



Wadl-Wärmer

Auf Skitour lassen sich schon wegen der Schafthöhe der Schuhe kaum Sockensocken verwenden. Dass bei speziellen Skitourenstrümpfen die Funktionalität nicht nur zum Erhalt eines warmen Fußes eine Rolle spielt, zeigen wir in dieser Kaufberatung. | Von Christian Schneeweiß

Skitouren sind die einzige klassische Bergaktivität, bei der lange Strümpfe ein Muss sind. Sie sind so spezialisiert, dass die meisten sich kaum für eine andere Aktivität außer natürlich Pistenskilfahren eignen (außer *Bridgedale*, *Pro Feet* als Kompressions-Sportstrumpf, *Löffler* als Winterstrumpf, *Odlo* für Langlauf).

Gewicht und Größen

Die langen Skitourenstrümpfe sind mit Normalgewichten über 100 Gramm pro Paar in Größe 45 (*Falke* 130 g) mit Ausnahme von *Bridgedale*, *Pro Feet* (je 80 g) und *Icebreaker* relativ schwer. Da sie dehnbar sind, werden sie meist für drei Größen in Einem gefertigt. *Bridgedale* und *Pro Feet* decken mit vier Größen das gesamte Fußspektrum ab, allerdings plus vier kleinere Größen für das jeweilige, wärmere und

besser gepolsterte Damenmodell.

Dampfableitungen und Polsterung

Äußeres Kennzeichen funktionaler Skitourenstrümpfe ist ihr geschicktes Aussehen. Hierbei handelt es sich um verschiedene Materialzonen unterschiedlicher Dicke. Denn Aufstieg und Abfahrt erfordern unterschiedliche Eigenschaften: Für den Aufstieg sollten möglichst Lüftungskanäle, am besten den gesamten Strumpf hinauf (v. a. *X-Socks*, *Bridgedale*, aber auch *Falke*) sowie dünne Partien wie idealerweise am Rist und dem Mittelfuß für möglichst effiziente Schweißdampf-Ableitung sorgen. Dadurch wird der bewegungsaktive Fuß trocken gehalten. Gleichzeitig sorgen ein an der Ferse (inklusive Achillessehne) und den Zehen

(inklusive Zehenballen) gepolstertes Fußbett für Wärmung der neuralgischen Partien. Es dient gleichzeitig dem Schutz



VERWANDLUNGSKÜNSTLER Beim Anziehen wird aus diesem schwarzen ein schwarzweißer Strumpf, da er an der Wade stark dehnbar gestrickt und das dünne weiße Elastikmaterial stark dampfdurchlässig ist (*Rohner*)

vor Reibungs- oder Druckstellen. Wadenpolsterungen dienen der Wärmung des Unterschenkels. Sie schützen gleichzeitig die Waden gegen Druck bei Rücklage während der Abfahrt. Ausschließlich dem Schutz dienen Knöchelverstärkungen gegen seitlichen Druck und Durchblutungsstörungen sowie Schienbeinschoner gegen Druck bei Abfahrts-Vorlage. Weder verrutschen die Bündel der Skitourenstrümpfe noch sind sie unangenehm spürbar (*X-Socks* kann in der Kniekehle stören).

Material

Grundsätzlich ist bei Winterstrümpfen ein höherer Wollanteil sinnvoll (*Merinowolle*; *Icebreaker* 75 %; *Löffler*, *Bridgedale* 40%), da dieser nicht nur wärmt, sondern auch Schweiß absorbiert (bis zu einem Drittel!), den Dampf aber langsamer als Synthetikfasern ableitet. Zudem



ALLES AN DER RICHTIGEN STELLE Dicker Schienbeinschutz für die Abfahrt, wärmende Polsterung für die Wade, und selbst ein Seitenschutz gegen Zwicken der Schuhzunge ist dabei (*Falke*)

hemmt Wolle die Geruchsbildung stärker als alle anderen Materialien: Waschen ist erst nach einigen Tourentagen angebracht. Polyacryl wirkt vermindert wie Wolle, verhindert aber keine Geruchsbildung (*Rohner* 44 %). Die bei mehreren Modellen erfolgte Behandlung von Synthetikfasern mit Silberionen (z. B. *Odlo*) oder besser Silberfasern (*X-Socks*) besonders im Fußbereich wirkt weniger dauerhaft. Für wärmere Tage oder Füße oder bei großer Anstrengung mit starker Schweißbildung ist Polypropylen (z. B.



Odlo Socks X-Country

Preis: 19,95 €

www.odlo.com

Gewicht/Paar in Größe: 75 g/45–47

Dünne, mittellange Strumpfsocke für Langlaufen/Skitouren-Rennen aus Wolle, Polyester und Elasthan

Polsterungen: Fußbett mit Zehen und Fersen

Dampfableitungen: v. a. Fußkehle, Rist/ Unterschenkel dünn

Extras: Silberionen, symmetrisch, vorgeformt, stark dehnbar, Flex

Anpassung:

Verrutschen:

Trocknung:

Eindruck: superleichte Strumpfsocken für intensive Winteraktivitäten; sehr atmungsaktiv, top anpassend, Flex in Fußkehle, aber anfällig, keine spezielle Schweißableitung vom Fußbett, relativ schnelle Geruchsentwicklung

Eignung



Pro Feet Skitouring Fuse Pro Ultra Men

Preis: 17,95 €

www.profeet.de

Gewicht/Paar in Größe: 80 g/43–46

Dünnere, langer Strumpf für Skifahren- und -touren aus Nylon, Polyacryl und Polypropylen, Elasthan

Polsterungen: Fußbett mit Zehen und Fersen, teils Rist, Schienbein- und Wadenschutz

Dampfableitungen: Mittelfuß und Rist, Zehenglieder, Unterschenkel dünn

Extras: asymmetrisch, Silberionen, vorgeformt

Anpassung:

Verrutschen:

Trocknung:

Eindruck: superleichte Komfort-Skitourenstrümpfe; ideal für enge Schuhe, ergonomische Zehenbox, stark dehnbar, sehr atmungsaktiv, sehr angenehm und kühl auf der Haut, gut gewärmte Fußsohlen, aber Schweißableitung suboptimal

Eignung



Rohner Touring High Tech

Preis: 24,95 €

www.rohner-socks.com

Gewicht/Paar in Größe: 115 g/ 44–46

Mitteldicker langer Strumpf für Skitouren aus Polyacryl, Wolle, Polypropylen, Nylon und Elasthan

Polsterungen: Zehen- und Fersen/ Kehlenschutz, Fuß und Schienbein

Dampfableitungen: Unterschenkel, v. a. Wade, Fuß kaum

Extras: symmetrisch, vorgeformt

Anpassung:

Verrutschen:

Trocknung:

Eindruck: komfortable Skitourenstrümpfe; sehr kuschelig, extra Zehen- und Fersenschutz, passt sich Wade an, Fuß kann schwitzen, da keine spezielle Schweißableitung, Fußbett verrutscht

Eignung



X-Socks Skitouring

Preis: 29,95 €

www.x-socks.com

Gewicht/Paar in Größe: 120 g/ 45–47

Unten dünner, längster Strumpf aus Nylon, Wolle und Polypropylen, Elastoiden, Seide, Polyester

Polsterungen: Zehenspitzen- und Knöchelschutz, Fußbett, teils Rist, Schienbein und Wade

Dampfableitungen: Mittelfuß und Rist Knöchel, Unterschenkel

Extras: Silberschlingen Fußbett, Wade stark dehnbar, asymmetrisch, vorgeformt

Anpassung:

Verrutschen:

Trocknung:

Eindruck: raffiniert konstruierte Strümpfe; luftige Dampfableitungen, zusätzlicher Zehenschutz, geringe Geruchsentwicklung, starke Trocknung, Wade weitenvariabel, etwas Faltenwurf am Rist, Abschluss spürbar

Eignung



strümpfen mehr (Pro Feet, X-Socks) oder weniger (Icebreaker, Bridgedale) optimal umschlossen. Im Fußsohlenbereich allerdings können besonders kuschelige Modelle etwas verrutschen (im Aufstieg evtl. lästig; Rohner, Löffler) oder Falten in der Fußkehle werfen (Falke ohne Gummianteil).

Trocknung/Fußklima: Skitourenstrümpfe sollten immer warm genug sein und bei Schwitzen den Fuß trocken halten. Die Trocknung ist im Winter entscheidend für ein optimales Fußklima, das somit bei dünnen (Bridgedale) und funktionellen (X-Socks) Strümpfen sowie Wollfunktionsmodellen (Icebreaker) tendenziell am ausgeglicheneren ist.

renstrümpfe sollten immer warm genug sein und bei Schwitzen den Fuß trocken halten. Die Trocknung ist im Winter entscheidend für ein optimales Fußklima, das somit bei dünnen (Bridgedale) und funktionellen (X-Socks) Strümpfen sowie Wollfunktionsmodellen (Icebreaker) tendenziell am ausgeglicheneren ist.

Tipps vom Outdoor-Experten

- Bei Behinderung der Durchblutung durch im Bereich um die Knöchel zu enge Skitourenstiefel helfen die besten Strümpfe nicht gegen Frieren
- Beim Anprobieren kühle Skitourenstrümpfe sind im aktiven Einsatz warm genug (man soll ja nicht viel schwitzen) – außer bei Verfrorenen.
- Beim Kauf evtl. eine Strumpfgröße weniger nehmen als die normale Schuhgröße, damit die Strümpfe ohne Falten und Verrutschen sitzen.
- Bei Frieren der Füße während der Anfahrt die Strümpfe unter die Waden ziehen, da diese zur Leistungssteigerung meist komprimiert werden.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

Ableitungskanäle verbessern und verteilen die Dampfableitung (Leitung nach außen im Skitourenschuh aber kaum möglich).

Das **Schienbein** des langen Strumpfs sollte geschützt, die etwas gepolsterte **Wade** dehnbar sein.

Mittelfuß und Rist sollten zur **Schweißdampfableitung** kaum (symmetrisch) oder nur außen (asymmetrisch) gepolstert sein.

Zehen (mit Ballen) und **Ferse** (mit Achillessehne) sollten gut gepolstert, **Knöchel** können extra geschützt sein.



schlecht

ausreichend

befriedigend

gut

sehr gut