

Kaufen Sie Ihre Schuhe rechtzeitig, damit Sie sie bis zu Ihrer
eigentlichen Tour eingelaufen haben. Sie sollten jeden Schuh mit
Wandersocken anprobieren und prüfen, ob die Zehen auch bei
geschnürtem Schuh und bei Gefälle noch Platz haben. Bedenken Sie,
daß bei langen Wanderungen jeder Fuß anschwillt. Nichts ist
schlimmer als blau ge- stoßene Zehen beim Bergablaufen.

1 2 3 4