



Zo koop je nieuwe wandelschoenen

STAP 0

Pas je schoenen in de namiddag, dan zijn je voeten net zoals bij het wandelen iets uitgezet. Koop nieuwe wandelsokken, vervang ze minstens even regelmatig als je schoenen. Trek je nieuwe wandelsokken aan zodat je de schoenen niet te klein koopt.

STAP 1

Maak de veters van de schoenen helemaal los en trek beide schoenen aan. Kruip met je voet helemaal naar voren, tot je tenen de neus van de schoenen raken. Je moet nu precies één vinger tussen de hiel van je voet en de schoenen kunnen steken. Anders zijn de schoenen 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 rechtop 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. Pas ook een half maatje groter en een half maatje kleiner, zodat je zeker de juiste maat kiest.

STAP 5

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