

MIT LEGUANO BARFUßSCHUHEN 600 KM AUF DEM SPANISCHEN KÜSTENWEG

Dieses Jahr habe ich mir den spanischen Küstenweg zum Pilgern ausgesucht. Ich habe mich mit den leguanos knapp ein Jahr darauf vorbereitet.

Der Weg ist sehr unterschiedlich von der Beschaffenheit der Böden. Insgesamt verläuft der Weg durch vier Regionen. Das Baskenland, Kantabrien, Asturien und Galizien. Jede Region stellt eine andere Herausforderung dar. Im Baskenland sind es die Berge, in Kantabrien die Asphaltstraßen, in Asturien der Waldboden und in Galizien vorrangig steinige Feldwege.

Für diesen Weg habe ich bewusst die Barfußschuhe von leguano ausgewählt. Die Vorteile sind für mich, dass sich die leguanos flexibel an den Weg anpassen können. Insgesamt bin ich 600 Kilometer gelaufen. Die leguanos wurden somit sehr intensiv genutzt. In 5 Wochen habe ich so täglich gut 15 bis 20 Kilometer zurückgelegt. Sehr viele Mitpilger hatten Schmerzen durch Blasen an den Füßen oder Rückenprobleme. Davon kann ich überhaupt nicht sprechen. Ich hatte weder Blasen an den Füßen noch Rückenschmerzen.

Ich habe das Modell primera marine genutzt. Ich wurde auf dem Weg sehr oft angesprochen, welche Schuhe ich denn tragen würde. Im Ausland sind die leguanos noch nicht so bekannt wie in Deutschland. Viele Menschen waren sehr interessiert an dem Modell. Und ich kann das verstehen. Für mich persönlich war es die richtige Entscheidung, leguano Barfußschuhe für diesen Weg anzuziehen.

Wenn ich das nächste Mal pilgern gehe, dann dürfen die leguanos nicht fehlen! Ich möchte mich beim leguano-Team ganz kräftig bedanken. Ein tolles Gefühl, den Jakobsweg so zu erleben. Macht weiter so!

Renke L.



leguano GmbH

Industriepark Nord 99 | 53567 Buchholz

Telefon: 0 26 83 - 94 30 5 - 0 | Telefax: 0 26 83 - 94 30 5 - 99

E-Mail: info@leguano.eu | www.leguano.eu

**TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN**

DAS LAUFGEFÜHL IST GIGANTISCH

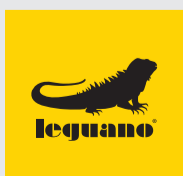
Auf der Marathon - Messe Hamburg habe ich das „Testläufer“- Angebot wahrgenommen und mir ein Paar leguano - Schuhe gekauft, hier jetzt nach 2 Monaten meine Rückmeldung. Zunächst: Das Laufgefühl ist mit den Schuhen gigantisch, nach vielen gelaufenen Marathons komme ich jetzt wieder an einen Punkt, das Laufen für mich neu zu entdecken.

Die Sohlen schirmen spitze Steine, Splitter etc. sehr gut ab und vermitteln trotzdem einen direkten Kontakt zum Boden – wie beim Barfußlauf halt. Die Muskelbeanspruchung ist anders als in Schuhen, vor allem musste sich die Wadenmuskulatur umgewöhnen.

Die Sohle hat nach jetzt ca. 200 km keinen Kratzer ...

Mit freundlichem Gruß,

Dr. med. H.-M. G.



leguano GmbH

Industriepark Nord 99 | 53567 Buchholz

Telefon: 0 26 83 - 94 30 5 - 0 | Telefax: 0 26 83 - 94 30 5 - 99

E-Mail: info@leguano.eu | www.leguano.eu

**TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN**

DER PERFEKTE BARFUSSSCHUH FÜR METRAINING

Ich habe lange gesucht und endlich den richtigen Schuh für mein Training gefunden !

Ich betreibe professionell Calisthenics und hier ist es mir wichtig, so wenig Gewicht wie möglich an den Füßen zu haben, da die ohnehin schweren Übungen sonst noch schwerer werden. Dem „chess pepper“ habe ich den perfekten Schuh für meine Ansprüche gefunden. Stabil und super leicht !

Ich trainiere hauptsächlich Outdoor und habe dadurch immer unterschiedlichen Untergründe wie Wiese, mal Holzschnitze oder Kies, was mit dem leguano absolut egal ist. Nie mehr Split Foot: Dank euch ! Egal ob im Training, auf Wettkämpfen oder im Alltag, ich will nicht mehr auf einen Schuh verzichten, er ist eine absolute Bereicherung für mich !

Vielen Dank dafür!

Felix



leguano GmbH

Industriepark Nord 99 | 53567 Buchholz

Telefon: 0 26 83 – 94 30 5 - 0 | Telefax: 0 26 83 – 94 30 5 - 99

E-Mail: info@leguano.com | www.leguano.eu

TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN

MIT LEGUANOSCHUHEN UND DEM FAHRRAD DURCH DIE PYRENÄEN

Ich habe mit den leguano Schuhen in diesem Jahr die Pyrenäen auf dem Fahrrad durchquert. Die leguanos waren meine Hauptschuhe, habe sie also auf dem Fahrrad und abends auf Campingplätzen getragen. Für den Dauereinsatz auf Shimano Pedalen (mit Schraubchen) also auch gut geeignet.

Mit den leguanos habe ich davor 1 Jahr Lauftraining absolviert. Die Fußmuskulatur hat also genug Zeit gehabt, sich an die „Barfußmotorik“ anzupassen. Meine Sorge fürs Fahrradfahren war eher die Dauerhaltbarkeit und der Abrieb der Sohle.

Nach 17 Tagen mit je ca. 80 km kann ich nun sagen:

f Sie haben einen sehr guten Job absolviert. Der Abrieb der Sohlen ist minimal.

f Der Fuß bleibt flexibel, aber trotzdem stabil auf dem Pedal. Anders als beim Klickpedal man bei Normalschuhen verschiedene Bereiche der Fußfläche nutzen und so die Wade muskulatur entlasten.

f Beim langen Schieben vom Fahrrad auf Stein und durch Gebüsch hat das Obermaterial gut durchgehalten.

f Bei Dauerbelastung mit heißen Temperaturen schwitzen meine Füße sonst relativ intensiver. Bei den leguanos bleibt das Mikroklima deutlich trockener, da das Obermaterial einen Transport von Hitze und Feuchte nach außen erlaubt.

Fazit: Die 17 Tage intensive mechanische und klimatische Belastung haben die leguanos gut durchgehalten. Nach dem finalen Waschen in der Waschmaschine sehen sie wieder wie neu aus und lassen sich weiter tragen.

Sergey K.



leguano GmbH

Industriepark Nord 99 | 53567 Buchholz

Telefon: 0 26 83 – 94 30 5 - 0 | Telefax: 0 26 83 – 94 30 5 - 99

E-Mail: info@leguano.com | www.leguano.eu

**TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN**

RUNTER VOM REISERAD, IN DIE LEGUANOS

Auf meiner Fahrradfernreise von Deutschland in den Iran nutzte ich die Barfußschuhe von leguano immer dann, wenn ich genug von meinen Radfahrschuhen hatte, aber nicht ungeschützt barfuß laufen mochte.

Gerade nach einem langen Tag im Sattel war ich beim Aufbau vom Zelt etwas ungeduldig und achtete nicht so sehr auf meine Füße. Doch dank der leguanos bin ich trotzdem vor Disteln und spitzen Steinen geschützt gewesen. Manchmal verfangen sich Samen von Gräsern im Oberstoff, ließen sich zum Glück wieder herausziehen.

Ich fuhr unter anderem am Mittelmeer und am Schwarzen Meer vorbei und hatte häufig die Möglichkeit, schwimmen zu gehen. Im Mittelmeer gab es an wenigen Stellen Seeigel und ich wäre ohne die leguanos wahrscheinlich nicht schwimmen gegangen, doch als ich sie angezogen hatte, musste ich mich nicht mehr vor den Seeiegeln fürchten.

Auch bei Ausflügen in Großstädte wie Venedig, Tirana oder Istanbul habe ich sie benutzt, um meinen Füßen eine Abwechslung zu bieten. Da ich die Farbe Schwarz gewählt habe, passen die Schuhe auch gut zu meiner schwarzen Radelhose.

Fazit: Auf einer Weltreise sind die leguanos eine gute Wahl als Zweit-Paar, da sie wenig Platz und Gewicht einfordern, schützen und bequem sind.

Hannes P.



leguano GmbH

Industriepark Nord 99 | 53567 Buchholz

Telefon: 0 26 83 – 94 30 5 - 0 | Telefax: 0 26 83 – 94 30 5 - 99

E-Mail: info@leguano.com | www.leguano.eu

**TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN**

EIN GANZ NEUES ERLEBNIS IM SCHNEE

In den letzten Tagen ist der Winter mit einer Menge Neuschnee bei uns angekommen. Ich wollte trotz des weißen Pulverschnees nicht auf das Laufen verzichten und bin kurzum in meine leguano geschlüpft und gestartet.

Auf kalte und nasse Füße hatte ich mich eingestellt und bin sehr positiv überrascht worden.

Meine Füße sind während des gesamten Laufs richtig warm und überraschender Weise sogar trocken geblieben. Ich trage in den leguano immer Socken und konnte feststellen, dass sie nach dem Laufen kein bisschen nass waren, da sich die leguanos zwar eine kleine Schnee- und Eishülle gebildet hatte, diese aber keine Nässe durchlassen.

Es hat richtig Spaß gemacht – meine Füße konnten im Schnee richtig arbeiten und sich perfekt jedem Untergrund anpassen, sodass auch auf vereistem Untergrund ein rutschfreies Laufen möglich war.

Das Laufen im Schnee ist zwar richtig anstrengend, weil die Fußmuskeln richtig arbeiten – aber es macht so viel Spaß, dass die Anstrengung schnell vergessen ist.

Ein wirklich tolles Lauferlebnis !!!

J.D.



leguano GmbH

Industriepark Nord 99 | 53567 Buchholz

Telefon: 0 26 83 – 94 30 5 - 0 | Telefax: 0 26 83 – 94 30 5 - 99

E-Mail: info@leguano.com | www.leguano.eu

**TESTEN
FÜHLEN
FIT WERDEN**