

Frage der Fußform: Der richtige Skischuh passt wie angegossen

Den richtigen Skischuh zu finden ist gar nicht so einfach. Er ist der sensibelste Teil der Skiausrüstung, muss die Steuerimpulse des Fahrers direkt und ohne Kraftverlust auf den Ski übertragen, den Ski bei jedem Tempo oder Richtungswechsel präzise führen, wie angegossen sitzen, den Fuß warm halten und fixieren.

Wahl des Skischuhs erfolgt nach individuellen Anforderungen

Möglich ist das nur, wenn die Skischuhschale nicht zu breit gewählt wird und der Form des Fußes entspricht. Nur dann findet der Fuß auch den notwendigen Halt, und Impulse über Fuß und Sprunggelenk können unmittelbar auf den Ski übertragen werden. Das sorgt auch für eine bessere Kontrollierbarkeit. Als Faustregel gilt: Je sportlicher die Fahrweise und je besser die Technik des Fahrers, desto enger anliegend und formschlüssiger sollte der Schuh sein. Für Genussfahrer, die es etwas ruhiger angehen lassen, eignet sich eher ein komfortabel gepolsterter, angenehm anliegender Wohlgefühl-Skischuh, der fest sitzt und dennoch ausreichend Bewegungsfreiheit bietet.

Ein Skischuh muss zum Fuß passen, nicht umgekehrt

Allzu häufig fällt die Wahl auf Skischuhe, die bequem, flauschig gefüttert und viel zu groß sind. Um dann ausreichend Halt zu finden, müssen die Schnallen zu eng, meist über das zweite oder dritte Raster hinaus geschlossen werden, wodurch der Fuß gequetscht wird und das natürliche Fußgewölbe zusammensackt. Die Quittung folgt spätestens nach den ersten Schwüngen im Schnee, wenn der Skispaß mit brennenden oder tauben und in der Folge eiskalten Füßen einhergeht – und die Motivation, weiter Ski zu fahren, schnell nachlässt. Manch Skifahrer denkt dann mit Erleichterung an den Moment, in dem er die Schnallen öffnen und seine Füße befreien darf. Nur wenn der Skischuh exakt passt, ist ein entspannter Skitag auf der Piste garantiert!

Der Skischuh ist das wichtigste Bindeglied

Beim Kauf eines neuen Skischuhpaars ist daher stets der Gang in den Sportfachhandel angesagt, zum Beispiel in eines der *DSV aktiv*-Partnersportgeschäfte, die im Netz unter www.ski-online.de/partnersportgeschaeft aufgelistet sind. Denn ohne Profi an der Seite kann die Suche nach dem passenden Skischuh recht kompliziert werden: Der Experte kennt die Vorzüge und die Besonderheiten der Modellvielfalt.

Die Bandbreite geht von komfortabel geschnittenen Einstiegsschuhen mit weicher Schale über sportliche Modelle, die Halt geben, enger geschnitten und nur leicht gepolstert sind, bis hin zu engen Rennschuhen. Um die Kraftübertragung optimal zu unterstützen, sind diese Modelle so gut wie nicht gepolstert und liegen hauteng an. Auch ihre Schale ist deutlich härter als die eines Einsteigerschuhs. Wie eng der Skischuh letzten Endes sitzen darf, muss jeder für sich entscheiden und einen Kompromiss aus Komfort und Funktion finden. Bedenken sollten Skifahrer beim Kauf, dass selbst bei ein und demselben Skischuh die Härte der Schale aufgrund von Temperaturunterschieden variieren kann. Da es auf der Piste deutlich kälter ist als im Sportfachhandel, ist die Schale draußen auch deutlich härter.

Wie eng, wie lang, wie breit – mit den richtigen Daten den passenden Skischuh finden

Welcher Skischuh perfekt zum Fuß passt, wird im Sportfachhandel ermittelt, mitunter auch mit Hilfe eines Scanners. Die Experten kennen nicht nur das auf dem Markt vorhandene Skischuhsortiment, sondern wissen auch, welche Hersteller eher breite oder schmale Skischuhschalen bauen. Häufig verfügen sie zudem über orthopädische Kenntnisse.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Der erste Schritt beim Skischuhkauf ist die Faktensammlung. Analysiert wird, wie lang oder breit der Fuß ist, ob es sich um einen Senk- oder Spreizfuß handelt, welche Fehlstellungen existieren, wie es um die Waden- und Achillessehnenstärke oder auch um die Beweglichkeit des Sprunggelenks und den Fahrstil steht. Entscheidend ist darüber hinaus das Ristmaß (Maß von der Ferse über den Knöchel hin zum Vorderspann des Fußes). Zudem haben Frauen meist einen tieferen Wadenansatz als Männer – Feinheiten, die im Sinne einer perfekten Passform berücksichtigt werden müssen. Mit all diesen Informationen wird schließlich ermittelt, welche Halt gebende Schale zum jeweiligen Fuß passt, der von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich geformt ist. Nicht irritieren lassen sollten sich Skifahrer von dem anfangs noch etwas eingegengten Gefühl. Meist gibt das Polster im Innenschuh nach ein paar Mal Tragen etwas nach. Drückt der Skischuh dann immer noch, lässt er sich problemlos im Sportfachhandel weiten, denn eine zu enge Schale beeinträchtigt die Bewegungsfreiheit des Sprunggelenks und stört den Bewegungsablauf. Zu weite Skischuhe wiederum lassen sich im Nachhinein nicht mehr enger stellen! Der optimale Skischuh sollte immer angenehm eng sitzen und vor allem im Mittelfußbereich und der Ferse Halt bieten. Sinnvoll für jeden Skischuh ist eine Sporteinlegesohle, die u.a. das natürliche Fußgewölbe unterstützt.

Bewährungsprobe für den Skischuh

Wer sich auf die Suche nach einem passenden Skischuh begibt, testet die verschiedenen Modelle immer mit entsprechenden Skistrümpfen. Die fahrtypische Haltung liefert den ersten Anhaltspunkt, ob der Schuh passt. In die richtige Richtung geht die Wahl, wenn die Zehen nicht anstoßen, solange sich der Skifahrer in einer leichten Hocke befindet. In aufrechter Position dürfen die Zehen vorne leicht anstoßen. Ist dies nicht der Fall, ist der Skischuh zu groß.

Wurde eine Kaufentscheidung gefällt, müssen nur noch die Bindungen der Ski an die neuen Skischuhe angepasst werden, um Verletzungen im Falle eines Sturzes so gut wie möglich zu vermeiden.

Wer dem richtigen Schuhwerk so viel Aufmerksamkeit schenkt, sollte die eigene Sicherheit nicht vergessen. Mit einer *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive CLASSIC PLUS-Skiversicherung sind neben Ski und Skihelmen auch Skischuhe bei Bruch oder Diebstahl versichert (www.ski-online.de/skiversicherung). Dann kann auch der Skitag in den Bergen sorgenfrei und ohne Schuhprobleme endlich beginnen. Die Innenschuhe im Anschluss immer gut trocknen und während der Saisonpause in geschlossenem Zustand lagern.

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:
Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: [presse/presse](http://www.ski-online.de/presse/presse)
Pfad Zielordner: [DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_03_Ausrüstung/Tipps und Tests](http://www.ski-online.de/presse/presse/02_Themenfelder/02_03_Ausruestung/Tipps%20und%20Tests)

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampferien
- Skisport mit Behinderung