

# Wandern: Auf leisen Sohlen über Stock und Stein

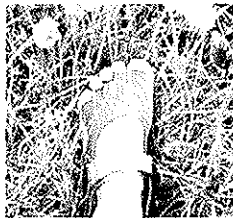
Eine ganz neue Erfahrung für die Füße - Mit Five-Finger-Shoes durch die Kärntner Bergwelt wandern

Von Adrienne Frischlaender

„Früher nannten wir sie Halbschuh-touristen. All diese Leute, die in Sandaletten oder Turnschuhen den Berg erobern wollten“ erzählt Herbert Krapesch schmunzelnd. Heute Morgen verteilt der Wanderführer selber Schuhe, die keinerlei Ähnlichkeit mit traditionellen Wanderstiefeln haben. Dass es einmal ohne festes Schuhwerk mit Gilsten in die Berge aufbrechen würde, hat der 55-jährige Profi damals nicht gedacht. Wir, eine Gruppe von sechs Männern und Frauen, stehen im Kreis um den braungefärbten Wanderführer und begutachten neugierig die seltsamen Gummifüßlinge in denen es gleich über den Kordeckel auf den 2330 Meter hohen Spitzkeck in die Turracher Berge gehen soll.

Vorher allerdings muss der passende Schuh ausgesucht und anprobiert werden. Ähnlich wie ein Fingerhandschuh werden die leichten Füllinge angezogen. So einfach ist es beim ersten Mal gar nicht, die Zehen zu sortieren und in den vorgesehenen Kammern zu verstauen. Belustigt begutachten wir die ulkigen Gummilüßerlinge an unseren Füßen.

Dann geht es los. Zunächst führt der Weg über eine harte Asphaltstraße. Züghaft, als gingen wir über rohe Eier, setzen wir vorsichtig einen Fuß vor den anderen und erspüren vorsichtig jeden Kieselstein. Natürlich haben Wanderer schon immer während der Rast die Schuhe ausgezogen



So ein Füllling vermittelt ein Bein-nahe-Barfuß-Gefühl.

und sind barfuß im Wiesengras gelaufen. Barfuß-Feeling auf mehrtägigen Bergtouren ist allerdings nur mit speziellen Five-Finger-Shoes möglich. Der Schuh schützt vor Verletzungen, bietet freie Beweglichkeit und ermöglicht so ein Bein-nahe-Barfuß-Erlebnis.

Ein Kollege von Herbert Krapesch entdeckte die Gummifüßlinge auf einer Auslandsreise, brachte sie mit nach Österreich und konnte den langjährigen Wanderführer sofort für die neuartigen Schuhe begeistern. Seitdem sind die Barfußwanderungen fest im Wanderprogramm auf der Turracher Höhe, dem Hochplateau an der Landesgrenze zwischen Kärnten und der Steiermark, integriert.

## Ungewohntes Gefühl

Nach ein paar Hundert Metern verlassen wir die Straße. Ein Fußbad im eisigen Gebirgsbach erfrischt die müden Füße. Danach heißt es: Auf in die Bergwelt! Auf nassen Sohlen geht es weiter über Sand, Felsen und Kies. Mal führt der Weg über steinharten Fels, mal versinkt der Fuß im weichen Moos und Wiesengras. Der direkte Bodenkontakt ist ein ungewohntes Gefühl. Wir sind überrascht, wie schwer es ist, ohne den stützenden und schützenden Stiefel in dem unebenen Gelände die Balance zu halten. Barfußwandern schult enorm die Konzentration: Welcher Pfad ist der sicherste? Wo ist es rutschig und wo gilt es Steinen auszuweichen? Jede Unachtsamkeit rächt sich augenblicklich durch Stolpern, mit Schmerzen und blauen Flecken. Der Anstieg zum Gipfel ist anstrengend und schweißtreibend, aber zumindest bleiben die Füße kühl. Allerdings melden sich dafür die bislang vom Schuhwerk geschonten Fußmuskeln schmerzhaft.

Wer nicht gleich auf einer vierstündigen Wanderung seine Füße malträtieren möchte, tut gut daran, sich zunächst in kürzeren Wandertouren mit dem Laufen in den Five-Finger-Shoes vertraut zu machen. Etwa auf einer Frühwanderung bei



Bergführer Herbert Krapesch verzichtet gern auf feste Wanderstiefel, zumindest im Sommer.

FOTOS: FRIEDRICH

Sonnenanfang, oder einer Blumenwanderung durch das Blütenmeer der Almweiden. Wer lieber allein seine ersten Barfuß-Erfahrungen machen möchte, kann sich die Füllinge auch ausleihen, um sie erst einmal unter Ausschuss der Öffentlichkeit zu testen.

Und dafür ist die Turracher Höhe ideal: Der Boden ist nicht zu felsig und jede Menge Wiesen mit weichem Grasboden und betörender

Blütenpracht laden dazu ein, die Natur leichtfüßig zu erobern. Von Sonne erhitzte Felsen wärmen die Sohlen, Grashalme streicheln die Füße. Barfußwandern trainiert nicht nur den Körper, sondern sensibilisiert auch die Sinne für die Natur. Nur einige Schritte vor uns schlängelt sich eine Ringelgatter durchs Gras. Ein wenig später schreut ein Schneehuhn aus dem Gebüsch. Auf leisen Gummisohlen gelingt es Wanderern,

sich nahezu lautlos an die Tiere der Berge heranzupirschen. So nah ist eine Annäherung mit schweren Stiefeln nur selten möglich.

Das Wandern in den leichten Five-Finger-Shoes ermöglicht aber auch ein ultimatives Körpertraining, sagt Wanderführer Herbert Krapesch. Muskeln und Gelenke, die beim Tragen von Schuhen bislang nicht gefordert wurden, werden wieder beansprucht. Dazu entlastet das Barfußlaufen bei richtiger Haltung die Wirbelsäule mehr als jede Kräftigungsgymnastik, sagt Krapesch.

Die richtige Haltung allerdings ist gar nicht so einfach und will erst einmal geübt sein. „Auf den Ballen tänzelnd den Boden streichen wie den Partner“, lautet Herberts Anweisung für den Abstieg. Wendig und leichtfüßig springt er von Stein zu Stein den Berg hinunter. Ganz so elegant wie bei ihm sieht der Abstieg der Barfuß-Debutanten nicht aus. Noch bevor seine Warnung: „Immer schön in die Knie gehen und Gewicht nach vorn verlagern“ zu hören ist, landet der erste Wanderer ansatz auf dem Po. Die beste Lektion zur Schulung der Haltung.

Nach vier Stunden endet die Tour mit einem Gefühl von Freiheit und kindlichem Glück - und den Füßen im kühnlenden Gebirgsbach. Von „Halbschuh-Touristen“ spricht Herbert schon lange nicht mehr. Von Frühjahr bis zum späten Herbst bricht er mit Barfuß-Fans zu Wanderungen in die Turracher Alpen auf, dann wird es selbst ihm zu kalt und er schnürt auf seinen Touren durch die Berge wieder traditionell die Wanderstiefel - bis zum nächsten Frühjahr.

Wohnen und Wandern: Hotel Hochschober, Familie Leeb und Klein, 9565 Turracher Höhe 5, Österreich, Tel. +43 (0) 4275-8213, [www.hochschober.at](http://www.hochschober.at)  
Informationen: Urlaubsinformation Kärnten, Casinoplatz 1, A-9270 Velden, Tel. +43 (0) 463 3000, [www.kaenten.at](http://www.kaenten.at)