

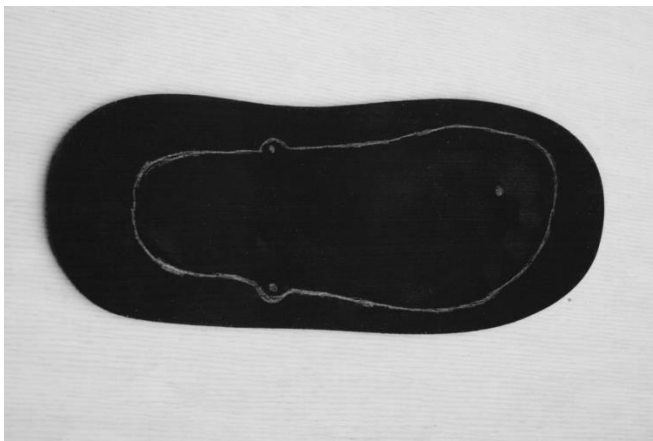
Langlauf Schuhbedarf

Anleitung für Barfuß Sandalen - Huarache-Sandalen selberrnachen



Stell deinen rechten Fuss entspannt auf die rechte Sohle und nimm die mitgelieferte Silbermine zur Hand. Die profilierte Seite der Sohle (Laufseite) liegt auf dem Boden

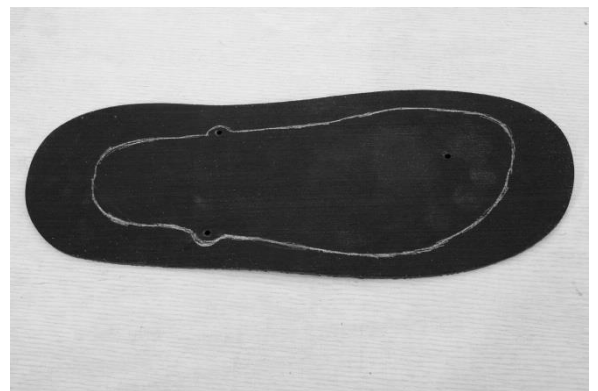
Mit der Silbermine zeichnest du den Umriss deines Fußes nach. Wenn du nicht willst, dass man später viel der Sohle sieht, zeichne eng am Fuß, sonst gib einen Rand von 4 mm zu. In Höhe des Mittelfußes machst du zwei Ausbuchtungen für die Löcher für die Senkel, eins innen am Fuß, eins auf der Außenseite. Dort werden dann später die Löcher für die Schnürung angebracht.



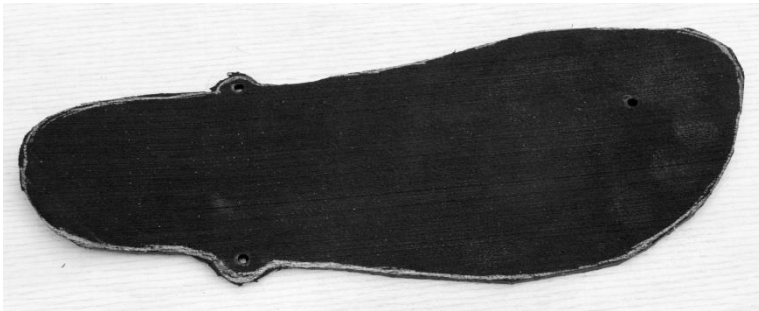
Zwischen dem „Großem Onkel“ und dem Zweitzeß zeichnest du das dritte Loch an. Markiere den Punkt eng zwischen den Zehen, ganz nah am Zehenansatz

So sieht der Umriss aus, mit drei vorgezeichneten Punkten für Löcher für die Senkel

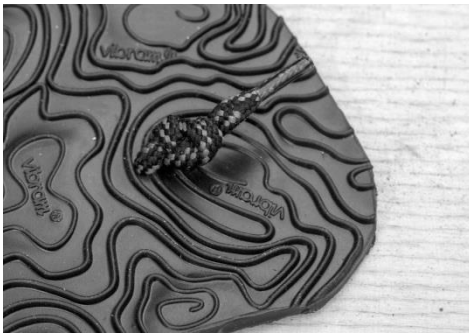
Mit dem beiliegenden Locheisen und einem Hammer stanzt du dann die Löcher aus.



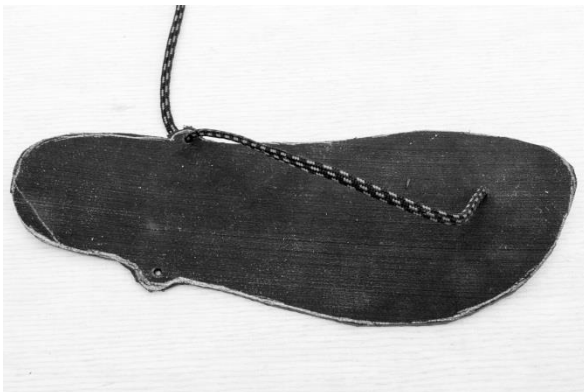
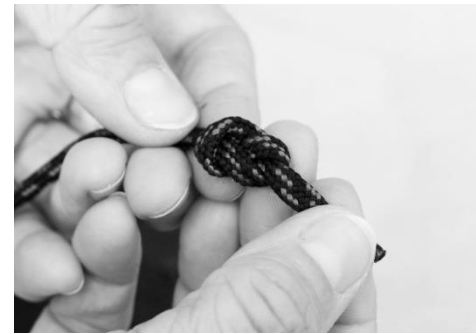
Jetzt sind die Löcher gestanzt und du musst nur noch mit einer scharfen Schere die Sohle ausschneiden! Schneide vorsichtig an der vorgezeichneten Linie entlang. Benutze eine scharfe Schere und schneide mit kleinen Schnitten. So geht es am Besten! Schneide immer vom Körper weg und verletze dich nicht.



So sieht die ausgeschnittene Sohle aus. Kleine Ecken oder Überstände kannst du noch vorsichtig wegschneiden und abrunden. Stell dich ruhig nochmal auf die Sohle und überprüfe, ob dir die Form gefällt.



Fädel das freie Senkelende von oben durch das Zehenloch und zieh den Senkel ruhig 20 cm durch, dann hast du genug Platz um den Knoten zu setzen. Mach einen flachen Knoten (am besten einen 8-er Knoten nah am Senkelende). Je flacher der Knoten umso weniger spürst du ihn später beim Laufen.



Jetzt ziehst du den Senkel von oben durch das Loch auf Sohleninnenseite. Zieh den Senkel ruhig fast ganz durch, du musst nur Platz für deinen Fuß lassen. (Du kannst aber zwischendurch immer wieder die Senkellängen nachjustieren.)



1275

Dann ziehst du das freie Senkelende durch das Loch auf der Außenseite. Lege eine kleine Runde für deine Ferse.

Stell dich auf die Sohle , damit du die Schnürung passgenau vornehmen kannst. Das freie Senkelende führst du von der Außenseite unter dem vom Zehen kommenden Faden durch und zurück zur Außenseite deines Fußes.



Fädel den Senkel unter der Schnürung auf der Außenseite durch wieder um die Ferse nach Vorn. Dort ziehst du den Senkel unter der inneren Schnürung durch und unter dem von der von den Zehen kommenden Schnürung hindurch.



Fast geschafft. Die Sohle ist jetzt schon gut an den Fuß geschnürt.



Den Rest des Senkels kannst du um die Schnürung wickeln und das Ende von unten in die Wicklung schieben. Du kannst aber auch einfach einen Knoten oder eine schöne Schleife machen



Langlauf Schuhbedarf GmbH
Am hohen Teich 11
44359 Dortmund
Deutschland

Tel.: 0231 171 999

Fax: 0231 171 990

E-Mail: info@langlauf-schuhbedarf.de