



Schoenen kopen

STAP 0

Koop eerst een nieuw paar wandelkousen.
Je moet ze minstens even regelmatig vervangen als je wandelschoenen.

STAP 1

Trek je nieuwe wandelkousen aan zodat je de schoenen niet te klein koopt.
Maak de veters van de schoen helemaal los en trek de schoen aan.
Kruip met je voet helemaal naar voren, tot je tenen de neus van de schoen raken.
Je moet nu precies één vinger tussen de hiel van je voet en de schoen kunnen steken.
Anders is de schoen te groot of te klein.

STAP 2

Trek nu de veters goed aan. Hierdoor wordt je voet naar achteren getrokken.
Je tenen moeten nu voldoende bewegingsvrijheid krijgen zodat je ze kan bewegen.
Anders zijn je schoenen (vooraan) te smal.

STAP 3

Sta recht en hef je hiel op terwijl je tenen de grond blijven raken.
Je hiel mag niet in je schoen omhoogschuiven, anders is je schoen (achteraan) te breed.

STAP 4

Een goede buitensportwinkel heeft een klein testparcours met wat ruw terrein en een helling.
Maak een paar rondjes en voel of de schoenen goed aanvoelen en nergens knellen.

STAP 5

Vraag meteen in de winkel hoe je de schoenen moet onderhouden en koop de bijhorende onderhoudsproducten.

Pas minstens 2 verschillende merken van schoenen

Pas ook een maat te groot en een maat te klein, zo weet je zeker dat je de juist schoen te pakken hebt.