

Praxiseinsatz 2010, Teil 3: Socken: die unentbehrliche „2. Haut“!

W&A
Marketing & Verlag
GmbH
Wandermagazin

Rudolf-Diesel-Str. 14
53850 Niederkassel
Tel.: 0228/45 95-10
Fax: 0228/45 95-199
eMail: post@
wandermagazin.de

www.wandermagazin.de

Wir waren wieder für Sie im Einsatz!

Im dritten Teil der 2010er Praxistests geht es um Wandersocken. Ohne Socken geht zumindest in Halbschuhen und Wanderstiefeln gar nichts! Doch wer weiß schon, dass nicht nur die richtige Schuhauswahl, sondern auch oder gerade die Wahl der passenden Socken entscheidend für das Gelingen einer Wandertour ist? Der Test zeigt auf, was bei Wandersocken wichtig ist und beachtet werden sollte.

Ergänzend haben wir auch ein Paar Kompressionsstrümpfe ausprobiert, die nach der Wanderung schnelle Regeneration versprechen.

Folgende Produkte waren im Sockentest dabei:

Salewa: Hiking Socks (X-Technology)

Tilley: Walking Socks

Smartwool®: M's PhD Outdoor light cushion & W's PhD Outdoor medium cushion

Icebreaker: W's Merino Hiker Heavy Crew & M's Merino Hiker Mid Crew

2XU: High Compression Recovery Socks

Unter folgenden Bedingungen haben wir diese Produkte getestet:

Region: deutsche Mittelgebirge
(Rheinburgenweg, Moseltal, Hunsrück, Eifel, Taunus und Pfälzer Wald)
Kanaren: La Palma

Strecken: zwischen 3 und 26 km
bis zu 1050 Höhenmeter einfach pro Tag

Temperaturen: zwischen -10°C und 26°C

Wetter: trocken, sonnig, bedeckt, Nieselregen, Schauer,
Dauerregen

Zeitraum: August 2009 bis März 2010
(Mindesttestdauer: 3 Monate)

Unser Test ist nicht als konkurrierender Vergleich ausgelegt, da die von uns unter die Lupe genommenen Produkte nicht immer für identische Bedingungen entwickelt worden sind. Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests.

Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Ausrüstungsgegenstand zu bieten.

Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und den Informationen der Hersteller, sowie mit Angabe des aktuellen Ladenpreises und des von uns ermittelten Gewichts vor, bevor wir unsere Erfahrungen auflisten.

Autoren:
Ulrike Poller & Wolfgang Todt
info@schoeneres-wandern.de

Nie wieder Blasen oder Löcher in den Socken? Leistungssteigerung und schnelle Erholung durch Kompression? Solche und weitere Versprechungen liest man in der Werbung von Socken immer häufiger. Der diesjährige Sockentest zeigt, was wirklich wichtig ist bei der Ausstattung von Wandersocken.

Salewa Hiking Socks (X-Technology)

- Leichte Wandersocken für Salewa in Lizenz von x-Technology hergestellt
- Anatomisch geformte Socken
- Aktives Bündchen mit integrierter Belüftungszone
- Schienbeinschutz mit Extrapolsterung
- Belüftungskanal und Belüftungszonen zur Temperaturregulierung
- 3F-Bandagensystem für idealen Sitz am Fuß
- Achillessehnenenschutz
- Fersenkappe
- Zehenkappe & Zehenspitzenkappe
- Blasenfreies Wandern (bei richtiger Schuhkombination)

Material: 46% Polyamid, 15% Acryl, 14% Wolle, 13% Polyester, 9% Polypropylen, 3% Elasthan

Pflege: Schonwäsche bis max. 30°C, keine Trocknernutzung

Gewicht (M): 64 g / Paar Ladenpreis: 19,95 €

www.salewa.com



Salewa Hiking Socks



Tilley Walking Socks

Tilley Walking Socks

- Mittelschwere Wandersocken mit Merinowolle
- Dank Wollanteil weiche Haptik und hohe Wärmekapazität
- Nicht einschneidende Bündchen
- Nylonanteil sorgt für Haltbarkeit: 3 Jahre „Geld zurück Garantie“ auf Lochfreiheit
- Polypropylen mit Alphasan wirkt antibakteriell und hemmt Geruchsbildung
- Dehnbar aber dank unterschiedlicher Strukturen optimale Paßform
- Im Fersen- und Zehenbereich verstärkte Zonen

Material: 60% Merinowolle, 25% Nylon, 13% Polypropylen, 2% Spandex

Pflege: Schonwäsche bis 30°C oder Handwäsche,

Trocknernutzung auf niedriger Stufe möglich

Gewicht (M): 86 g / Paar

Ladenpreis: 19,95 €

www.tilley.com

Smartwool® M's PhD Outdoor light cushion & Smartwool® W's PhD Outdoor medium cushion

- Leichte bzw. mittelschwere Wandersocke mit hohem Wollanteil
- 4 Kompressionsbänder und Dehnzonen sorgen für ideale Paßform
- In belasteten Fersen- und Ballenbereichen: extra Polsterung durch „WOW Technologie“
- Mesh-Bereiche am Rist für bessere Belüftung
- Optimale Temperaturregulierung durch die SmartWool® Fasern
- Feuchtigkeit wird absorbiert, bevor die Füße nass werden
- Geruchshemmung durch Naturfaser
- Pflegeleicht

Medium cushion: rundum Polsterschutz dämpft Stöße und schützt

Light cushion: im Sohlenbereich Polsterschutz gegen Stöße

*Material: **Medium cushion:** 78% Wolle, 21% Polyamid, 1% Elastik*

*Material: **Light cushion:** 77% Wolle, 22% Polyamid, 1% Elastik*

Pflege: Schonwäsche bis max. 40°C, Trocknernutzung auf niedriger Stufe möglich

*Gewicht **Medium cushion** (M): 90 g / Paar*

*Ladenpreis **Medium cushion:** 22,95 €*

www.smartwool.com

*Gewicht **Light cushion** (M): 80 g / Paar*

*Ladenpreis **Light cushion:** 21,95 €*

Smartwool® M's PhD Outdoor light cushion

Smartwool® W's PhD Outdoor medium cushion



Icebreaker W's Merino Hiker Heavy Crew Icebreaker M's Merino Hiker Mid Crew

- Heavy Crew:** Dicke Wandersocke mit hohem Merinowollanteil
Mid Crew: Mittelschwere Wandersocke mit hohem Merinowollanteil
- Kompressionszonen für optimale Stütze und gute Paßform
 - Seitliche Belüftungsbereiche zur Temperaturregelung
 - Sohlenpolster zur Absorption von Stößen
 - Verstärkte Zone im belasteten Ballenbereich
 - Natürliche Geruchshemmung durch Wollanteil
 - Guter Feuchtetransfer, gute Wärmeleistung

Material **Heavy Crew:** 70% Merinowolle, 27% Nylon, 3% Lycra

Material **Mid Crew:** 65% Merinowolle, 32% Nylon, 3% Lycra

Pflege: Schonwäsche bis max. 40°C,
Trocknernutzung auf niedriger Stufe möglich

Gewicht **Heavy Crew (M):** 120 g / Paar

Gewicht **Mid Crew (M):** 78 g / Paar

Ladenpreis **Heavy Crew:** 22,95 €

Ladenpreis **Mid Crew:** 19,95 €

www.icebreaker.com

Icebreaker M's Merino
Hiker Mid Crew

Icebreaker W's Merino
Hiker Heavy Crew



2XU: High Compression Recovery Socks

- Knielange Strümpfe mit Kompressionswirkung
- Schnelle Erholung nach anstrengenden Aktivitäten
- Verbesserte Blutzirkulation
- Verzögert Ermüdung der Muskeln
- Besseres Körpergefühl bringt höhere Leistungsfähigkeit
- Antibakterielle Ausstattung
- Kaum Abrieb, lange Haltbarkeit

Material: 85% Nylon, 15% Elasthan

Pflege: Maschinenwäsche bis max. 30°C, Trocknernutzung nicht möglich

Gewicht (S): 76 g / Paar

Ladenpreis: 39,90 €

www.2XU.com



2XU: High Compression
Recovery Socks

1. Einsatzbereich, Material und Ausstattung:

Ohne Socken geht wenig beim Wandern in Deutschland, denn meist sind wir doch in festem Schuhwerk unterwegs, das nach Polsterung zwischen Haut und Schuh verlangt. Tatsächlich sind Wandersocken essentiell, um Wandertouren aus vollen Zügen genießen zu können, denn kaum etwas stört beim Laufen mehr, als Blasen an den Füßen.

Doch darf man die vollmundigen Werbungen „garantiert blasenfrei“ wirklich für bahre Münze nehmen? Im Prinzip ja, allerdings gilt das nur bei der richtigen Kombination von Wandersocke und Wanderschuh.

Aber was zeichnet eine Wandersocke gegenüber normalen Socken überhaupt aus?

Das offenbart sich auch dem Laien beim Blick auf die Innenseite von modernen Wandersocken: im Gegensatz zu Alltagssocken weisen Wandersocken aller Hersteller Bereiche mit zusätzlichen Polsterungen auf, dazu kommen Kompressionszonen und Belüftungszonen. Solche Eigenschaften tragen zum optimalen Fußklima auch auf anstrengenden Touren bei und sorgen für Schutz, Halt und Temperaturkontrolle.

Natürlich ist die Bandbreite dennoch immens. So vertreten die **Salewa Hiking Socks** in diesem Praxistest die Gattung der leichten und relativ dünnen Wandersocken. Dreht man die Socke auf links, fallen sofort die verschiedenen Zonen auf, die z.B. zur Polsterung gedacht sind oder für den optimalen Sitz der Socke am Fuß sorgen sollen.

Die **Salewa** Socken sind zudem anatomisch geformt, d.h. es gibt eine Socken für den rechten und einen spiegelsymmetrischen Socken für den linken Fuß. Vom Material setzt Salewa v.a. auf Kunstfaser, nutzt aber auch 14% Wolle.



Innenleben:
Salewa
Hiking
Socks



Innenleben:
Icebreaker
M's Merino
Hiker Mid
Crew

Die **Smartwool® M's PhD Outdoor light cushion** Socken gehören auch noch zu den leichten Sommer- bzw. Übergangsocken. Aus vorwiegend Wolle gefertigt, sind sie dank der dünnen Verarbeitung auch bei warmen Temperaturen gut einsetzbar. Unterschiedliche Stricktechniken sorgen für luftdurchlässige Schlingenstrickpolster im Sohlenbereich. Etwas kompakter gestrickt, liefert das Schlingengewebe guten Stoßschutz im Zehen- und Fersenbereich. Das breite Bündchen sitzt dank eingearbeiteter Gummifäden gut, ohne einzuschnüren. Weitere Kompressionszonen gibt es am Rist und im unteren Schaftbereich.



Innenleben:
Smartwool® M's
PhD Outdoor light
cushion

Auch die **Icebreaker M's Merino Hiker Mid Crew** Socken sind v.a. für die Übergangszeit und auch für wärmere Tage geeignet. Neben den eingearbeiteten Kompressionszonen, die sich v.a. im Schaftbereich finden, wird bei diesen Socken viel Wert auf gute Polsterung gelegt. Das im Sohlenbereich und in den strapazierten Zehen- und Fersenbereichen relativ dichte Schlingengewebe sorgt für gute Stoßdämpfung. Am Schaft liegt eine etwas lockere Struktur vor, die dennoch ausreichend Schutz bietet, ohne Einbußen in punkto Komfort zu verzeichnen. Die aus 65% Merinowolle hergestellten Socken bieten zudem eine gute Temperaturkontrolle.



Innenleben:
Tilley
Walking
Socks

Ebenfalls recht leicht, aber dennoch etwas dicker und damit v.a. für die Übergangszeit und kühlere Tage optimal, sind die **Walking Socks** von **Tilley**. Die Socken bestehen zu 60% aus Wolle und verfügen über eine relativ langen Schaft. Damit sind sie auch für sehr hohe Wanderstiefel gut geeignet. Weicher „Schlingenstrick“ im Sohlenbereich sorgt für effektive Polsterung, schließt aber zugleich auch genug Luftpolster für eine gute Temperaturregulierung ein. Der strapazierte Zehen- und Fersenbereich ist mit festem Doppelgewebe sehr gut gepolstert, ohne Faltenbildung zu provozieren. Am Rist und am Schaft sind zahlreiche Gummifäden eingearbeitet, die für festen Sitz der Socken am Fuß sorgen.



Innenleben:
Smartwool®
W's PhD
Outdoor
medium
cushion



Innenleben:
Icebreaker
W's Merino
Hiker Heavy
Crew

Dank der dicken Verarbeitung der aus 78% Wolle bestehenden **Smartwool® W's PhD Outdoor medium cushion** sind diese Socken in erster Linie für kühles und kaltes Wanderwetter konzipiert. Fast der gesamte Socken ist durch dickes Schlingengewebe nicht nur hervorragend gepolstert, sondern sorgt auch für warme Temperaturen am Fuß. Damit man aber nicht ins Schwitzen kommt, sorgen weniger gepolsterte Bereiche auf dem Rist und auf dem Fußrücken für die richtige Wärmeregulierung. Integrierte Gummibündchen geben eine feste Stütze und gewährleisten den optimalen Sitz der Socken am Fuß. Die Bündchen sind mit 3.5 cm angenehm breit und schnüren nicht ein.

Echte Wintersocken sind die **Icebreaker W's Merino Hiker Heavy Crew**, die sich durch flauschige Dicke auszeichnen. Bei 70% Merinowollanteil sorgt die unterschiedlich dicke Schlingenverarbeitung garantiert für warme Füße. Die etwas festere Struktur im Sohlen-, Zehen- und Fersenbereich dämpft zuverlässig Stöße. Am Schaft und am Rist sorgen längliche Belüftungszonen, in denen die Polsterung minimiert ist, für die Regulierung der Temperatur. Elastische Bereiche sorgen für festen Sitz und halten den Socken in idealer Paßform am Fuß. Durch den recht langen Schaft sind diese Socken auch für sehr hohe Stiefel gut geeignet.

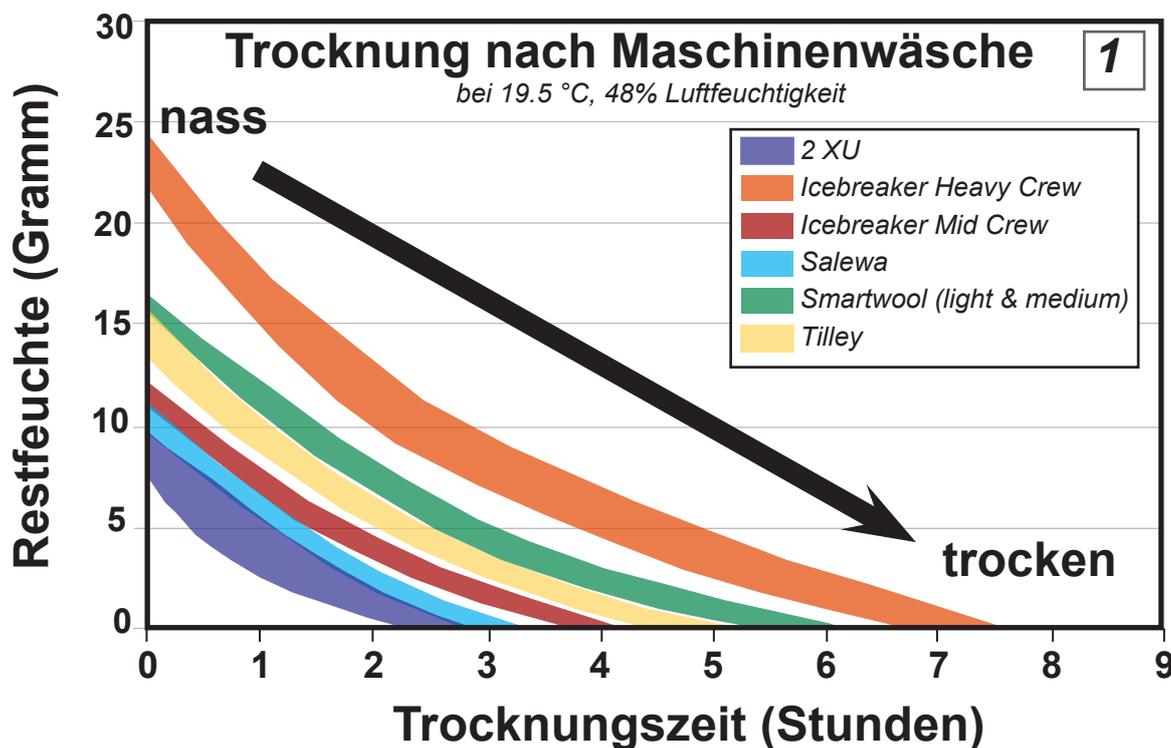
Weniger zum aktiven Wandern, als v.a. zur schnelleren Regeneration der Muskeln nach anstrengenden Aktivitäten sind die **2XU High Compression Recovery Socks** geeignet. Diese Kompressionskniestrümpfe sind einheitlich dünn gestrickt und bestehen zu 85% aus Nylon. Der gesamte Schaft und auch fast der gesamte Fußbereich sind mit dehnbaren Gummifäden durchsetzt, die für die notwendige Kompression sorgen. Lediglich im Zehen- und im Fersenbereich wird auf die Einarbeitung von Elasthan verzichtet.

2. Wasch- und Trocknungsverhalten:

Wie lange dauert es, bis man nach dem Waschen das Produkt erneut anziehen kann? Diese Frage beschäftigt Tagestourenwanderer zwar weniger und ist v.a. für mehrtägige Outdooraktivitäten wichtig. Doch spätestens wenn es um die nächste Urlaubsplanung geht, ist das Thema Waschen und Trocknen topaktuell. Wer möchte schließlich unnötig viel Ballast mit herumtragen? Nur wenn innerhalb eines akzeptablen Zeitrahmens die Socken wieder angezogen werden können, sind die Produkte wirklich auch unter diesem Aspekt outdoortauglich.

Um das herauszufinden, haben wir wieder mehrere Trocknungstests durchgeführt. Dabei haben wir zum einen den Fall mit heimischer Infrastruktur (sprich Waschmaschine mit Schleudergang) und zum anderen den „Geländefall“ (sprich Handwäsche mit Auswringen) ausprobiert.

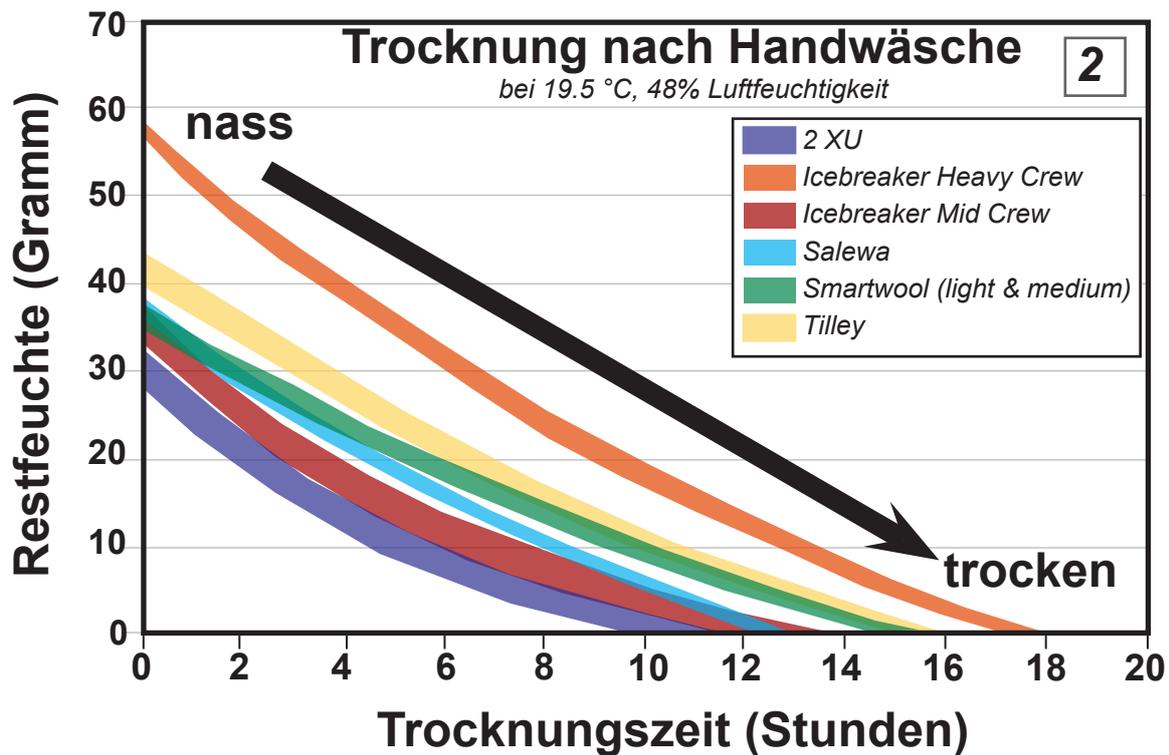
Innenleben
2XU: High
Compression
Recovery
Socks



Die beiden Diagramme zeigen den Trocknungsverlauf für unsere Testkandidaten auf. Auf der x-Achse ist jeweils die Trocknungszeit in Stunden aufgetragen, während auf der y-Achse die verbliebene Restfeuchte in Gramm angezeigt wird. In der jeweils linken oberen Ecke startet die Trocknung der dann direkt nach der Wäsche noch nassen Socken. Die Kurven sinken nach unten rechts ab, wo am Ende der Kurven wieder der trockene Zustand erreicht ist. Die Tests wurden bei gleichmäßiger Raumtemperatur und ohne den Einfluß von Zugluft oder Strahlungswärme durchgeführt.

Im *Diagramm 1* wird deutlich, dass alle Socken nach der Maschinenwäsche und anschließendem Schleudergang bei 1200 Touren innerhalb von maximal 7.5 Stunden wieder vollkommen trocken waren. Am schnellsten trockneten die Kompressionssocken von **2XU** und die **Salewa Hiking Socks**, die aber auch die geringste Wasseraufnahme zu verzeichnen hatten. Am längsten brauchten verständlicherweise die dicksten Socken im Test, die **W's Merino Hiker Heavy Crew** von **Icebreaker**. Aber auch diese Socken waren nach 7.5 Stunden wieder einsatzbereit.

Das *Diagramm 2* zeigt den Trocknungsverlauf nach Handwäsche und anschließendem Auswringen. Erneut waren die dünnen **2XU High Compression Recovery Socks** am schnellsten, nämlich nach etwa 11 Stunden, wieder



trocken. Die **Salewa Hiking Socks** und die **Icebreaker M's Merino Hiker Mid Crew** Socken folgten kurz danach und erreichten nach spätestens 13 Stunden wieder den absoluten Trockenzustand. Die **Walking Socks** von **Tilley** und die beiden **Smartwool** Modelle konnten fast zeitgleich nach knapp 16 Stunden wieder trocken in den Einsatz gehen. Die schwersten Socken, die **W's Merino Hiker Heavy Crew** von **Icebreaker** benötigten knapp 18 Stunden bis zum Erreichen des Trockengewichts.

Der Trocknungstest hat gezeigt, dass für eine Mehrtagestour oder Reise minimal 2 Paar Socken mitgenommen werden müssen, da unter Geländebedingungen die Socken nicht über Nacht trocken werden. Allerdings machen die Trocknungskurven deutlich, dass alle, sogar die wirklich dicken Wintersocken, weniger als einen kompletten Tag zum vollständigen Trocknen nach der Handwäsche benötigen. Damit haben alle Testkandidaten den Test bestanden und können unter diesem Aspekt als outdoortauglich bezeichnet werden.

3. Praxistauglichkeit:

Neben dem Thema Trocknen ist es natürlich auch sehr wichtig, wie gut die Socke am Fuß sitzt, ob es zur Faltenbildung im Schuh kommt, ob Nähte scheuern oder ob Bündchen rutschen bzw. zu stramm sitzen.

Was den Tragekomfort angeht, so zeichnen sich die Wandersocken von **Icebreaker**, **Smartwool**, **Tilley** und **Salewa** durchweg durch angenehmes Tragegefühl und sehr guten Sitz am Fuß aus: hier ist nichts zu locker oder zu fest, Falten haben keine Chance, solange man die richtige Größe ausgesucht hat (Vorsicht: die **Icebreaker** Socken fallen relativ groß aus).

Die **2XU** Kompressionssocken sind zum Wandern in festen Wanderschuhen zu dünn und v.a. auch zu glatt: je nachdem wie viel Spiel der Fuß im Schuh hat, kann man mit den **2XU** Socken ins Rutschen kommen. Allerdings ist das entschuldbar, da diese Socken nicht zum aktiven Wandern in Wanderschuhen gedacht sind, sondern vielmehr die anschließende Regeneration der Muskulatur unterstützen sollen. Diesen Effekt konnten wir nach anstrengenden Touren auch spüren. Von Vorteil sind die dünnen Kompressionssocken z.B. auch auf Reisen bei der Anfahrt, da der graduelle Druck der Socken einen positiven Einfluß auf die Blutzirkulation hat. Das Herz-Kreislauf-System wird durch die Kompression unterstützt, da der Rückfluss des Bluts zum Herzen verbessert wird.

Relativ viel Kompression bieten auch die **Hiking Socks** vom **Salewa**. Die beste Polsterwirkung zeigten erwartungsgemäß die dicken **W's Merino Hiker Heavy Crew** von **Icebreaker** und die **Smartwool® W's PhD Outdoor medium cushion** Socken. Aber auch die **Walking Socks** von **Tilley**, die **Smartwool® M's PhD Outdoor light cushion** Socken und die **Icebreaker M's Merino Hiker Mid Crew** Socken zeichnen sich durch gute Polsterung bei gleichzeitig guter Temperaturregulierung aus. Überhitzte Füße haben wir in keinem der Testkandidaten bekommen, auch die Feuchtigkeit wurde gut nach außen abgegeben.

Wichtig für die Haltbarkeit ist der Anteil an Nylon (Polyamid). Hier liegen aber alle Testkandidaten über 20%, was man sich in etwa als Faustregel merken kann. Nylon sorgt für das Gerüst im Sockengewebe, ohne das das Material durch die Reibung beim Laufen zu schnell verschleißt würde. **Tilley** vertraut dem benutzten Materialmix aus Wolle, Nylon, Polyamid und Spandex sogar soweit, dass die Firma eine 3 Jahresgarantie gegen Löcher ausspricht. Inwiefern das realistisch ist, konnten wir bei 7 Monaten Testzeit nicht überprüfen.

Ein leidiges Thema bei Wandersocken ist auch die Geruchsentwicklung. Dank des hohen Wollanteils (jeweils über 60% Wolle) kommen die Socken von **Smartwool**, **Tilley** und **Icebreaker** in den Vorteil einer natürlichen Geruchshemmung. **2XU** setzt bei den Kompressionssocken auf eine antibakterielle Ausstattung.

4. Zusammenfassung:

Insgesamt haben uns die getesteten Wandersocken und auch die Kompressionssocken überzeugt. Die Wandersocken im Test sind alle ausreichend robust (soweit das der mehrmonatige Test untersuchen kann), sie sind pflegeleicht, trocken annehmbar schnell wieder und sorgen im Wanderschuh für das richtige Fußklima.

Allerdings sollte jedem klar sein, dass nicht jeder Socken zu jedem Wanderschuh passt. Die jeweils passende, individuelle Kombination herauszufinden, liegt bei jedem einzelnen Wanderer selbst. Beim Kauf neuer Wanderschuhe sollte man daher in jedem Fall die persönlichen Lieblingswandersocken mitnehmen und schon beim ersten Anprobieren herausfinden, ob man sich wohlfühlt.

Was das Material betrifft: der Test konnte zeigen, dass auch überwiegend auf Wollbasis hergestellte Socken nicht zwangsläufig dick und nur für kalte Tage geeignet sind. Hier entscheidet letztendlich also auch die persönliche Vorliebe, wobei man die Geruchshemmung bei Wollsocken nicht unterschätzen sollte.

Noch ein Hinweis zur Größe: Wandersocken sollten lieber etwas zu knapp als zu weit sein. Zu große Socken sitzen nicht optimal und so kann es auch bei der besten Wandersocke zur Bildung unerwünschter Falten kommen, was im schlimmsten Fall Blasen zur Folge hat. Also die Socken im Zweifelsfall lieber eine Nummer kleiner nehmen!



Zum Abschluß noch einige grundlegende Merkmale, an denen man gute Wandersocken erkennt:

1. Verarbeitung und Tragekomfort:

- Gute Verarbeitung mit flachen Nähten (v.a. im Zehenbereich).
- Keine verfangenden Schlingen auf der Innenseite, keine losen Fäden.
- Das Bündchen muß fest sitzen ohne einzuengen.

2. Feuchttransfer:

Ausreichende Belüftungsstrukturen v.a. unter dem Fuß und an der unteren Fußinnenseite,

3. Polsterung:

Polsterzonen an der Ferse und in der Ballenzone, teils auch am Schaft, dort oft als Rippenstruktur, die den Feuchttransfer unterstützt.

4. Material:

- keine Baumwolle (diese speichert die Feuchtigkeit und führt zu nassen Füßen),
- Nylonanteil ideal 20-30% (Nylon ist wichtig als „Stützstruktur“ und verantwortlich für die Haltbarkeit der Socken),
- Wolle: je mehr Wolle beinhaltet ist, umso besser ist die natürliche Geruchshemmung.

5. Einsatzmöglichkeiten:

In der Regel sind alle modernen Wandersocken sowohl für Halbschuhe als auch für Wanderstiefel geeignet. Schuhe mit Membran sollten immer mit solchen Funktionssocken, die einen guten Feuchttransfer gewährleisten, kombiniert werden.