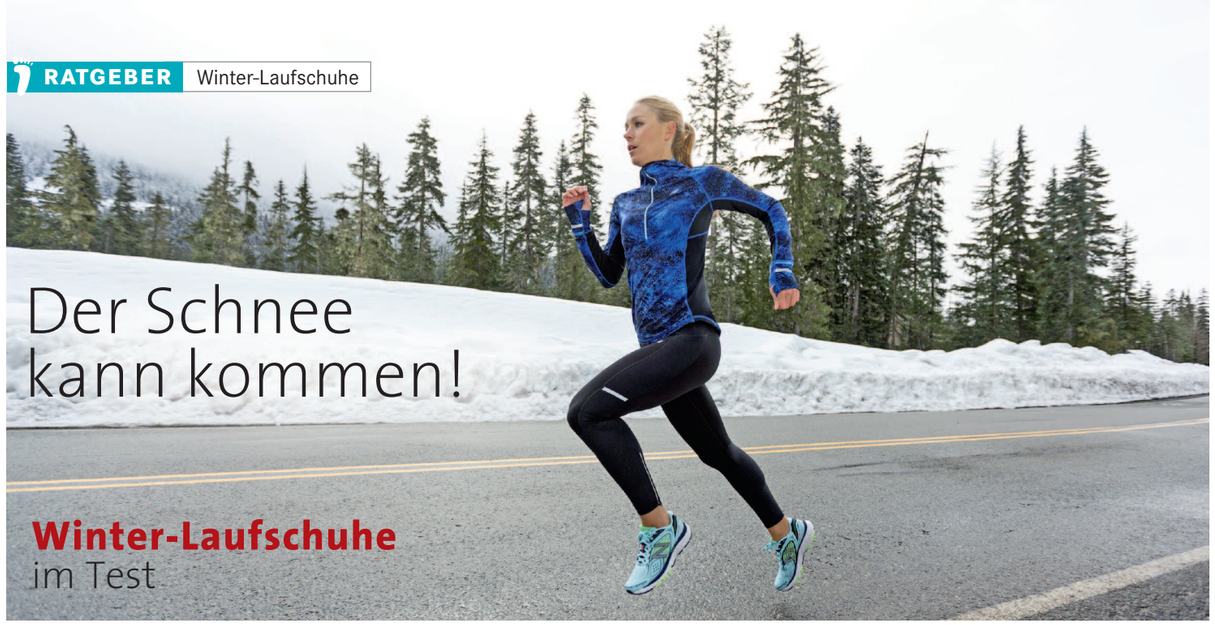

Der Schnee kann kommen!

Winter-Laufschuhe im Test

von Björn Weier

Um zum Thema Winterlaufschuhe zu recherchieren, hörten wir uns bei zahlreichen Betreibern von Sportgeschäften um. Wir wollten herausfinden, wie die Läufer in unserem Land mit dem Thema umgehen. Welche Modelle sind in den kalten Monaten besonders gefragt? Wie beliebt sind wasser- und winddichte Obermaterialien? Wie stark greifen die Sportler im Winter zu klassischen Trail-Schuhen? Wer trainiert ganzjährig mit Allroundern?

Wie erwartet, fielen die Reaktionen vor allem regional sehr unterschiedlich aus. Die Antwort „Winter? Ham wa hier nich!“ war wohl eine der amüsantesten, die wir bekamen. Sie stammt von einem Händler aus der Nähe des Ruhrgebiets. Die Erklärung lieferte er direkt hinterher. Der letzte Winter mit „richtig“ Schnee liege dort schon einige Jahre zurück und daher seien klassische Winterlaufschuhe auch eher selten gefragt. Die meisten seiner Kunden blieben ganzjährig bei Allroundern mit Mesh-Obermaterialien. Kein Winter, keine Winterlaufschuhe – so einfach ist das dort.

Bereits einige Kilometer weiter, im Sauerland, sieht die Sache schon wieder anders aus. Die dortige Landschaft mit ihren hügeligen Strecken und zahlreichen Waldpfaden lädt ganzjährig zum Training abseits der Straßen ein. Von Dezember an fällt noch regelmäßig Schnee, und daher ist die Angebotspalette an Schuhen fürs Gelände und in wintertauglichen Ausführungen größer. Hier gibt es ihn also noch, den Winter, und somit ist die Nachfrage nach entsprechendem Schuhwerk höher.

In Süddeutschland schließlich schlägt das Herz der Hersteller höher, die sich auf Modelle für das Gelände und alle Witterungen spezialisiert haben. Trail-Marken wie Salomon, Dynafit oder Scott sind hier etabliert, und so ziemlich jeder Händler ist mit Laufschuhen, die witterungsbeständige Obermaterialien aufweisen, bestens bestückt.

Aber trotz dieser regionalen Unterschiede bleibt auch die Vorliebe des einzelnen Sportlers ein wichtiger Punkt bei der Schuhwahl für den Winter. Schließlich muss nicht unbedingt Schnee fallen, damit ein Modell mit wasser- und windabweisendem Obermaterial Sinn macht. Bei nasskalten äußeren Bedingungen ist es einfach angenehm, wenn der erste Schritt in die nächste Pfütze nicht mit einer ungewollten Erfrischung für den Fuß endet.

Zudem ändern sich ab dem Herbst die Untergründe durch Laub, Äste oder Feuchtigkeit ebenso im Flachland. Insofern empfiehlt sich auch dort eine robuste, griffigere Sohle durchaus. Dabei muss es nicht unbedingt gleich ein Trail-Modell sein. Einige Hersteller bieten ihre Top-Seller in der Wintersaison mit angepasstem Obermaterial sowie einer All-Terrain-Außensohle an. Das Angebot an diesen Varianten ist allerdings in den letzten Jahren geringer geworden. Schließlich ist der Schritt zu einem klassischen Trail-Schuh nicht mehr groß. Die Auswahl unserer Testkandidaten macht es deutlich – im Winter wird es nun mal trailig.

Auch die großen Hersteller gehen verstärkt diesen Weg. Adidas versucht, mit seiner Terrex-Serie weiter in diesen Markt vorzudringen, der im Moment noch stark von Spezialisten, wie Salomon, besetzt ist. New Balance bringt mit dem Fesh Foam Gobi Trail einen interessanten Newcomer. Wir haben genau geschaut, wie sich das Modell von seinem Straßen-Pendant Fresh Foam Zante unterscheidet.

Letztlich sollte jeder Sportler individuell entscheiden, wie stark er seine Ausrüstung an die Jahreszeit anpassen möchte. Wir wollen mit unserem Test die Unterschiede aufzeigen und wünschen gute Läufe – egal, ob mit oder ohne klassischem Winter ...

FOTO: NEW BALANCE

Legende:
mangelhaft = ●
ausreichend = ●●
befriedigend = ●●●
gut = ●●●●
sehr gut = ●●●●●

Adidas | Terrex Trailmaker GTX

Der Trailmaker, hier in der wasserdichten Gore-Tex-Ausführung, gehört bei Adidas zur Terrex-Familie, mit der die Herzogenauracher ihr Trail-Segment bereichern. Optisch erinnert das Modell eher an einen Wander- oder Trekkingschuh, und auch auf den ersten Laufmetern kann es diesen etwas schwerfälligen Eindruck nicht ganz verwischen. Das leichte Mesh-Obermaterial ist mit aufgeschweißten Overlays verstärkt und bietet damit einen guten Schutz für den Fuß – es macht die Abrollphase aber leider etwas steif. Wenn es vom Untergrund technischer wird, spielt der Trailmaker jedoch einen großen Vorteil aus: Die Continental-Außensohle meistert Unebenheiten, Geröll und grobes Wurzelwerk problemlos.
Die unterteilten Segmente lassen den Fuß dabei relativ flexibel abrollen. Besonders auf tiefen, feuchten Untergründen greift das Stollenprofil sehr gut. Praktisch ist weiterhin das Speed-Lacing-Schnürsystem, damit liegt der Schuh insgesamt angenehm am Fuß. Ein wenig fehlt es dem Trailmaker an Dynamik, ein zuverlässiger Partner im Winter ist er aber allemal.

Preis: 129,95 Euro

ideales Einsatzgebiet	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
8 °C – < 0 °C	●●●○○	●●●●●	●●●●●

Asics | GEL-Fujitrabuco 5 GTX

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Mit der Gore-Tex-Variante des Fujitrabuco von Asics sind in den vergangenen Jahren schon viele Läufer durch die kalte Jahreszeit gekommen. Auch in seiner fünften Auflage gibt die Außensohle des Klassikers auf matschigem Untergrund ausreichend Halt, um sicher unterwegs zu sein. Gegen scharfe und spitze Objekte wird der Fuß durch die robuste Rock Protection Plate in der Mittelsohle geschützt. Auf Asphalt schlägt sich dieser Schuh ebenso ganz wacker. Mit seiner ausgewogenen GEL-Dämpfung ist der Fujjitrabuco gerade für ruhigere Laufeinheiten ein guter und komfortabler Trainingsschuh. Das Obermaterial ist Gore-Tex-typisch etwas fester und steifer, wirkt aber dabei nicht störend. Damit die Schnürung im Gelände nicht zur Stolperfalle wird, kann sie in der Lace Pocket sicher verstaut werden.
Ein weiteres positives Element ist die Zunge des Schuhs, die besonders eng anliegend konzipiert wurde, um Schmutz und Steine nicht in das Schuhinnere gelangen zu lassen. Bleibt als Fazit: ein empfehlenswerter Allrounder für kalte Wintertage.

Preis: 149,95 Euro

ideales Einsatzgebiet	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
8 °C – < 0 °C	●●●●○	●●●●●	●●●○○

FOTOS: RALF GRANER

Dynafit | MS Feline GTX

Dynafit spendiert dem MS Feline eine Gore-Tex-Membrane und lässt diesen alpinen Running-Schuh für anspruchsvolles Gelände somit wetterfest werden. Bei der ersten Anprobe fühlt sich die Kombination aus Gore-Tex-Membrane und der Lasche, die das Quick-Lacing-System abdeckt, recht eng an. Erst nach einigen Kilometern gewöhnten sich die meisten unserer Tester daran und arrangierten sich anschließend problemlos damit. Die Außensohle Mapping Compound von Vibram ist für ein eher ruppiges Gelände ausgelegt und gibt daher vor allem auf rutschigem Terrain viel Halt und Sicherheit. Aber auch auf kurzen Asphaltpassagen braucht sich der Dynafit nicht zu verstecken, der Läufer muss dort allerdings ein paar Einbußen in Bezug auf Komfort und Grip hinnehmen. Die bereits oben erwähnte Lasche über der Schnürung schützt diese vor Beschädigungen und verhindert darüber hinaus, dass sich Blätter und Steine im Schuh verfangen. Unser abschließendes Fazit zu diesem Produkt lautet: ein agiler Trainingsschuh für Ausflüge ins Gelände während der kalten Jahreszeit.

Preis: 165,– Euro

ideales Einsatzgebiet	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
8 °C – < 0 °C	●●●○○	●●●●●	●●●●○

Alle Angaben ohne Gewähr.

Legende:
mangelhaft = ●○○○○
ausreichend = ●●○○○
befriedigend = ●●●○○
gut = ●●●●○
sehr gut = ●●●●●

Merrell | All Out Crush Shield

„Glücklich auf dem Trail" – dieses Gefühl will Merrell seinen Kunden mit diesem Schuh vermitteln. Mit seinen sieben Millimetern Sprengung läuft sich das Modell auf jeden Fall sehr dynamisch und animiert zu zügigen Einheiten. Spaß für ambitionierte Sportler ist damit garantiert, für ein gemütliches Ründchen auf härteren Untergründen könnten die meisten Träger hingegen ein bisschen mehr Dämpfung vertragen. Durch die sternförmigen Sohlenelemente besitzt der All Out Crush Shield genügend Grip und überzeugt besonders auf Waldstrecken – auf steinigen Pfaden ist durch die sonst sehr angenehme weiche Sohle allerdings der ein oder andere Stein spürbar. Das Obermaterial besteht aus TPU-beschichtetem-Netzmaterial und ist somit nicht nur robust, sondern auch wasserabweisend. Merrell schafft es dadurch, genau den richtigen Grad zu treffen – einerseits kein Wasser in den Schuh zu lassen, aber gleichzeitig noch so atmungsaktiv zu bleiben, dass die Füße nur geringfügig mehr schwitzen. Der Schuh eignet sich somit dazu, bei nassem Wetter schnelle Trails zu meistern.

Preis: 120,– Euro

ideales Einsatzgebiet	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
8 °C – < 0 °C	●●●●○	●●●●○	●●●●○

New Balance | Fresh Foam Gobi Trail

Manchmal erwischten wir uns während der Testläufe mit diesem Modell, wie der Blick immer wieder nach unten wanderte, und fragten uns. „Ist das wirklich ein Trail-Schuh, den wir da laufen?" Doch tatsächlich handelt es sich hier um die Geländevariante des Straßenlaufschuhs Fresh Foam Zante. Diese Verwandtschaft ist deutlich spürbar, denn die Art der Dämpfung (Fresh Foam), der Leisten (PL-6) oder auch die Bootie Construction des Obermaterials sind gleich. Lediglich die griffige Blown-Rubber-Außensohle und die etwas robustere Struktur des Obermaterials fallen als Unterscheidungsmerkmale auf. Diese Elemente nehmen dem Gobi aber kaum etwas von der Dynamik, die den Zante auf der Straße auszeichnet. Selbst rund 18 Gramm mehr Gewicht ändern nichts daran, dass sich der Gobi sogar auf Asphalt sehr gut läuft. Wald- und Feldwege meistert der Schuh ebenfalls perfekt, nur für technisch sehr schwieriges Gelände fehlt es insgesamt etwas an Halt. Wer einen leichten Schuh für winterliche Bedingungen sucht, liegt hier absolut richtig.

Preis: 120,– Euro

ideales Einsatzgebiet	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
14 °C – 0 °C	●●●●●	●●●○○	●●●○○

Salomon | S-LAB Sense 5 Ultra

Das ist er also, der Schuh, den Trail-Star Kilian Jornet mitentwickelte und dem er sein Vertrauen schenkt. Die Neugierde auf dieses Modell war groß, denn Salomon wagt mit dem S-LAB Sense 5 Ultra einen interessanten Spagat. Laut eigener Aussage ist er ein schneller Schuh, der dennoch auch für Ultraläufer konzipiert wurde. Die ersten Schritte im Sense 5 Ultra machen zunächst einmal Lust auf zügige Einheiten im Gelände. Das Schlupfgefühl ist gut, denn mit dem Quicklace-Schnellschnürsystem passt sich das Obermaterial flexibel an. Nur vier Millimeter Fersenerhöhung, ein flexibles Abrollverhalten und die eher straff abgestimmte Triple-Density-Zwischensohle lassen „Jornet-Feeling" aufkommen. Trotz des direkten Laufgefühls lassen sich auch technisch anspruchsvollere Passagen zügig meistern. Das Propriotection-System schützt den Fuß vor Steinen und anderen Gegenständen. Uns begeisterte das Produkt vor allem für schnelle Einheiten im Gelände, wer den Schuh für Ultras nutzt, sollte über einen aktiven Laufstil verfügen.

Preis: 179,95 Euro

ideales Einsatzgebiet	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
14 °C – 0 °C	●●●●○	●●●○○	●●●●○

FOTOS: RALF GRANER

ANZEIGE

von Jan Schneider

Ein Schuh wie aus der Zukunft: Mit dem trailToes bringt BÄR seinen ersten Joe Nimble® Barfußschuh speziell für Trailrunner auf den Markt. Die waren schon vom Vorgänger powerToes äußerst angetan. Jetzt legt die schwäbische Manufaktur technologisch noch mehrere Schippen drauf.

Der powerToes gilt in der Natural Running Szene Europas als Geheimtipp. Das liegt auch an der für Joe Nimble® typischen Zehenfreiheit, die dem großen Zeh den von der Natur vorgesehenen, maximalen Freiraum einräumt. Zugleich liegen Ballen und Ferse auf einer Höhe. So entsteht das natürliche Laufgefühl in den Joe Nimble® Barfußschuhen: bei jedem Schritt spürbar erdverbunden, entspannt und ausgeglichen. Das Familienunternehmen BÄR perfektioniert dieses Prinzip seit über 30 Jahren und ist damit Pionier im Barfuß-Laufgefühl.

Die integrierte Flexitec®-Sohle verhindert schnelles Ermüden.

Auch der speziell fürs Trail Running entwickelte trailToes der Marke Joe Nimble® setzt konsequent auf die Zehenfreiheit. Unter der schicken Haube verbirgt er dazu weitere technische Details, die Läufern richtig Lust aufs Ausprobieren machen dürften:

- **Der Schaft** wird komplett aus einem Stück gefertigt, er kommt dadurch fast ohne Nähte aus. Das bedeutet: keine Druckstellen beim Tragen, keine lästigen Reibungspunkte. Blasenbildung ist damit nahezu ausgeschlossen.
- **Die Stabilität** erhält der Schaft des trailToes durch die injected-Technologie. Dabei werden die formgebenden und stützenden Elemente aus PU (Polyurethan) Schicht für Schicht dauerhaft aufgetragen. Ein Verfahren, das dem 3D-Druck ähnelt und den Schuh besonders flexibel und zugleich stabil macht.
- **Die Innenseite** des trailToes besteht aus hydrophobiertem und damit wasserabweisendem Textil-Mesh. Der Schuh wird atmungsaktiv, ohne dass übermäßig Feuchtigkeit eindringen kann.
- **Die Sohle** integriert die bislang überwiegend bei Einlagen und Arbeitsschuhen eingesetzte Flexitec®-Technologie direkt in den Schuh (s. Grafik). Das ausgeprägte Wellenprofil der aus dünnem und besonders leichtem Federstahl gefertigten Sohle sorgt für Stabilität und sichert die nötige Flexibilität in der Vorwärtsbewegung. Schutz vor spitzen Steinen verbindet sich mit enormer Beweglichkeit. Eine Kombination, die das übermäßige und schnelle Ermüden des Fußes im Gelände verhindert.
- **Das Profil** der Sohle wurde von BÄR gemeinsam mit Vibram® entwickelt und gibt auf den Trails den nötigen Grip.

Erste Testläufer zeigten sich bereits begeistert von der wegweisenden Konstruktion. Der für Herbst angekündigte trailToes wurde als „Schuh aus der Zukunft" bezeichnet, ein Tester sprach sogar vom „völlig neu definierten Laufen". Seine nächste Bewährungsprobe wird der trailToes beim Alpen X100 absolvieren. Die Mischung aus Zehenfreiheit und Innovation dürfte auch bei diesem Trail für Furore sorgen.

Joe Nimble® trailToes
Schuh von morgen

Eine Kombination, die das Laufen ungewöhnlich mühelos macht: Der trailToes verbindet die maximale Zehenfreiheit mit einer integrierten Flexitec®-Sohle und einem fast nahtlosen Schaft, der für zusätzlichen Laufkomfort sorgt – auch wenn's unterwegs mal steinig wird.

HERSTELLER www.joe-nimble.com