



SOLERUNNER PURE

Nur 1,5 Millimeter Sohle trennen den Fuß vom Boden, dadurch ist der Pure ein echter Minimalist. Vor allem Profis werden von dem Leichtgewicht begeistert sein, denn in ihm spürt man wirklich jeden Stein.

Preis: 95 € Gewicht: 266 g

BÄR WINGSTER

Durch seine sechs Millimeter dicke Sohle und leichte Dämpfung platziert sich der Wingster zwischen Halb- und Barfußschuhen – und ist damit die ideale Wahl für Einsteiger.

Preis: 149 € Gewicht: 748 g



FIVE FINGERS TREKSPORT SANDAL

Dank einzelner Zehen kommen die Five Fingers dem Barfußgefühl näher als jeder andere Schuh. Die Treksport Sandal bildet den idealen Kompromiss aus Stabilität und Sensibilität. Und mit etwas Übung lässt sie sich auch schnell anziehen.

Preis: 125 € Gewicht: 382 g



MERRELL VAPOR GLOVE

Der Vapor Glove bietet die beste Kombination aus Grip, Schutz und Gehgefühl aller Schuhe im Test. Er eignet sich besonders für Wanderer, die nur selten auf hartem Boden unterwegs sind.

Preis: 89,95 € Gewicht: 368 g



VIVOBAREFOOT NEO TRAIL MEN

Das 4,5 Millimeter dicke Profil verschafft dem Neo Trail Men einen ausgezeichneten Grip. Trotzdem bleibt der Untergrund spürbar. Besonders auf matschigem Boden spielt er seine Stärken aus.

Preis: 150,90 € Gewicht: 574 g



TIPPS FÜR EINSTEIGER

» DIE 5 TOP



Franz Güntner,
Wanderprofi

LANGSAMES ANGEHEN

Es dauert eine Weile, bis sich die Füße an die Belastung gewöhnen haben. Beginnen Sie mit kurzen **Spaziergängen** und steigern Sie sich allmählich.

GEHEN LERNEN

Warten Sie, bis sich Ihre **Feinmotorik** angepasst hat, bevor Sie in schwierigem Gelände gehen.

DER RICHTIGE UNTERGRUND

Auf glatten Flächen zu gehen, macht keinen Spaß – ganz im Gegensatz zu unebenem Untergrund, wie etwa **Waldboden**.

VORFUSSLAUFEN

Barfußläufer treten mit dem **Mittel- oder Vorfuß** zuerst auf. Achten Sie auf diese korrekte Technik.

BODENHAFTUNG HERSTELLEN

Konzentrieren Sie sich in der Natur auf das neue **Gehrerlebnis** und spüren Sie mit Ihren Füßen ganz bewusst das Terrain.