

Kategorien: Bergsteigerausrüstung

Doghammer Terrar Rock Wool – Barfuß unterwegs am Berg

21.05.2026 von Markus Stadler

Barfußschuhe sind im Wandern nach wie vor ein Randthema – und entsprechend spannend, wenn man sich darauf einlässt. Mit dem **Doghammer Terrar Rock Wool** habe ich in den letzten zwei Monaten einen Barfuß-Wanderschuh ausprobiert, den ich sowohl im Alltag als auch am Berg intensiv im Einsatz hatte.

Dazu habe ich ein Paar der Schuhe kostenlos vom Hersteller zur Verfügung gestellt bekommen. Bedingung war ein Beitrag hier auf meiner Website, der meine ehrliche Meinung dazu wiedergibt. Einen Einfluss auf Inhalt und Aussage des Artikels gibt es seitens des Herstellers nicht.



Einsatzbereich und erste Eindrücke

Der Schuh begleitete mich vor allem bei:

- kurzen Spaziergängen
- Zustiegen zu Klettergärten (bis etwa 30 Minuten)
- sowie auf einzelnen längeren **Bergwanderungen** mit rund 600 bis 800 Höhenmetern

Schon beim ersten Anziehen wird klar: Das ist kein klassischer Wanderschuh. Die Sohle ist sehr dünn und flexibel, eine Dämpfung ist praktisch nicht vorhanden. Aber genau das ist der Sinn des Konzepts „Barfußschuh“, das möglichst nah am natürlichen Gehen ohne Schuhe (also dem reinen **Barfußwandern**) sein will. Letztendlich soll der Schuh die fehlende dicke Hornhautschicht ersetzen und den Fuß vor Schmutz und Verletzungen schützen – alles Weitere muss der Fuß selbst leisten. Das erfordert allerdings eine gewisse Eingewöhnung.



Unterwegs in den Bayerischen Voralpen mit dem Barfußwanderschuh von Doghammer
Unterwegs am Berg

Seine Stärken spielt der Terrar Rock Wool vor allem auf angenehmem Untergrund aus. Auf waldigen Wegen oder weichen Pfaden macht das Gehen richtig Spaß. Man bekommt ein sehr direktes Gefühl für den Boden, tritt automatisch bewusster auf und bewegt sich insgesamt „leichter“. Auch auf typischen Bergwegen und Steigen mit einer Mischung aus Erde und Steinen sowie im flachen, weglosen Gelände ist man als trittsicherer Bergwanderer mit Barfußwanderschuh gut unterwegs. Was für geübte Alpinkletterer ebenfalls gut funktioniert, ist leichtes Kraxeln im reinen Felsgelände (1er- und 2er-Gelände). Man bekommt eine sehr direkte Rückmeldung von jedem Tritt und weiß dadurch immer, wie gut man steht.

Es gibt aber auch Untergrund, der für Barfußwanderschuhe weniger optimal ist:

- Grob geschotterte Wege: Hier merkt man jeden einzelnen Stein. Das ist nicht nur unbequem, sondern zwingt auch zu deutlich konzentrierterem Gehen.
- Steiles, wegloses Gelände: Besonders auf Gras oder Laub fehlt spürbar der Halt. Im Vergleich zu festen Zustiegsschuhen oder Bergschuhen ist man hier deutlich unsicherer unterwegs.
- Klettergelände: Kleine Tritte lassen sich schlechter antreten als mit stabilen Zustiegsschuhen. Werden die Tritte kleiner, kehrt sich der Vorteil des guten Gefühls irgendwann in einen Nachteil um. Ebenso nachteilig ist hier die oben erwähnte schlechte Performance auf steilem Grasgelände, wie es in typischen 2er- und 3er-Klettereien der Voralpen häufig vorkommt, wo zwischendurch immer wieder Tritte auf Graspölkern oder ähnlichem nötig sind.
- Hatscher auf Teer- und Forststraßen: Bei größeren Schritten setzt man meist mit der Ferse auf, was durch die fehlende Dämpfung auf Dauer auf das Fersenbein geht. Man kann die Schrittlänge verkürzen und verstärkt über den Ballen gehen, was jedoch eine deutliche Umstellung ist und sich vor allem im Flachen etwas unnatürlich anfühlt. Auf steileren Straßen geht man hingegen oft automatisch auf dem Ballen, die lassen sich auch mit Barfußwanderschuh bequem bewältigen.

Barfußwanderschuhe sind also nicht in jedem Terrain optimal und erfordern Erfahrung, Gewöhnung und Training, bevor man sich in anspruchsvolleres Gelände wagt. Wer häufiger damit unterwegs ist, entwickelt aber schnell ein Gefühl dafür was gut möglich ist oder auf welchen Touren vielleicht doch ein anderer Schuh die bessere Wahl ist.

Kraftaufwand und Gewöhnung

Ein Punkt, der sich vor allem auf längeren Touren bemerkbar macht: Die fehlende Dämpfung und Unterstützung fordert die Muskulatur.

Nach meinen ersten längeren Wanderungen mit dem Barfußschuh war klar:

- Waden- und Fußmuskulatur werden deutlich stärker belastet
- die Ermüdung tritt schneller ein als mit klassischen Wanderschuhen

Das liegt nicht am getesteten Schuhmodell, sondern Konzept. Wer selten oder nie in Barfußschuhen unterwegs ist, **muss die entsprechende Muskulatur erst aufbauen**. In dieser Übergangsphase fühlen sich längere Touren spürbar anstrengender an. Wer sich für seine erste Barfußwanderung gleich eine gewohnte, fordernde Wanderung vornimmt, kann sich auf den "Muskelkater des Todes" gefasst machen.

Ein Vorteil ist allerdings, dass man besonders beim Bergabgehen durch die bewusstere Nutzung der gesamten Muskulatur mehr Belastung abfängt und damit die Stoßbelastung auf die (Knie-)Gelenke reduziert. Insbesondere für kniegeplagte Menschen kann das Barfußwandern also ein echter Gamechanger sein, wenn man die Muskulatur gezielt aufbaut (sagt nicht nur meine Erfahrung sondern **auch einige Studien**).

Alltagstauglichkeit und Kletter-Zustieg

Im Alltag, auf Spaziergängen, für kurze Zustiege und für leichte Voralpenwanderungen hat mich der Schuh absolut überzeugt. Gerade auf kleinen Wegen durch Wald- und Almgelände spielt er seine Stärken aus:

- leicht
- unkompliziert
- angenehm luftig

Hier funktioniert das Barfuß-Konzept hervorragend, ohne dass die Belastung zu groß wird.

Je länger die Touren, je rauer das Gelände und je schwerer der Rucksack, desto häufiger greife ich allerdings zu anderen Schuhen. Gleichzeitig werden meine Barfuß Touren langsam länger – ich bin also noch im Training und sammle weiter Erfahrungen.

Fazit

Der Doghammer Terrar Rock Wool ist ein spezialisierter Wanderschuh, der vor allem dann überzeugt, wenn man sich bewusst auf das Barfußgehen einlässt.

Stärken:

- sehr direktes Gehgefühl
- ideal auf weichen, natürlichen Wegen
- gut für Alltag, kurze Zustiege und moderate Voralpenwanderungen.
- Entlastung für die Gelenke durch bessere Nutzung der gesamten Muskulatur

Schwächen:

- unangenehm auf grobem, losen Schotter und langen flachen Hatschern auf Teer- und Forststraßen
- wenig Halt im steilen, weglosen Gelände
- höhere Belastung für Fuß- und Wadenmuskulatur

Unterm Strich ist der Terrar Rock Wool für mich eine tolle neue Erfahrung mit einem vollkommen anderen Erlebniswert. Allerdings ist er für mich kein vollständiger Ersatz für klassische Berg- oder Zustiegsschuhe.

Ähnliche Beiträge

Produkttest Kletterschuh: La Sportiva Skwama



Ausrüstungstipps: Kletterschuhe



Bergschuhe und Wanderschuhe



