



Barfuß laufen soll ja gesund sein. Barfuß Radfahren vielleicht auch. Aber wir ziehen mal lieber welche an. Bikeschuhe gibt es nicht nur mit unterschiedlicher Ausstattung wie z.B. mit Cleats, ohne Cleats, mit harter Sohle, mit weicher Sohle, mit Ratsche, mit Schnürsenkeln...sondern auch von einer Vielzahl von Herstellern wie Shimano, Mavic, [TRANSA](#), Vaude um nur einige zu nennen.

Wir wollen Euch hier einen kleinen Überblick über Schuhe für verschiedene Einsatzzwecke vorstellen.



## Rennradschuhe

Die Radschuhe für das Rennradfahren zeichnen sich durch eine vollkommen glatte Sohle aus:



Mit diesen Schuhen bzw. mit den entsprechenden Cleats viel zu laufen, ist nicht Sinn der Sache. Dafür gibt es wiederum andere Schuhe, mit denen man natürlich auch die Kurbel vom Renner rum kriegt.

## MTB-Schuhe



*MTB-Sohle*



*Wandersohle*

Für den Mountainbikebereich bieten



sich  
solche  
Schuh  
e an.  
Je  
nachd  
em,  
ob  
man  
Marat  
hon  
fahren  
möcht  
e oder  
einfac  
h  
durch  
Feld  
und  
Flur  
tourt,  
fällt  
die  
Wahl.  
Man  
kann  
sagen:  
je  
härter  
die  
Sohle,  
um so  
höher  
ist der  
Druck  
auf's  
Pedal.  
Je  
weich  
er die  
Sohle,  
um so  
besser  
ist das  
Laufe  
n  
möglich  
h bzw.  
angen  
ehm.



Die  
Stollen  
sollen  
für  
Halt  
auf  
locker  
em/nassen  
Boden  
sorgen. Die  
Sohle  
im  
ersten  
Bild  
ist  
merklich  
härter  
als die  
darunter.  
Die  
eine  
oder  
andere  
Trage  
passage  
kann  
man  
damit  
natürlich  
auch  
bewältigen.  
Von  
dem  
Komfort  
her  
und  
der  
Haltbarkeit  
vom  
Ober



materi  
al  
oder  
dem  
Innenl  
eben  
an der  
Ferse  
ist der  
Schuh  
aber  
nicht  
gemac  
ht.

Besonders hochwertige und leichte Schuhe sind für den Renneinsatz gedacht. Heißt aber auch, dass man damit rechnen muss, dass sie beim Laufen auf Steinen schneller verschleifen/aufreißen als nicht so hochwertige Schuhe. Dafür sind sie leicht und der Druck aufs Pedal ist merklich größer.

Soll heißen, der teuerste Schuh muss nicht der geeignetste für Euch sein. Bei Pearl Izumi kann man sich beispielsweise an der Einteilung in die P.R.O., Elite und Select Series halten, um sich zu orientieren. P.R.O. steht für den professionelleren Bereich. Wer's eher locker angeht, ist bei der Elite Series oder eben bei der Select Series richtig, deren Produkte natürlich auch weniger kosten.

Je nach Einsatz unterscheiden sich auch die Verschlusssysteme: Mit Ratsche, mit zwei oder drei Klettverschlüsse, mit den guten, alten Schnürsenkeln oder mit einer Kombination daraus.

Auch hier gilt: die Wahl fällt je nach Einsatzbereich.

Auch mit zwei Kletts bleibt der Fuß im Schuh. Sollte es doch ambitionierter, also mehr auf Leistung ausgerichtet sein, ist die Ratsche nicht verkehrt.

Generell sollte man eine Größe größer wählen als man sie bei „normalen“ Schuhen trägt. Etwas Luft vor den Zehen ist richtig.

Des Weiteren gibt es zum Beispiel von SIDI extra breite Schuhe. Ob eine Frau unbedingt zu Frauenschuhen - die generell schmaler geschnitten sind - greifen sollte, kann man so nicht sagen.

Ausprobieren!



*Northwave Mission in der Frauenversion*

Für Alpenüberquerungen oder ähnliches werden gern solche Schuhe wie die SH-MT91 von Shimano genutzt. Sie sind knöchelhoch, wasserdicht, haben eine griffige Sohle, sind im Zeh- und Fersenbereich verstärkt und damit beim Laufen geschützt gegen Schnitte von Steinen.



*SH-MT91 (drittes Paar von links)*

Für den Triathlon- sowie den Indoorbereich gibt es weitere spezielle Schuhe. Für den Sommer bietet zum Beispiel Shimano oder Keen Sandalen für Klicki-Pedalen an.

Schuhe ohne Cleats gibt es natürlich auch. Shimano, Five Ten oder auch Teva bieten Schuhe an, die für Flat Pedals konzipiert sind. Diese Schuhe greifen besonders auf den Pins der Pedalen. Ohne richtiges Profil sind sie wiederum schlecht für den Halt auf Wurzeln oder Steinen im Gebirge.

Viel Spaß beim Schuhkauf!

Und zum Thema „Schuhputz“ werdet Ihr demnächst hier auch noch Tipps bekommen.



Radschuhe - wer die Wahl hat, hat die Qual

