. Sohle</i>                 | gut                                                    | gut                                                            | gut                                      | gut                                   |
| <i>Zehenschutz</i>                          | Zehenschutzkappe                                       | durch Obermaterial                                             | durch Obermaterial                       | Zehenschutzkappe                      |
| <i>Stütze des Fußbetts</i>                  | ok                                                     | gut                                                            | ok                                       | ok                                    |
| <i>Anziehasche</i>                          | Ferse & Zunge,<br>normal groß                          | Ferse,<br>minimal                                              | Ferse & Zunge,<br>normal groß            | Ferse,<br>normal groß                 |
| <b>Passform</b>                             |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Vorfußbereich</i>                        | breit                                                  | breit                                                          | breit                                    | breit                                 |
| <i>am Knöchel</i>                           | gut                                                    | gut                                                            | gut                                      | gut                                   |
| <i>Paßform: Leisten,<br/>Gesamtpassform</i> | sehr gut                                               | sehr gut                                                       | sehr gut                                 | sehr gut                              |
| <b>Praxistauglichkeit</b>                   |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Abrollverhalten</i>                      | sehr gut                                               | sehr gut                                                       | sehr gut                                 | sehr gut                              |
| <i>Schnürung:<br/>Anwendung</i>             | läuft sehr gut, einfache<br>Anwendung                  | läuft sehr gut, einfache<br>Anwendung                          | läuft sehr gut, einfache<br>Anwendung    | läuft sehr gut, einfache<br>Anwendung |
| <i>Tragekomfort</i>                         | gut                                                    | sehr gut                                                       | gut                                      | sehr gut                              |
| <i>Sonstiges</i>                            | 2 unterschiedliche<br>Einlegesohlen im<br>Lieferumfang | Archraiser Technologie<br>am Mittelfuß                         | Membran                                  | event bio Membranve-<br>gan           |
| <b>Preis &amp; Info</b>                     |                                                        |                                                                |                                          |                                       |
| <i>Umweltsiegel etc.</i>                    | nein                                                   | ISO 9001, 14001, LWG-<br>Gold (Leder)                          | nein                                     | nein                                  |
| <i>Preis</i>                                | 99,95 €                                                | 259,00 €                                                       | 150,00 €                                 | 200,00 €                              |
| <i>Herstellungsland</i>                     | China                                                  | Indien                                                         | Vietnam                                  | China                                 |
| <i>Homepage www.</i>                        | ballop.de                                              | baer-schuhe.de                                                 | merrell.com                              | xeroshoes.eu                          |
| <b>Testurteil</b>                           | sehr gut                                               | sehr gut                                                       | sehr gut                                 | sehr gut                              |

\* Eigenmessung

## Basiswissen Barfußschuhe

Barfußschuhe sollen uns ohne Verletzungsgefahr der Fußsohle (wie sie beim «echten» Barfußlaufen gegeben ist) ein nahezu natürliches Gehen ermöglichen. Daher haben Barfußschuhe eine sogenannte Sprengung von Null. Sprengung beschreibt den Höhenunterschied eines Schuhs zwischen Fersenbereich und Vorderfuß. Nahezu alle unsere «normalen» Schuhe haben eine positive Sprengung, d.h. die Ferse ist höher gestellt als der Zehenbereich. Ein Extrembeispiel für positive Sprengung sind Highheels. Bei Wanderschuhen liegt die Sprengung meist zwischen 8 und 15 mm. Negative Sprengung kommt nur bei sehr speziellen Schuhen vor, die z.B. zur speziellen Muskelregeneration eingesetzt werden.

**Funktionsweise:** Barfußschuhe sorgen also durch die fehlende Sprengung dafür, dass unsere Füße an der Ferse und an den Zehen auf gleichem Niveau sind und dadurch unser Gewicht sehr gleichmäßig auf den Boden übertragen wird. Da die allermeisten Barfußschuhe vom Sohlenaufbau her sehr minimalistisch sind, spüren wir die Unebenheiten des Bodens deutlich stärker als in einem normalen Wanderschuh. Dadurch bekommt der Fuß viel mehr Reize, was die Durchblutung anregt und die Muskulatur stärkt. Instinktiv spreizen sich die Zehen etwas, um festen Halt auf dem spürbar unebenen Grund zu finden. Um dem gerecht zu werden, sind Barfußschuhe daher im Vorderfußbereich eigentlich immer breiter geschnitten als ein normaler Wanderschuh. Die so gewonnene Zehenfreiheit verhindert eine Einengung des Vorderfußes und ermöglicht einen sicheren und stabilen Stand.

Im Gegensatz zu «normalen» Wanderschuhen bieten Barfußschuhe so gut wie keine Dämpfung (die hängt bei Barfußschuhen von der Sohlendicke und der Art des eingelegten Fußbetts ab). Auch Verwindungssteifigkeit darf man nicht erwarten. Je nach Gelände sind also eine sehr gute Fußstabilität und Trittsicherheit wichtige Voraussetzungen, um Barfußschuhe unbeschwert nutzen zu können.

**Aufgepasst:** Läuft man mit Barfußschuhen, sind Gangbild und Abrollbewegung sehr natürlich. Allerdings sollte man als ungeübter Barfußschuhnutzer eines wissen: Barfußschuhe beanspruchen unsere Muskulatur auf ungewohnte Art und Weise. Durch den nicht angehobenen Fersenbereich sorgen sie für eine Dehnung der Wade und der dort befindlichen Muskeln und Sehnen. Wer das nicht gewohnt ist, wird nach zu intensivem Barfußschuheinsatz Schmerzen bekommen. Daher unbedingt langsam herantasteten und die Tragedauer von kurzen Spaziergängen (30 bis 60 Minuten) nur allmählich zu längeren Touren steigern.

**Tipp:** Da vor allem die niedrigen Barfußschuhe oft sehr leicht sind und wenig Platz beanspruchen, kann man sie auch als Zweitschuh im Rucksack dabei haben und bei einer Tagestour nur auf Teilstrecken einsetzen, um sich langsam an das Tragegefühl und die Belastung der Muskeln zu gewöhnen.

## Praxistest

Wir haben die insgesamt neun Kandidaten fast alle für Damen und Herren getestet. Gelaufen sind wir meistens auf angenehmen, eher weichen aber durchaus holprigen Waldwegen, wobei auch längere Strecken auf befestigten oder gar asphaltierten Wegen zu absolvieren waren. Technisch anspruchsvolle (Kletter-)passagen haben wir uns und den Schuhen allerdings nicht zugemutet, da unserer Meinung nach solches Terrain dann doch besser mit «richtigen» Wanderschuhen absolviert werden sollte.

Die Kandidaten wurden in zwei Gruppen eingeteilt: 5 Modelle wetteiferten in der «niedrigen» Gruppe um den Testsieg, bei den mittelhohen Schuhen traten vier Modelle gegeneinander an. Das Vorhandensein einer wasserdichten Membran war keine Bedingung, sofern ein Kandidat eine Membran hat, wurde diese unter «Ausstattung» positiv bewertet.

## Der Rutschtest

Auch für die Barfußschuh-Testkandidaten haben wir den standardisierten Rutschtest auf sägerauem Granit durchgeführt. Dabei waren, wie in jedem Schuh-Praxistest, zwei Durchgänge auf einer schiefen Ebene mit maximaler Neigung von 26° zu bewältigen (einmal auf trockenem, einmal auf nassem Grund).



- 1: Ballop Serengeti
- 2: Bär Track Barefoot
- 3: Meindl Pure Comfort 3
- 4: Merrell Vapour Glove 6 BOA
- 5: xero shoes Scrambler mid II WP
- 6: Ballop Kuluba
- 7: Bär Mountain Barefoot
- 8: Merrell Wrapt MID WP
- 9: xero shoes Scrambler Trail low WP

Zuvor wurde mit allen Schuhen mindestens 5-8 km auf normalen Wanderwegen bei wechselnder Witterung gewandert. Vor dem Rutschtest wurden die Sohlenflächen gereinigt.

Die diesjährigen Resultate sind sehr erfreulich und schnell beschrieben: alle neun Kandidaten haben sich sowohl auf trockenem, wie auch auf nassem Granit hervorragend geschlagen und durchweg sehr guten Grip bewiesen. Keiner der Schuhe kam auch nur minimal ins Kriechen. Damit haben alle Modelle den Rutschtest mit Bestnote bestanden.

Und auch im Gelände haben sich diese tollen Ergebnisse bestätigt: die Sohlen der getesteten Schuhe überzeugen in dem für diese Schuhkategorie vorgesehenen Gelände durchweg mit einer prima Bodenhaftung.

So überzeugend der Grip aller Kandidaten ist, so gibt es in punkto Außensohle doch noch eine bedauerliche Tatsache: keines der Modell kann neu besohlt werden.

## Gruppe 1: niedrige Barfußschuhe

Unser erster Kandidat ist der **Merrell Vapour Glove 6 BOA**. Dabei handelt es sich um den insgesamt leichtesten Schuh im gesamten Testfeld. Er besteht aus luftigem Synthetik-Mesh und ist mit einem BOA Schnellschnürsystem ausgerüstet. Die teilweise aus recyceltem Gummi gefertigte, sehr griffige Vibram Außensohle ist im Zehenbereich etwas hochgezogen, was für guten Zehenschutz sorgt. Es gibt kein herausnehmbares Fußbett. Der Schuh ist mit einer geruchshemmenden Technologie (Cleansport NXT) ausgestattet.

**Unser Fazit:** Der **Vapour Glove 6 BOA** von **Merrell** eignet sich für leichte Touren auf gut ausgebauten Wegen. Er hat nur eine geringe Dämpfung und bietet im Mittelfußbereich kaum Unterstützung. Sehr gute Zehenfreiheit und eine angenehme Passform sorgen für guten Tragekomfort. So sichert sich das Modell 75% der möglichen Punkte, was dem Testurteil „gut“ entspricht.



Kandidat Nummer Zwei ist der **Serengeti** von **Ballop**. Dieser ebenfalls extrem leichte Schuh spielt seine Stärken optimal auf einfachen Touren auf gut ausgebauten Wegen aus. Die klassische Schnürung sorgt für guten Sitz, der Schuhsaum ist elastisch eingefasst und schmiegt sich gut an den Fuß an. Eine Anziehasche an der Ferse hilft beim Anziehen. Der empfindliche Zehenbereich ist dank hochgezogener Sohle und TPU Verstärkung gut geschützt. Das Fußbett sorgt für etwas Mittelfußstütze und ein Mindestmaß an Dämpfung. Die griffige Außensohle gibt auf allen Untergründen prima Halt.

**Unser Fazit:** Der **Ballop Serengeti** punktet als leichter Begleiter und sorgt für spürbare Tuchfühlung mit dem Untergrund. Prima Zehenfreiheit und ein insgesamt anschmiegsamer Sitz am Fuß führen zu gutem Tragekomfort in einfachem Gelände. Das Modell kommt auf 80% der maximal möglichen Punkte, was ihm das Testurteil «gut» beschert.



Der nächste Kandidat ist der **Scrambler Trail low WP** von **xero shoes**. Schon rein äußerlich erinnert dieser Schuh an einen «normalen» Wanderhalbschuh, was sich auch im mittleren Gewicht widerspiegelt. Tatsächlich sieht die Außensohle aber dicker aus, als sie tatsächlich ist, was auf eine dünne integrierte Dämpfungsschicht «Trail foam» zurückzuführen ist. Das herausnehmbare Fußbett bietet geringe Mittelfußunterstützung. Der Schuh aus Synthetikmaterial hat eine klassische Schnürung und ist mit einer Zehenschutzkappe ausgestattet. Eine Anziehasche an der Ferse hilft beim Anziehen. Dank xero Tex Membran bleiben die Füße auch im Regen angenehm trocken.

**Unser Fazit:** der **xero shoes Scrambler Trail low WP** bietet gute Zehenfreiheit und eine für Barfußschuhe recht gute Dämpfung. Er rollt leicht ab und sitzt sehr gut, was zu prima Tragekomfort führt. Die profilierte Außensohle zeichnet sich durch perfekten Grip aus. Mit 81% der maximal möglichen Punkte erhält das Modell das Testurteil «sehr gut».

**Hinweis:** v.a. der Damenschuh fällt recht klein aus und in der Größentabelle stimmt die «Übersetzung» der UK-Größen in deutsche Größen nicht mit der sonst üblichen Skala überein. In diesem Fall nach den deutschen Größen richten!



Kandidat Nummer 4 ist der **Bär Track Barefoot**. Dieses Modell ist das schwerste im gesamten Testfeld, was aber mit dem genutzten Obermaterial zusammenhängt: der Schuh ist aus 100% chromfrei gegerbtem Rindernubukleder gefertigt und auch mit einem feinen, sehr angenehm und anschmiegsamen Kalbslederfutter ausgestattet. Der

Schuh hat eine sehr leicht laufende klassische Schnürung und zeichnet sich durch sehr hohen Tragekomfort aus. Dieser basiert neben dem Material auch auf der geräumigen Zehenbox und der Unterstützung des Mittelfußes. Diese basiert weniger auf der herausnehmbaren, mit Dämpfungsschaum und Lederbezug versehenen Innensohle, sondern vielmehr auf der «Archraiser Technologie». Dabei handelt es sich um die im Mittelfußbereich seitlich hochgezogene Außensohle, die deutlichen Halt und spürbare Unterstützung bietet. Da die profilierte Vibram Außensohle nicht nur tollen Grip bietet, sondern auch relativ dick ausfällt hat das Modell eine für Barfußschuhe gute Dämpfung.

**Unser Fazit:** Der **Track Barefoot** von **Bär** wandert sich fast wie ein «normaler» Wanderschuh und begeistert mit hohem Tragekomfort und sorgfältiger Verarbeitung. Dennoch empfiehlt er sich v.a. fürs Wandern leichter Touren auf ausgebauten Wegen. Insgesamt erreicht das Modell 87 % der maximal möglichen Punkte und sichert sich damit das Testurteil «sehr gut».



Bär Track Barefoot

Den Abschluss der ersten Gruppe macht der **Meindl Pure Comfort 3**. Auch dieses Modell setzt in Sachen Obermaterial auf 100% (Velours-) Leder. Das Innenfutter besteht aus luftigem Textil-Mesh-Gewebe. Der Schuh hat eine klassische Schnürung und schmiegt sich sehr gut an den Fuß an. Der weiten Passform im Vorderfuß liegt der bewährte Comfort fit Leisten zu Grunde. Das herausnehmbare Fußbett Air Active Wellness Sport bietet eine sehr gute Unterstützung im Mittelfußbereich und trägt zur insgesamt spürbar guten Dämpfung bei. Die recht dünne Vibram Außensohle zeichnet sich durch perfekt Bodenhaftung aus, lässt aber auch die Wahrnehmung des Untergrundes zu.

**Unser Fazit:** der **Pure Comfort 3** von **Meindl** ist ein überraschend leichter Lederschuh mit tollen Trageeigenschaften. Er kommt am besten auf weichen Wald-Wanderwegen oder gut ausgebauten Wegen zum Einsatz, steckt aber auch Asphaltpassagen gut weg. Er kann sich 88% der maximal möglichen Punkte sichern und bekommt damit nicht nur das Testurteil «sehr gut» sondern mit denkbar kanppem Vorsprung auch das Testsieger-Label der ersten Gruppe.

**Übrigens:** Meindl bietet mit dem Modell **Pure Comfort** auch eine Textil-Synthetik-Variante ohne stützendes Fußbett.



Meindl Pure Comfort 3

## Gruppe 2: mittelhohe Barfußschuhe

Hier beginnt der **Kuluba** von **Ballop**. Bei diesem erstaunlich leichten und sehr preiswerten Synthetischschuh ist Komfort Programm. Schon das Anziehen wird dank gleich zweier Anziehlaschen ein Kinderspiel. Die klassische Schnürung läuft leicht und sorgt für guten Sitz des Schuhs am Fuß. Der empfindliche, extrabreite Zehenbereich wird durch die hochgezogene, profilierte Gummisohle und durch TPU Verstärkungen bestens geschützt. Innen ist der Schuh mit einem Mesh-Textilfutter versehen. Es werden zwei verschiedene Einlegesohlen mitgeliefert, die den Mittelfuß leicht unterstützen. Der Schaft umschließt den Knöchel ohne zu Drücken und gibt in diesem Bereich guten Halt.

**Unser Fazit:** Der **Ballop Kuluba** eignet sich prima zum Wandern und bietet sehr guten Tragekomfort und tollen Grip. Die Dämpfung ist für einen Barfußschuh gut. Er eignet sich am besten für Touren auf ausgebauten Wanderwegen. Insgesamt erreicht der Schuh 81% der maximal möglichen Punkte und bekommt damit das Testurteil «sehr gut».



Ballop Kuluba

Der **Scrambler mid II WP** von **xero shoes** bietet gute Stabilität und eine sehr bequeme Passform. Die geräumige Zehenbox wird durch eine Zehenschutzkappe abgedeckt. Die klassische Schnürung läuft gut und endet am Schaft mit 2 Haken, die eine individuelle Regulierung zulassen. Der Schaft schmiegt sich gut an den Fuß an, stützt ihn und drückt nicht. Das weiche textile Innenfutter sorgt für guten Komfort. Dank der event bio Membran auf Basis pflanzlicher Öle bietet der Schuh ein gutes Fußklima und die Füße bleiben auch bei strömendem Regen angenehm trocken. Die griffige Gummiaußensohle haftet prima.

**Unser Fazit:** Der **xero shoes Scrambler mid II WP** bietet eine gute Dämpfung, v.a. dank der in die Sohle integrierten «trail foam» Dämpfungsschicht. Am besten wandert es sich mit dem Schuh auf ausgebauten Mittelgebirgswegen. Das Modell kommt auf 84% der maximal möglichen Punkte und sichert sich damit das Testurteil «sehr gut».



xero shoes Scrambler mid II WP

Der nächste Kandidat ist der **Wrapt MID WP** von **Merrell**. Dieser Schuh aus Schweisleder mit kleinem Mesh-Einsatz am Knöchel bietet prima Tragekomfort. Die klassische Schnürung läuft mäßig gut durch Textilschlaufen und schließt am Schaft mit einem Haken ab. Der Schaft liegt gut am Knöchel an und stützt den Fuß. Das herausnehmbare Fußbett gibt dem Mittelfuß etwas Unterstützung. Der mit einem Mesh-Textilfutter ver-

sehene Schuh ist dank einer Membran wasserdicht.

**Unser Fazit:** der **Merrell Wrapt MID WP** bietet viel Platz im Zehenbereich und eine leichte Dämpfung. Er rollt leicht ab und haftet dank der griffigen Außensohle bestens auf allen Untergründen. Vor allem das Wandern auf ausgebauten Wegen, vorzugsweise im Mittelgebirge, ist mit diesem Modell sehr angenehm. Der Schuh sichert sich mit 86% der maximal möglichen Punkte das Testurteil «sehr gut».



Kommen wir zum letzten Kandidaten, dem **Bär Mountain Barefoot**. Der Schuh aus 100% chromfrei gegerbtem Rindernappaleder begeistert schon beim ersten Anfassen mit seiner samtig-glatten Haptik, was auch auf das Kalbslederfutter zutrifft. Die klassische Schnürung läuft durch Metallösen sehr leicht und schließt am Schaft mit einem Haken ab. Der Schaft umschließt den Knöchel und stützt ihn. Dank des sehr geräumigen Vorderfußbereichs haben die Zehen sehr gute Bewegungsfreiheit.

Besonders auffallend ist die hervorragend haftende Vibram Außensohle, welche sich im Mittelfußbereich seitlich hochzieht («Archraiser Technologie») und so für eine besonders gute Stabilisierung des Mittelfußes verantwortlich ist. Das herausnehmbare Fußbett hat eine dünne dämpfende Schaumschicht und einen Lederbezug.

**Unser Fazit:** Der **Mountain Barefoot** von **Bär** setzt konsequent auf Tragekomfort, was vom Leisten bis zum Material bestens gelingt. In Sachen Dämpfung bietet er für eine Barfußschuh eine solide Leistung, der Untergrund bleibt aber immer spürbar. Der Schuh ist sehr gut geeignet zum Wandern im Mittelgebirge auf vorhandenen, ausgebauten Wegen. Mit 90% der möglichen Punkte sichert es sich souverän das Testurteil «sehr gut» und zusätzlich auch den Testsieg in der zweiten Gruppe.



## Glossar

### Kategorisierung von Wanderschuhen

Alfons Meindl hat bereits in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts eine Einteilung von Wanderschuhen nach ihrem Einsatzbereich vorgenommen. Er nutzt dabei eine Klassifikation nach Buchstaben und zwar von A bis D. Diese Einteilung wird mittlerweile nicht nur von Meindl, sondern auch von anderen Herstellern genutzt und erleichtert das Finden der „richtigen“ Schuhe.

#### Kategorie A:

Schuhe der Kategorie A sind für Spaziergänge, Freizeit und Alltag geeignet. Gute Wege sind Voraussetzung, dass man sich in einem A-Schuh unterwegs wohlfühlt. Barfußschuhe (auch mittelhohe) gehören aufgrund der fehlenden Verwindungssteifheit in Kategorie A.

#### Kategorie A/B:

In diese Klasse fallen viele Wanderschuhe, egal ob Halbschuh oder (meist mittelhoher) Leichtwanderstiefel. A/B Schuhe sind ideal für Touren auf vorhandenen Wegen, z.B. im Mittelgebirge. Sie bieten viel Komfort und ein sehr gutes Abrollverhalten.

#### Kategorie B:

In die Kategorie B fallen Wanderstiefel, die deutlich knöchelhoch und damit genau richtig für anspruchsvolle Touren sind. In B-Schuhen ist auch das Begehen schlechter, oder kaum vorhandener Wege problemlos möglich und auch alpine Touren auf ausgebauten Wegen sind möglich.

#### Kategorie B/C:

Schuhe der B/C Kategorie sind bereits deutlich steifer als ein normaler Wanderstiefel. Sie eignen sich besonders für schwieriges, wegloses Terrain, für anspruchsvolle, auch steinige Passagen oder für den Einsatz auf alpinen Klettersteigen. Zum Wandern sind B/C Schuhe bereits zu steif, das Abrollverhalten ist nicht mehr komfortabel genug für

entspannte Genusswanderungen.

## **Kategorie C:**

C-Schuhe braucht man z.B. im Hochgebirge oder auf sehr anspruchsvollen Trekkingtouren. C-Schuhe sind bedingt steigeisentauglich und sehr steif.

## **Kategorie D:**

Diese Schuhe sind absolut steigeisentauglich und v.a. für Gletscherbegehungen oder zum Eisklettern ein Muss. Zum Wandern sind solche Schuhe zu schwer und zu steif.

## **Hintergrund-Information zu Wanderschuhen**

### **Bootie:**

In der Regel werden wasserdichte und atmungsaktive Membranen in Schuhen (und auch in Handschuhen) mit dem Innenfutter laminiert und dann als sogenannter „Bootie“ eingesetzt. Das bedeutet, dass sich zwischen dem Außenmaterial und der „Membransocke“ ein luftgefüllter Zwischenraum befindet. Sobald das Obermaterial bei einer mehrstündigen Regenwanderung durchnässt ist, kann Wasser in den Zwischenraum eindringen, erst die Membransocke stoppt das Eindringen und verhindert, dass der Fuß und das Schuhinnere nass werden.

Dennoch gibt es zwei negative Aspekte: durch das eingedrungene Wasser wird der Schuh nicht nur deutlich schwerer, sondern der Fuß fühlt sich auch kalt an, denn das eindringende Wasser muss erst durch die Körperwärme erwärmt werden.

### **Direktlaminat:**

Die OutDRY Membran wird nicht als Bootie sondern als Direktlaminat verarbeitet. Dabei wird die Membran unmittelbar auf die Innenseite des Außenmaterials laminiert. Damit kann kein Wasser eindringen, der Schuh wird daher weder kalt noch schwer. Die OutDry Membrantechnologie gehört Columbia und kommt daher ausschließlich in Columbia Produkten zum Einsatz.

## **Pflege von Wanderschuhen**

Schuhpflege ist ein sehr wichtiges Thema, denn nur die richtige Pflege gewährleistet eine möglichst lange Lebensdauer der nicht ganz billigen Wanderschuhe. Was ist also zu tun, wenn der Schuh nach einer Tour schmutzig und eventuell auch nass ist?

**1. Säubern:** dazu sollte man eine weiche Bürste und viel Wasser verwenden. Selbst (oder gerade) wenn der Schuh trocken ist, sorgt nur ausreichend Wasser beim Reinigen dafür, dass das Obermaterial durch die im anhaftenden Schmutz enthaltenen harten Partikel (z.B. Sandkörner) nicht beschädigt wird, was besonders bei Lederschuhen essentiell ist. Neben dem Obermaterial ist es auch sehr wichtig, die Sohle des Schuhs zu reinigen, da der Grip der Sohle nur in unverkrustetem, sauberen Zustand voll wirksam sein kann.

**2. Trocknen:** nach der Nassreinigung ist es notwendig, den nassen Schuh zu trocknen. Hier ist Geduld gefragt, denn Schuhe sollte man nie unmittelbar an einer Hitzequelle (Heizung, Feuer) zum Trocknen aufstellen, da sonst das Obermaterial (v.a. wenn es aus Leder ist) Schäden davon tragen kann.

Also: Inneres Fußbett herausnehmen und ggf. mit Seifenwasser waschen, Schuh mit saugfähigem Zeitungspapier (keine Hochglanzprosperkte) ausstopfen, Schnürsenkel entfernen oder zumindest lockern und dann den Schuh in einen warmen Raum stellen. Je nach Durchnässung ab und zu das Zeitungspapier austauschen. Warten.

**3. Pflegen & Imprägnieren:** v.a. für Lederschuhe ist eine regelmäßige Pflege wichtig, um das Leder lange geschmeidig und die natürliche Wasserabstoßung zu erhalten. Dazu nutzt man geeignetes Schuhwachs (kein Fett). Im Gegensatz zu Fett verstopft Wachs die Poren von Leder nicht, wodurch die Luftdurchlässigkeit erhalten bleibt, was wichtig für ein angenehmes Schuhklima ist. Schuhe aus synthetischem oder textilem Obermaterial benötigen zwar weniger Pflege als Lederschuhe, eine gute Imprägnierung ist aber für alle Schuhe wichtig. Dazu nutzt man geeignete Sprays oder Pasten, die man aufsprühen oder mit einem weichen Tuch oder einer Bürste auftragen und einpolieren kann. Der Umwelt zuliebe sollte man unbedingt auf PFC freie Imprägnierprodukte achten. Um eine optimale Wirkung der Imprägnierung zu erreichen, sollte man die Schuhe mindestens einen Tag vor der nächsten Tour imprägnieren.

## **Einige der auch bei Schuhen gängige Umwelt- und Produktions-Zertifikate**

Immer wichtiger wird auch bei Outdoor-Ausrüstung, die Frage nach der Produktionsmethode, wobei nicht nur die Herkunft der Rohstoffe und das Herstellungsland, sondern auch die arbeitsrechtlichen und umweltrechtlichen Auflagen und Grenzwerte eine Rolle spielen. Bei der Einschätzung dieser Abläufe helfen dem Endverbraucher einige

international anerkannte Zertifikate, von denen folgende recht häufig genutzt werden:

**LWG (Leather working group):** Zusammenschluss international führender Lederhersteller, die sich dem Ziel der nachhaltigen Lederproduktion verschrieben haben. Dazu gehört die Einhaltung aller Umweltrichtlinien in der gesamten Lieferkette, insbesondere müssen Abwasserbestimmungen strikt eingehalten werden und Energie- und Abwassereinsparung angestrebt werden. Die LWG erteilt nach Zertifizierungen in Gold, Silber und Bronze.  
<https://www.leatherworkinggroup.com>

**bluesign®:** internationaler Standard der den gesamten Prozess der Herstellung eines Produkts bewertet. Das bedeutet schon die Gewinnung des Rohmaterials muss nach strengen Richtlinien erfolgen. Anschließend müssen auch in der eigentlichen Produktion alle arbeitsschutzrechtlichen und umweltrechtlichen Auflagen erfüllt werden. Bluesign® zertifizierte Produkte sind also nicht nur schadstofffrei, sondern sind auch möglichst umwelt- und ressourcenschonend hergestellt. [www.bluesign.com](http://www.bluesign.com)

**Der grüne Knopf:** Der grüne Knopf ist das noch recht neue Textilsiegel der Bundesregierung. Zur Erlangung müssen 46 Kriterien aus dem Sozialbereich (Arbeitssicherheit, Arbeitsethik etc.) und aus dem Umweltbereich eingehalten werden, was von unabhängigen Prüfern festgestellt wird. [www.gruener-knopf.de](http://www.gruener-knopf.de)

**GRS (global recycling standard)**  
Global Recycling Standard (GRS) Recycelte Materialien können auch nach dem Global Recycling Standard zertifiziert werden. Der GRS wurde 2008 von „Control Union Certifications“ als unabhängiges Zertifikat für recycelte Produkte eingeführt. Es berücksichtigt v.a. die sozialen und umweltrelevanten Aspekte bei der Herstellung recycelter Produkte. Weitere Infos: <https://certifications.controlunion.com/de/certification-programs/certification-programs/grs-global-recycle-standard>

**ISO 9001:** branchenübergreifender internationaler Standard zum Qualitätsmanagement in der Produktion.

**ISO 14001:** branchenübergreifender internationaler Standard zu Umweltmanagement in der Produktion.

**ISO 45001:** branchenübergreifender internationaler Standard zu Arbeitsschutz, Sicherheit und Gesundheit.

#### **Weiterführender Link:**

Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung hat auf der Internetseite <https://www.siegelklarheit.de> für unterschiedliche Bereiche (z.B. Leder, Textilien etc.) gängige Siegel zusammengestellt. Durch Anklicken erhält man die wichtigsten Informationen zu den einzelnen Zertifikaten.