

# Functionele wandelschoenen



Speciaalzaak voor actieve vrijetijdsbesteding

Linnaeuskade 5  
1098 BC Amsterdam  
T. 020 - 46 35 771  
E. [info@run-inn.nl](mailto:info@run-inn.nl)

[www.run-inn.nl](http://www.run-inn.nl)

**Run-Inn**  
DE HARDLOOPSPECIAALZAAK VAN AMSTERDAM E.O.

Voor wandelingen over heuvelachtig terrein is ander schoeisel nodig als voor wandelingen over relatief licht of vlak terrein. Om de juiste wandelschoen te kopen gelden drie essentiële voorwaarden, de FPK-eisen genoemd:

1. **Functionaliteit:** een wandelschoen moet voldoen aan de eisen die de gebruiker daaraan stelt;
2. **Pasvorm:** een wandelschoen moet overal perfect om de voet heen sluiten en
3. **Kwaliteit:** de functionaliteit en de pasvorm van het schoeisel moeten langdurig behouden blijven: de schoenen moeten hun werk blijven doen, ze mogen je niet in de steek laten.

Run-Inn heeft een uitgebreide collectie functionele wandelsandalen/slippers, softwalkers, A-wandelschoenen en A/B-wandelschoenen die alle aan de FPK-eisen voldoen. Kortom, wandelschoeisel geschikt voor intensief dagelijks gebruik, sportieve vrijetijdsbesteding, citytrips, vierdaagse wandelingen en dagtochten door heuvelachtig gebied.

## Wandelschoenen voor actieve vrijetijdsbesteding

### Softwalkers

Softwalkers zijn lage, zeer soepele wandelschoenen, gemaakt door fabrikanten die ook hardloopschoenen maken. Ideaal voor intensief dagelijks gebruik als ook voor het maken van (lange, 4-daagse) wandelingen op vlakke ondergrond (hard en/of zacht).

### A-wandelschoenen

A-schoenen zijn lage wandelschoenen van specifieke wandelmerken die wat steviger zijn uitgevoerd dan softwalkers en daardoor zijn deze schoenen meer geschikt voor het 'echte' wandelwerk (off the road).

### A/B-wandelschoenen

A/B-schoenen zijn soepele, (half)hoge schoenen, geschikt voor dagelijks gebruik en/of voor off the road wandelingen door bijvoorbeeld de Limburgse heuvels of de Ardennen.

### Kinderwandelschoenen

Run-inn heeft zowel hoge als lage (berg) wandelschoenen voor kinderen vanaf maat 27. Deze schoenen zijn stevig en toch soepel. Ze bieden goede steun en ondersteunen de voet. Deze schoenen zijn ideaal om tijdens de vakanties te gebruiken, maar ook zeer geschikt voor actief dagelijks gebruik.

### Wandelsandalen/slippers

Run-Inn heeft in de zomermaanden ook een uitgebreide collectie functionele wandel-

sandalen en wandelsslippers voor dames, heren en kinderen (vanaf maat 18/19). Geschikt voor intensief dagelijks gebruik.

### TIPS

#### Bij aankoop van wandelschoenen kunnen de volgende tips gelden:

- Vertel duidelijk waarvoor de wandelschoenen nodig zijn, dus voor welk doel ze gebruikt worden
- Maak bij het passen altijd gebruik van onze passokken, want functionele wandelsokken dragen sterk bij aan een goede pasvorm: ze vullen de ruimtes op tussen voet en schoen.
- Een wandelschoen moet een perfecte pasvorm hebben, pas daarom verschillende modellen. De pasvorm kan verbeterd worden door er een 'pasvorm bevorderend supplement' in te leggen, zoals bijvoorbeeld een andere inlegzool of een voorvoet opvuller.
- Loop enige tijd met de wandelschoenen heen en weer om te ervaren hoe de pasvorm is. Neem er even de tijd voor om aan een wandelschoen te wennen, bedenk dat leren schoenen na enige minuten soepeler worden en beter aan gaan voelen.
- Koop een wandelschoen 'zo groot mogelijk'; een wandelschoen mag nooit gaan knellen, ook niet tijdens een lange wandeling waarin de voeten wat zullen uitzetten. Ten minste 1 centimeter extra

teenruimte bij de langste teen van de langste voet moet altijd aanwezig zijn.

- Zorg dat de veters het bovenwerk van de schoen perfect om de voet heen laten sluiten, trek de veters dan ook overal gelijkmatig aan en knoop ze dicht met een dubbele knoop. Bij de hoge, A/B-schoenen kun je bij de bovenste twee vetergaatjes kruislings van boven naar beneden veteren. Hierdoor komt de knoop van de veter (lager) op de wreef te liggen en kan de schoen gemakkelijker buigen.

### Het inlopen van wandelschoenen

Wandelschoenen moet je altijd inlopen. Schoenen moeten zich altijd vormen naar je voeten. Niet alleen het bovenwerk, maar ook de inlegzool en het loopvlak van de schoenen zullen zich naar de drukpunten van je voeten gaan vormen. Als de schoenen soepel zijn, gaat dat snel, maar bij de zwaardere modellen heb je wel een aantal wandelkilometers nodig.

### De gebruikstijd van wandelschoenen

Hoe lang je met wandelschoenen doet, hangt af van hoe intensief je ze gebruikt en hoe je ze onderhoudt. Als je de schoenen 'dag en nacht' aan hebt, soupeer je de gehele gebruikstijd binnen een jaar op. Wandelschoenen moeten ook de tijd krijgen om 'te rusten'. Koop dus altijd een tweede paar wandelschoenen als je ze zeer veel gebruikt.

# Onderhoud van wandelschoenen

**Gefeliciteerd met de aankoop van een paar functionele wandelschoenen. Om optimaal plezier te kunnen beleven aan de nieuwe schoenen moeten ze regelmatig onderhouden worden. Bij goed onderhouden wandelschoenen blijven de functionele eigenschappen langer behouden.**

## Tips bij het 'dagelijks' gebruik van de wandelschoenen:

- Reinig na intensief gebruik altijd meteen de wandelschoenen. Haal/veeg modder, zand e.d. eraf met een borstel of een vochtige doek en laat ze drogen.
- Haal de inlegzolen uit de schoenen, zodat de schoenen ook van binnen op adem kunnen komen.
- Gebruik altijd functionele wandelsokken.
- Knip tijdig de teenagels, zodat die niet de wandelsok (en de wandelschoen) van binnenuit kunnen stukmaken.

## Pleeg regelmatig onderhoud aan de wandelschoenen:

- Haal de inlegzolen uit de schoenen.
- Haal de veters uit de schoenen, was de veters.
- Verwijder overal grof vuil met water en/of een borstel.
- Leren schoenen reinigen met water en evt. zachte zeep, goretex modellen alleen met water wassen, ernstig vervuilde binnenwerken kunnen behandeld worden met schoonmaakazijn.
- Laat schoenen voordat ze behandeld gaan worden, evt. eerst drogen (hangt van onderhoudsmiddel af, lees altijd de gebruiksaanwijzing). Laat de schoenen

nooit bij een kachel o.i.d. drogen, want leer is hittegevoelig en kan uitdrogen.

- Bij gebruik van 'waterstop spray' hoeft het leer nog niet geheel droog te zijn, doordat de poriën dan nog open staan, dringt de spray goed naar binnen.
- Leer moet regelmatig worden ingevet, dit geldt ook voor gortex-modellen. Door het invetten wordt het leer gevoed en blijven de naden stevig. Vet de schoenen niet te dik in, goretex-schoenen juist heel dun invetten. Het invetten kan het uiterlijk van de schoenen veranderen: het leer wordt glad(der) en donker(der). Dit is een normale, onschadelijke reactie.
- Vet met name het leren bovenwerk aan de voorkant, daar waar de schoen buigt, goed in.
- Poets vervolgens de schoenen uit en doe de inlegzolen en de veters terug in de schoenen.
- Voor schoenen met nubuckleer kan ander onderhoudsmiddel worden gebruikt als voor schoenen met glad leer om de fluweelachtige structuur (en de kleur) van het leer niet te veel te veranderen.
- Vet metalen haken en ogen in met vet of watervrije vaseline om ze te beschermen tegen roest, gebruik voor de moeilijk bereikbare plekjes een wattenstaafje.