

# Krallen an den

## Was sind eigentlich Trailsschuhe?

Trailsschuhe ist der gängige Begriff für Geländelaufschuhe, d.h. für Schuhe, die für das Laufen abseits befestigter Wege gefertigt wurden. Asics beschreibt auf seiner Homepage diese Laufschuhklasse mit folgendem Wortlaut: „Die Running-Schuhe in dieser Kategorie wurden speziell für das Wintertraining und den Geländelauf entwickelt. Neben hohen Dämpfungsqualitäten und hoher Bewegungskontrolle bieten sie also vor allem eine hohe Trittsicherheit, extreme Haltbarkeit und ein außerordentlich wetterfestes Obermaterial.“

## Was ist ein All-Terrain-Laufschuh?

Dieser Begriff wird fast als Synonym für Trailsschuhe verwendet. Eine klare Trennung gibt es nicht. Schaut man sich allerdings viele als Trailsschuhe ausgezeichnete Modelle der einzelnen Hersteller an, dann muss man diese Bezeichnung in Frage stellen. Auf einige Trailsschuhe passt die Bezeichnung All-Terrain-Laufschuhe besser. Manche Hersteller bevorzugen sogar diesen Begriff. Damit soll eine breitere Käuferschicht angesprochen werden. Der Schuh ist „überall einsetzbar“ (?). Was man allerdings von vielen Straßenlaufschuhen auch behaupten könnte. Um eine einheitliche Begriffsverwendung in diesem Artikel zu gewährleisten, wird im Folgenden nur noch von Trailsschuhen gesprochen.

## Was zeichnet Trailsschuhe aus?

Richtige Trail- bzw. Geländelaufschuhe haben ein Profil, das für den Straßeneinsatz nur noch bedingt geeignet ist. Hier kommen Stollenprofile, integrierte Spikes und grob profilierte Außensohlen zum Einsatz. Damit soll die Griffbarkeit des Schuhs im Gelände sichergestellt werden. In zu engem Profil, wie es bei einigen Straßenschuhen eingesetzt wird, sammeln sich schnell Steine usw. und verstopfen die So-

le. Der Schuh ist damit nicht mehr so rutschfest.

Weiteres Kennzeichen von Traillaufschuhen ist der robustere, in dunklen Farben gehaltene, schmutzunempfindlichere, zumeist wetterfeste Schaft. Bezüglich der Wetterfestigkeit gibt es allerdings erhebliche Abstufungen. Während manche Schuhe noch nicht einmal richtig wasserabweisend sind, gibt es auch Schuhe mit wasserdichtem Schaft. Besteht der Schaft aus Materialien wie Bugdri, Goretex oder Sympatex, dann ist der Schuh wirklich (fast) wasserdicht; vorausgesetzt die Zunge (Lasche) des Schuhs ist geschlossen. Wasser bzw. Schnee kann dann nur noch am Knöchel in den Schuh kommen. Alle anderen Schaftmaterialien der Trailsschuhe sind mehr oder weniger wasserabweisend. Dazu zählen z. B. ClimaWarm von adidas und ClimaFit von Nike. Das verstärkte Obermaterial soll zudem verhindern, dass sich der Schuh gleich beim ersten Kontakt mit Ästen, Steinen, Dornenranken auflöst.

Fast alle Schuhe verfügen zudem über eine verstärkte Zehenbox. Die Zwischensohle ist flacher gebaut, was eine höhere Trittsicherheit gewährleisten soll. Der Fuß ist dadurch näher am Boden, was für einen besseren Abdruck sorgt und zudem die Gefahr des Umknickens reduziert.

## Ist Straßenlauf damit auch möglich?

Grundsätzlich ja. Es kommt aber immer auf das Modell und den „Straßenanteil“ an. Von

Seiten der Dämpfung gibt es da eher weniger Einwände, da die meisten Schuhe ähnlich den Straßenschuhen gedämpft sind. Ein Nachteil ist, dass sich das Profil schneller abläuft. Des Weiteren kommen einige Schuhe aufgrund der sehr stark profilierten Außensohle nur für kurze Asphaltpassagen in Frage. Sollte der Asphaltanteil allerdings über 30 bis 40 Prozent liegen, dann ist fraglich, ob man überhaupt solche Schuhe braucht.

## Wer braucht solche Schuhe?

Alle, die bei jedem Wetter, vor allem im Gelände laufen und nach Möglichkeit schon einen Straßenlaufschuh haben. Wer nur bei schönem Wetter bzw. nicht bei jedem Wetter läuft und zudem nur feste oder befestigte Wege läuft, kommt mit Straßenlaufschuhen besser hin. Wer auf der Straße läuft, benötigt in der Regel keinen so ausgeprägten Nässeschutz wie jemand, der durch Schlamm, Pfützen, nasses Gras usw. läuft. Als einziger Laufschuh macht ein Trailsschuh nur Sinn, wenn man vorwiegend auf losem Untergrund unterwegs ist. Mit den wasserdichten Ausführungen ist es ähnlich. Nur ist hier der Einsatzbereich vorwiegend auf die kältere Jahreszeit beschränkt. Bei 30 °C im Schatten hört auch die atmungsaktive Goretex-Membran auf zu „atmen“. Wer allerdings mehrere Paar Laufschuhe im Schrank hat, für den ist es sicherlich sehr sinnvoll sich auch einen Trailsschuh zuzulegen. So ist man für jedes Wetter und für jeden Untergrund ausgestattet.

## Was muss man investieren?

Die Preise liegen allgemein zwischen 90 und 130 Euro. Allerdings müssen für die wasserdichten Ausführungen ein paar Euro mehr auf die Ladentheke gelegt werden.

## Uli Krezdorn

(www.laufschuhkauf.de)

**Zusammenstellung:** Manfred Reschke/Matthias Thiel.

**Titelfoto:** Kiefner; alle anderen Fotos sind Firmenfotos, wenn nicht anders vermerkt.

Marken und Handelsnamen sind nicht besonders gekennzeichnet.

## Asics: Gel-Eagle Trail H<sub>2</sub>O

H<sub>2</sub>O steht bei diesem Modell für Water Resistant, und das kann durch Trainingsläufen mit extrem schlechtem Wetter bestätigt werden. Der aufwendig verarbeitete Schuh besticht durch einige nützliche Details. Dazu gehört der hohe Anteil reflektierender Materialien genauso wie der verstärkte Zehenschutz und die extrem stabile Fersenkap-

pe. Interessant ist die Schnürung, die den hinteren Teil des Schuhs mit einschließt. Die gut strukturierte Außensohle lässt dem Fuß genügend Bewegungsfreiheit ohne auf stabile Führung zu verzichten. Die Farbwahl kann man als gelungen bezeichnen. Warme Herbsttöne machen Lust auf Trainingsläufe in Wald und Flur.

# Füßen

**Trailshuhe der Herbst- und Winterkollektionen 2003/2004 im Überblick**

**Neben Neuentwicklungen wurden auch Klassiker wieder aufgelegt**

**Im Trend: gedeckt Farben, wasserabweisender Schaft und griffige Außensohle**

**Worauf es ankommt, was wir empfehlen – vier Schuhe im Test**

## **Icebug: Multirun Dual 2**

Der sehr leichte Schuh umfasst den Fuß fest und sicher. Man hat sofort einen guten Kontakt zum Untergrund. Allerdings sollte das Modell wirklich nur im Gelände benutzt werden, da die geringe Dämpfung beim Laufen auf Asphalt und Pflaster schnell zu hoher Belastung der Gelenke führt. Dabei sorgt das Spikes-Eindrücken für eine ziemlich ungewöhnliche Geräuschkulisse, die einem die Aufmerksamkeit der Umgebung sichert. Ausgezeichnete Griffigkeit im Gelände. Der Schuh ist absolut formstabil und hält den Fuß auch auf Schrägen sehr gut in Führung. Schnürung und Zunge lassen keine Wünsche offen.

**Korrektur:** Bei der Laufschuhvorstellung in LZ 9/2003, Seite 31, hieß es beim Testschuh Etonic Streetfighter SC: „... Sohle nicht herausnehmbar.“ Der Etonic-Vertrieb Deutschland informierte uns, dass die Sohle herausnehmbar ist. Es kann in Einzelfällen lediglich durch überschüssigen Kleber ein kleiner Klebepunkt an der Einlegesohle auftreten.





**Besonders geeignet für:** Läufer mit neutralem Abrollverhalten bis hin zu leichter Überpronation. Vom Gewicht her eher für leichte bis mittelschwere Läufer geeignet  
**Größen:** 6 – 12½; 13½; 14½  
**Preis:** 100 EUR

**Adidas**

**Response TR**

Die inzwischen 9. Generation des Response TR hat ihr ursprüngliches Design wiederbekommen. Der überarbeitete Schaft sorgt für noch bessere Passform. Die Integration der adidas Trail Technologien ergeben ein sehr gutes Abrollverhalten und sehr gute Dämpfung.



Test Seite 26

**Größen:** 8-13; 14; 15  
**Preis:** 130 EUR

**Asics**

**Gel-Eagle Trail H<sub>2</sub>O**

Hightech-Laufschuh für das Gelände mit dem ASICS Impact Guidance System (I.G.S.). Besonderheiten: wasserfeste Membran; Radial-TRUSSTIC-System; Gel-Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich; spezielles Außensohlen-Profil; 3-lagige Fersenkappe.



**Größen:** m 8-13; 14; 15/ w 6-12  
**Preis:** 110 EUR

**Asics**

**Gel-Trabuco H<sub>2</sub>O**

Sehr gute Kombination von Dämpfung und Stabilität im On- und Offroad-Gebrauch. Besonderheiten: wasserfeste Membran; Zehenboxverstärkung für Wetterfestigkeit; Gel-Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich; DUOMAX-Stützelement; Multifunktionales Profil für optimale Griffbarkeit.



**Größen:** m 8-13, 14, 15/w 6-11  
**Preis:** 107,95 EUR

**BROOKS**

**ADDICTION 5 Trail**

Gelände-Laufschuh für jeden Untergrund. Hoher Laufkomfort mit optimaler Bewegungskontrolle durch geraden Leisten. Doppelt vernähtes, wasser abweisendes Obermaterial für gute Passform. Neu konstruierte Außensohle, die auch auf nassem Untergrund nicht rutscht.



Test Seite 27

**Besonders geeignet für:** Überpronierer ohne Einschränkung beim Gewicht.  
**Größen:** m 5-13/w 6,5-10  
**Preis:** 100 EUR

**ICEBUG**

**Multirun Dual 2**

Sehr leichter und strapazierfähiger, formbeständiger und wasserabweisender Schuh mit einem Feuchtigkeit regulierendem Innenfutter. Besondere Stabilität für Überpronierer. Spikes an der Außensohle, die auf hartem Untergrund im Gummi verschwinden und auf weichem Untergrund herausstehen.



**Besonders geeignet für:** Läufer mit neutralem Abrollverhalten bis 85 kg  
**Größen:** m (2 Weiten) 7-13; 14/ w (1 Weite) 5-11  
**Preis:** 100 EUR

**New Balance**

**MW 870**

Leichter und atmungsaktiver Schuh, der gute Dämpfung mit extremer Flexibilität verbindet. Das Schnürsystem N-Lock lässt sich mit einem Ruck festziehen. Wasser abweisendes Obermaterial. Die Stability Web genannte Verbindung zwischen Vorfuß und Ferse macht den Schuh verwindungssteif.

**Reebok: Premier Trail**

Im Vergleich zu normalen Laufschuhen fällt beim Premier Trail auf, dass die EVA-Sohle eine durchgehende Härte aufweist, die von ihrer Härte sonst nur im Bereich der Pronation vorhanden ist. Das spiegelt sich wieder in der hohen Verwindungssteifigkeit, die trotz unterbrochener Sohle den Fuß eine gute Führung bietet. Der

Aufbau des Obermaterials dagegen ist für einen Trailschuh relativ weich und beweglich. Hier kommt die Führung besonders bei schnellen Richtungsänderungen zu kurz. Die Oberfläche der Außensohle ist bei manchen Normallaufschuhen stärker strukturiert. Durch mehrere Flexkerben ist das Abrollverhalten über einen größeren Bereich möglich. Guter Schutz der Zehenbox. Gutes Preis/Leistungs-Verhältnis.



### New Balance

#### MW 905

Wintertauglicher Gelände-Laufschuh mit hoher Stabilität und Dämpfung für mäßige bis starke Überpronierer. Eine Brücke zwischen Ballen und Ferse stützt das Fußgewölbe zusätzlich. Das Profil der Außensohle verläuft in verschiedene Richtungen. Wasserabweisendes Obermaterial.

**Besonders geeignet für:** leichte bis mäßige Überpronierer bis 90 kg (m)  
**Größen:** m (2 Weiten) 7-13; 14/w (1 Weite) 5-11  
**Preis:** 115 EUR



### Nike

#### Air Strom Pegasus 2

Gut gedämpfter Schuh mit hohem Tragekomfort garantiert, u. a. durch Obermaterial aus Clima-Fit mit Synthetik-Overlays. Die durchgehende Phylon-Mittelsohle besitzt Lufteinschlüsse. Das seitliche Stoßkissen wurde für eine bessere Bewegungskontrolle stärker entkoppelt.

**Besonders geeignet für:** neutrale Fußstellung  
**Größen:** m 6-13; 14; 15, w 5-11; 12  
**Preis:** 110 EUR



### Puma

#### Complete EXTOL Trail

Die Außensohle sorgt zusammen mit der überganglos in die Zwischensohle integrierten Vorfußdämpfung IdCELL für einen Trailschuh mit sehr guter Gesamtdämpfung, Flexibilität und trotzdem direkten Laufgefühl (guter Bodenkontakt). Verstärkter Schaft.

**Besonders geeignet für:** Läufer mit neutraler Fußstellung und leichte Pronierer  
**Größen:** 5-12; 13  
**Preis:** 110 EUR



### Reebok

#### Premier Trail

Verschiedene Gummimischungen verbessern die Traktion auf rutschigem Untergrund. Zweite Härte in der Zwischensohle, um die Abdruckphase auf unebenem Gelände zu stabilisieren. Lüftung und Feuchtigkeitsmanagement sind bei schlechten Wetterbedingungen unabdingbar.

**Besonders geeignet für:** Läufer mit neutralem Abrollverhalten bis hin zu leichter Überpronation bis 85 kg (m)  
**Größen:** m 6,5-14; 15, w 5-10; 11; 12  
**Preis:** 95 EUR



### Saucony

#### Grid Shadow TR

Gut gedämpfter Schuh für alle schwierigen Geländeprofile. Wasser abweisendes Obermaterial in Membrantechnologie, abgedichtete Zunge und extra griffiges Außensohlenprofil.

**Besonders geeignet für:** schwere Läufer mit neutralem Abrollverhalten  
**Größen:** m 8,5-13/w 7,5 - 11  
**Preis:** EUR 125



### The North Face

#### ULTRA GORE-TEX XCR

Leichter Schuh mit Gore-Tex XCR-Membran gegen Nässe von außen und gleichzeitig voller Atmungsaktivität. Das Outlast-Fußbett sorgt für ein gutes Fußklima. Multifit-Schnürsystem (Ösen weit außen). Besonderheit: Vorrichtung zur Befestigung von Gamaschen.

**Größen:** m 7-12; 13  
**Preis:** EUR 140

### The North Face: Ultra Gore-Tex XCR

Ein vom Äußeren her sehr ansprechender Schuh, der beim ersten Anprobieren sehr gut und bequem sitzt und stützt. Der Schuh ermöglicht sicheres Laufen im Gelände, bei Unebenheiten besteht keinerlei Gefahr des Wegknickens. Wasser bzw. Tau werden vom Material sicher abgehalten. Das Modell atmet gut. Für mittlere bis lan-

ge Distanzen musste ein leichtes Scheuern im Fersenbereich, vor allem an der oberen Schuhkante festgestellt werden. Die Zunge ist nicht optimal eingepasst; für einen Geländeschuh sollte diese bis oben durchgehend an der Seite befestigt sein, damit keine Steine bzw. Wasser eindringen können. Zudem drückt die Zunge im oberen Bereich unter der Schnürung.