

## Harte Sohlen sind besser

Ist die Schuhsohle zu weich, so macht sich auf längeren Touren der Pedaldruck auf den Fusssohlen bemerkbar. Typische Folgen sind Verkrampfungen im Mittelfussbereich oder Schmerzen in den Ballen. Beim Veloschuh gilt: Je steifer die Sohle desto besser die Kraftübertragung! Biker und Rennfahrer setzen auf harte Sohlen, Alltagsfahrer und Stadtwanderer suchen den Kompromiss. Zum Gehen brauchts eine etwas weichere Sohle, um die Abrollbewegung des Fusses beim Gehen zu unterstützen.

## Schuhe mit Bindungs-Systemen

Einstellbare Sicherheitsbindungen gehören im Bike- und Radsport zur Standardausrüstung. Der Pedaleinstieg ist kinderleicht, zum Ausstieg genügt eine kleine Drehung des Fusses. Marktleader ist inzwischen Shimano mit dem SPD-System. Beim SPD-Schuh ist eine Schuhplatte aus Metall in die Sohle eingelassen, damit diese beim Gehen nicht stört. Diese wird in das SPD-Pedal eingeklickt und bildet eine hakenlose Pedalverbindungsstelle mit hochwirksamer Tretfunktion. Die Schuhplatte muss zum Pedal passen. Falsch montierte Schuhplatten können überdies längerfristig Gelenkschäden verursachen. Herstellerspezifische Systembeschreibungen finden Sie im Kapitel «Pedale».

## Fusscreme und Einlegesohlen

Das Fussbett von Veloschuhen ist meistens dürtig ausgeformt. Wir empfehlen ergonomisch geformte Einlegesohlen, siehe Seite 230. Ausserst sinnvoll ist die Verwendung einer Fusscreme wie z.B. der natürliche Soglio-Fusspflegebalsam.



Art. 310.815 Fussbalsam, 40ml

Fr. 9.80

## Wahl der richtigen Grösse bei Schuhen von Shimano und Nike

Schuhe von Shimano und NIKE sind generell klein geschnitten, daher gilt: Bei Touren-, BMX- und Allzweckschuhen von Shimano sowie den YVR III Modellen von NIKE Ihre jetzige Schuhnummer plus 1. Bei Strassenrennschuhen von Shimano: Ihre jetzige Schuhnummer plus 1/2. Beim Modell Lance All Road von NIKE rechnen Sie zu Ihrer Schuhgrösse zwei Einheiten dazu. Gewichtangaben = Gr. 42

## Wie stelle ich Schuhplatten richtig ein?



Die Mitte des Schuhplättchens sollte auf den Drehpunkt des Zehen-Gelenkes eingestellt werden. Sie erspüren den Drehpunkt des Gelenks am besten barfuss, indem Sie die Zehe auf und ab bewegen.

Es kann leicht passieren, dass die Schuhplatten beim Festziehen verrutschen. Sie können dies verhindern, indem Sie die Platten mit einem Maulschlüssel in der gewünschten Position halten. Ziehen Sie die Schrauben beim ersten Mal mittelfest an, damit Sie später noch Feineinstellungen vornehmen können.



Schauen Sie sich die Bewegungen Ihrer Knie an. Diese sollen einen Kreis ohne Ausweichbewegungen zur Seite beschreiben. Eine zweite Person, die hinter Ihnen herfährt, kann das genau beobachten. Durch Schrägstellen des Schuhplättchens kann die Fussposition richtig eingestellt werden.

