

Schoenen: de perfecte pasvorm?

Onze ervaring leert dat de gemiddelde klant de neiging heeft om zijn/haar schoenen te klein en/of te smal te nemen waardoor je allerlei nare problemen tegenkomt:

Blauwe en pijnlijke teennagels, tintelende voeten, gevoelloze tenen, branderige voetzolen, blaren op de hiel, blaren of schuurplekken op de kleine teen, ...

Met de volgende tips verklein je het risico hierop en is de kans groter dat je meteen probleemloos kan genieten van je nieuwe wandelschoenen

1. Trek **goede wandelsokken** aan (bv Falke TK2 of TK1, smartwool trekking crew, Woolpower 400, ...)

2. Trek de schoen aan maar maak de **veters goed los**.

3. Schuif je **voet** in de schoen **naar voor** tot je tenen de tip van de schoen raken (tenen niet krullen!).

4. **Tussen je hiel en de hak** van schoen zou je nu over de volledige lengte vlot een **wijsvinger** moeten kunnen steken. Moet je wringen dan is de schoen waarschijnlijk net iets te klein, raak je enkel je hiel maar niet de hak van de schoen dan is de schoen waarschijnlijk iets te groot

5. Is de maat OK, dan plaats je je hiel zo strak mogelijk tegen de hak van de schoen en strik je de veters. Hoe hard trek je de veters aan? Van zodra je hiel bij 't stappen niet meer omhoog komt is het strak genoeg. Blijft je hiel toch heel los zitten –ondanks je veters strak aan te trekken? Dan is de hielkap van de schoen waarschijnlijk iets te ruim voor de vorm van jouw hiel en ga je kans op blaren hebben, dus best een ander model nemen.

6. Kijk nu of de schoen **breed genoeg** is door erop te letten dat je voorvoet op zijn breedste punt nog wat plaats heeft in de schoen en of je je tenen nog vlot kan bewegen. Zit je echt strak of voel je druk op de zijkant(en) dan ga je best voor een breder model in dezelfde maat.

Beantwoorden je schoenen aan voorgaande puntjes? Dan heb je hoogstwaarschijnlijk een goede pasvorm en zal je weinig kans hebben op problemen. Uiteraard zijn dit slechts hulpmiddelen en heb je pas 100% zekerheid na een deftige test op jouw favoriete wandelpad maar je zal toch al veel leed besparen door deze in acht te nemen.

Vergeet ook zeker niet een goede wandelsok te dragen!

Veel succes en vooral veel wandelplezier!

