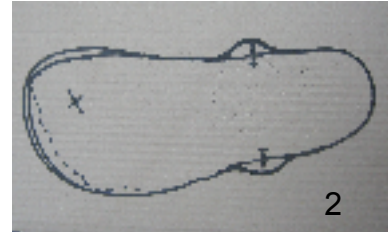


Bauanleitung Barfußsandalen (Huaraches):



Mit einem weichen Bleistift werden die Umriss der Füße auf ein Stück festes Papier gezeichnet und dann eine Markierung in der Lücke zwischen großem Zeh und zweitem Zeh gemacht (Bild 1). Mit einem Filzstift (Edding) können die Konturen nachgezeichnet und dabei geglättet werden. Ebenso werden die zwei Stellen an beiden Seiten des Fußes am Anfang des Knöchels markiert (siehe Bild 2). Als Option kann an dieser Stelle der Sohle eine Auswölbung gemacht werden, die später wie eine Lasche nach oben



gezogen wird. Durch die Auswölbung ist mehr Material um das Loch herum und außerdem ist das Loch somit etwas von der Lauffläche der Sohle abgehoben. Dadurch

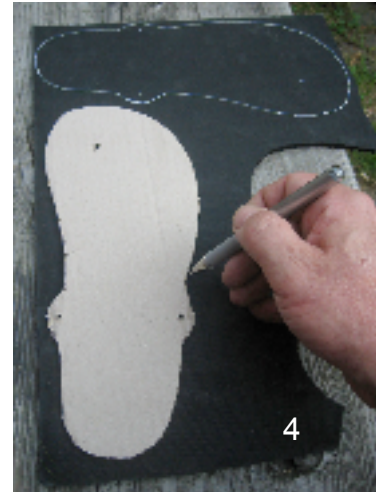


wird in diesem Bereich der Sandale eine bessere Haltbarkeit erreicht (ebenso Bild 2). Anschließend wird das Papier entsprechend ausgeschnitten und ein Loch bei der Zehenmarkierung gestanzt (siehe Bild 3). Bei zwei „gleichen“ Füßen reicht es, einen Schnitt zu machen. Sind die Füße unterschiedlich, sollte für jeden Fuß ein Schnitt angefertigt und auch mit „rechts“ und „links“ gekennzeichnet werden.

Als nächstes wird die so hergestellten Papiersohle auf das Sohlengummi gelegt und die Umriss mit einem Lackstift (weiß oder silber)

angezeichnet (Bild 4). Die Seitenmarkierung sowie das Loch werden ebenfalls auf dem Sohlengummi markiert. Dann wird das Sohlengummi ausgeschnitten. Es bietet sich an, immer am inneren Rand der Linie zu schneiden.

Das funktioniert bei mir am Besten mit einem scharfen Messer mit dünner und flacher Klinge (Vogelschnabelmesser), welches ich von der Unterseite her führe und von oben nur die Klinge sehe. Damit gelangen



recht saubere Schnitte. Mit einer ordentlichen Schusterschere (Bild 5) für Leder- und Sohlenmaterial geht es auch gut, genauso wie mit einem scharfen Cutter.

An jeder Markierung wird vor oder nach dem Ausschneiden der Sohle ein Loch gebohrt oder gestanzt. Die Löcher am Knöchel sollten mindestens 6 mm mit ihrer Außenseite von der Sohlenkante entfernt sein. Mit einer Auswölbung ist hier etwas mehr Spielraum...



Sind die drei Löcher in der ausgeschnittenen Sohle, kann die Schnürung angebracht und die Sandale vollendet werden. Als erstes die Schnur durch das Zehenloch ziehen. Dabei sollte die Schnur soweit durch das Loch gezogen werden, dass man bequem einen Achter - Knoten machen kann (ein anderer Knoten geht natürlich auch - der Achter Knoten ist lediglich von Anfang an recht flach). Der Knoten sollte möglichst nah am Schnurende sein. Wer jetzt Sorgen hat, dass es wegen dem Knoten Probleme mit dem Laufen gibt, kann unbesorgt weiter machen, denn nach spätestens 10000 - 20000 cm ist der Knoten so platt getreten, dass er kaum noch wahrgenommen wird. (Bild 6)



Anschließend die Schnur soweit wie möglich durch das Loch ziehen, bis der Knoten halt direkt unter dem Loch platziert ist. Überstehendes Material vom Knotenmachen wird abgeschnitten und bei Kunstfaserschnüren empfiehlt sich noch ein Verschmelzen des Endes mittels einer Flamme (Streichholz oder Feuerzeug).



Beim nächsten Schritt das lange Ende der Schnur (das Ende ohne Knoten :-) von oben durch das Loch auf der Fußaußenseite fädeln. Dann die Schnur nach oben führen und die Schnur unter der entstandenen Schnürung hindurch legen entlang der Fersenrundung der Sohle bis zum Loch auf der Innenseite (Bild 7). Dort von oben durch das Loch hindurch an der Seite wieder nach oben und unter der jetzt bestehenden Fersenschnürung durchlegen.

Jetzt am besten die Sandale anziehen alle Schnüre dem Fuß anpassen (die Schnüre sollten nicht zu stramm sitzen) und dann das freie Schnurende unter

dem Teil Schnur der vom Zehenloch zur Außenseite geht (Zehenschnürung) durchfädeln, über die Zehenschnürung wieder zurück und dann mit einem Knoten an sich selbst befestigen (Bild 8).

Das ist die einfachste Form der Schnürung.

Es gibt noch ganz viele weitere Varianten, wie die Sandalen geschnürt werden können. Da ist fast für jeden Menschen eine eigene dabei...

