Minimalschuhe

Minimalschuhe sind leicht und bieten nur minimalen Schutz für die Füße.

Minimalschuhe, auch **Barfußschuhe**, bieten nur minimalen Schutz der Füße. Sie sind fürs ultraleichte Wandern interessant, da sie durch weniger Material oft sehr leicht sind. Ein Minimalschuh hat im Allgemeinen die folgenden Eigenschaften (teilweise auch nur einzelne davon):

- keine Sprengung ("zero drop"), d.h. Zehen und Ferse haben den gleichen Abstand zum Boden
- keine oder nur minimale Dämpfung
- flexible, biegsame Sohle, durch die der Untergrund spürbar ist
- eine weite Zehenbox, so dass die Zehen sich spreizen und bewegen können

Vorteile und Nachteile

Verfechter*innen von Minimalschuhen führen als Argumente neben dem leichteren Gewicht einen gesünderen Laufstil sowie besseres "Erfühlen" des Untergrunds an, was die Füße kräftigen und Verletzungen vorbeugen soll. Der Forschungsstand dazu ist unzureichend. Minimalschuhe sind möglicherweise bei manchen Fehlstellungen nicht geeignet, und ärztliche Beratung empfiehlt sich. Sie erfordern in jedem Fall einen behutsamen Umstieg, um insbesondere Bänder und Sehnen umzugewöhnen. Sonst kann es zu Problemen wie Entzündungen der Achillessehne kommen.

Modelle

Minmal-Modelle, die für das Ultraleicht-Wandern in Frage kommen, sind in der Regel Trailrunningschuhe, Zehenschuhe ("five fingers") und Sandalen, eventuell auch leichte Wanderstiefel.

Hersteller von Minimal-Wanderschuhen (Auswahl)

- Altra – nur manche Modelle
- Luna Sandals – nur Sandalen
- Merell – nur einige Modelle, z.B. Vapor Glove, Trail Glove
- Vivo Barefoot – alle Modelle
- Xero Shoes – alle Modelle
- Shamma Sandals – nur Sandalen

Ergänzung: Außerdem natürlich der Klassiker von Vibram: Five-Fingers.

Weiterführendes

- The Barefoot Shoe Review - The Ultimate Guide to Hiking in Minimalist Footwear
- The Trek - Maximal Miles in Minimal Footwear: My AT Thru-Hike in Barefoot Shoes