Winter-Laufschuhtest Teil 2

Neutrale Herren-Modelle

von Björn Weier

Wer die sportlichen Herausforderungen der kalten Jahreszeit annimmt, der kann darin viel Spaß und Motivation finden. Nicht nur die Kälte, sondern auch die veränderten Laufuntergründe haben ihren ganz eigenen Reiz. Da wird das Training auf der frisch verschneiten Straße zum genüsslichen Dahinfedern oder das Durchforsten der matschigen Waldwege zum Naturspaß.

Bei allen Hochgefühlen kann der Spaß aber rasch ein Ende finden. Dann nämlich, wenn die nächste Kurve plötzlich zur Flugeinheit wird, da der Straßenlaufschuh auf dem winterlichen Terrain an seine Grenzen stößt. Auf Schnee, Matsch oder Laub fehlt es dann an Grip. Und vermutlich noch in der Flugphase stellt sich dem Athleten die alljährliche Frage, ob ein Winter-Laufschuh nicht doch Sinn macht.

So wie jede Materialfrage in der Laufgemeinschaft ihre ganz unterschiedlichen Ansichten findet, gibt es auch hier zwei Lager. Die Vorteile der Kaltjahres-Modelle liegen auf der Hand – sie sind oft mit witterungsresistenten Obermaterialien ausgestattet und halten die Füße angenehm trocken und warm. Die Außensohle vermittelt auf einem rutschigen Geläuf mehr Trittsicherheit, und oft finden sich zusätzliche Features wie großzügig reflektierende Elemente für eine bessere Sichtbarkeit. Aber Ganzjahresschuhe sind die Vertreter dieser Kategorie nicht unbedingt.

Da wir unsere Testläufe immer über einen breit angelegten Zeitraum absolvieren, berichtete ein Tester von den Nachteilen: „Bei fast 20 Grad Außentemperatur hatte ich das Gefühl, ich flösse gleich aus meinen Schuhen. Da macht dann eine Klimamembran im Obermaterial nicht mehr wirklich Spaß, weil der Schuh dadurch einfach weniger atmungsaktiv ist. Deshalb würde ich ein solches Modell auch nicht das ganze Jahr über laufen!“
Insofern stellt sich die Frage, ob man in einen Schuh investieren sollte, der vermutlich nur für einen begrenzten Zeitraum im Jahr genutzt wird. Aber gerade in unseren Gefilden kann sich die Einsatzzeit der Winter-Laufschuhe schon einmal über einige Monate hinziehen. Somit lohnt es sich, in den dadurch erhöhten Laufspaß und vor allem die Sicherheit zu investieren.

Interessante Entwicklungen auf dem Markt versprechen zusätzlichen Spaß. Mittlerweile gibt es gerade beim Obermaterial viele Optionen. Neben der wasserdichten Gore-Tex-Klimamembran, auf die viele Hersteller seit Jahren setzen, lässt sich je nach Schuh auch auf andere Ansätze bauen. So hat der Triathlonspezialist Zoot seinem neuen Flaggschiff Solana in der ACR-Version eine wasserabweisende Beschichtung verpasst, auf deren Eigenschaften wir sehr gespannt waren.

Reine Trail-Schuhe, wie der New Balance Trail 110 oder der Pearl Izumi EM Trail N2, verfügen über einen Materialmix, der zwar nicht wasserdicht ist, aber für „normale“ Trail-Läufe bei Nässe einen ausreichenden Schutz bietet. Je nachdem wie wetterfest oder atmungsaktiv der Schuh sein soll, kann hier individuell entschieden werden. Das Thema Sichtbarkeit in der Dunkelheit bietet ebenfalls immer wieder einen Raum für Neuerungen. Hier erweckte besonders die Nite-Owl-Serie von Skechers im Vorfeld unsere Aufmerksamkeit. Die Sonderedition leuchtete schon vor unseren Testrunden im Büro still vor sich hin.

Spannend war weiterhin der Blick auf die Klassiker der Szene. Erfolgreiche Straßenlaufschuhe, wie der Asics Cumulus oder der Adidas Energy Boost, versuchen dem Athleten das lieb gewonnene Laufgefühl in einer wetterfesten Variante zu vermitteln. Ob dies gelungen ist und wie sich die anderen Neuheiten der Wintersaison im Test so geschlagen haben, das haben wir in Zusammenarbeit mit den LEX Laufexperten in Bocholt analysiert. Besonders wichtig erschien uns dabei, die ganz unterschiedlichen Bedingungen in Hinblick auf die Witterung, Sichtverhältnisse und den Untergrund mit abzudecken. Die Ergebnisse lesen Sie auf den folgenden Seiten.

FOTO: JAN-HENDRIK INGENFELD

Winter-Laufschuh ADIDAS Energy Boost 2 ATR

Mit dem Energy Boost 2 ATR lässt es sich nun auch in der kalten Jahreszeit mit der bekannten Adidas-Boost-Technologie auf Kilometerjagd gehen. Durch das veränderte Techfit-Obermaterial bleiben die Füße warm und trocken. Allerdings liegt der Schuh dadurch vor allem auf den ersten Kilometern gefühlt noch einmal etwas enger an als die normale Ausführung. Die Continental-Außensohle weiß auf nassem, rutschigem Terrain mit guter Griffigkeit zu überzeugen. Die TPU-Fersenkappe und der verstärkte Mittelfußbereich sorgen für die notwendige Stabilität bei diesem ansonsten sehr flexiblen Modell. Das Laufgefühl ist boost-typisch – die dynamisch federnde Dämpfung macht sowohl während langer Läufe wie bei kurzen, schnellen Einheiten einen agilen Eindruck.

> **Fazit:** Adidas hat mit dem Energy Boost 2 ATR einen guten Trainingspartner für schlechtere Wetterbedingungen geschaffen, der mit einem dynamischen Laufgefühl punktet. Preislich liegt der Schuh im oberen Segment.

> **Preis:** 159,95 Euro

Winter-Laufschuh ASICS GEL-Cumulus 16 G-TX

Die winterfeste Variante des Neutralschuh-Klassikers GEL-Cumulus unterscheidet sich nicht sehr wesentlich von der „Normalausführung“. Die Anforderungen der kalten Jahreszeit erfüllt der Schuh vor allem durch das wetterfeste Gore-Tex-Obermaterial. Zwar ist das Upper damit etwas steifer, aber die Füße bleiben so auch bei Nässe angenehm warm und trocken. Das rauer gewählte Profil der Außensohle ermöglicht gerade auf rutschigeren Untergründen einen verbesserten Halt. Ansonsten dominiert auch in der G-TX-Ausführung das weich abgestimmte, kompakte Laufgefühl. Verantwortlich dafür sind in erster Linie die GEL-Dämpfung unter Vorfuß und Ferse sowie das neue Fluid-Ride-System – eine zweilagige Zwischensohle für eine optimierte Anpassung an den Untergrund.

> **Fazit:** Der GTX hat seine Stärken auf festen Untergründen. Dort kommen die Dämpfungseigenschaften am besten zur Geltung und überzeugen vor allem Läufer, die gerne sicher und komfortabel unterwegs sind.

> **Preis:** 139,95 Euro

Winter-Laufschuh MIZUNO Wave Kazan

Das erste Tragegefühl ist superangenehm, die Passform über den gesamten Leisten eher für breite Füße ausgelegt. Das robuste Äußere spiegelt sich beim Laufen wieder – der Kazan gibt sicheren Halt – auch im gröberen Gelände. Verantwortlich dafür ist ein veränderter Sohlenaufbau mit XtaticRide, der vor allem im Mittelfußbereich durch zwei abgesetzte Elemente viel Stabilität vermittelt. In Kombination mit der leichten U4IC-Zwischensohle gibt sich der Kazan gleichzeitig angenehm lauffreudig. Der leichte Schuh (270 Gramm, US 9) liegt bequem am Fuß, und die X10-Außensohle vermittelt auf trockenem Untergrund einen nahezu perfekten Grip. Wird es extrem feucht, setzt sich das Profil auf weichem Geläuf schon mal mit Schmutz fest, was dann zum Rutschen führen kann.

> **Fazit:** Der Mizuno ist ein stabiler und gleichzeitig angenehm leichter Trail-Schuh, der auch bei zügigeren Einheiten Spaß macht. Als Winter-Laufschuh genutzt, bietet er sich vor allem für unebenes Terrain an.

> **Preis:** 125,– Euro

Winter-Laufschuh NEW BALANCE Trail 110v2

REDAKTIONS-TIPP RUNNING

Der 110 gehört bei New Balance zu den Modellen, an deren Entwicklung der Weltklasseläufer Anton Krupicka beteiligt war. Dass der Mann gerne schnell im Gelände unterwegs ist, merkt man dem Schuh an. Auf den ersten Blick wirkt die Konstruktion mit der Revlite-Zwischensohle und der grob profilierten Vibram-Außensohle vielleicht noch etwas unflexibel und starr. Aber spätestens auf den ersten Trails wird deutlich, wie lauffreudig der Trail 110 ist. Dafür sorgt neben dem flachen Aufbau (vier Millimeter Fersenerhöhung) das angenehm weiche Mesh-Obermaterial, das den Schuh noch leichter erscheinen lässt, als er ist (269 Gramm, US 9,5). Die Leistenform ist für New-Balance-Verhältnisse eher ungewöhnlich – im Mittelfußbereich breiter ausgelegt, läuft die Zehenbox etwas schmaler zu.

> **Fazit:** Wer möglichst natürlich laufen möchte, aber auf ausreichend Schutz und Komfort nicht verzichten will, der liegt beim New Balance Trail 110 richtig. Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis!

> **Preis:** 110,– Euro

FOTOS: RALF GRANER · SILAS STEIN

Alle Angaben ohne Gewähr.

Winter-Laufschuh NIKE Air Zoom Wildhorse GTX

Für Fans der Nike-Free-Modelle macht sich der Wildhorse auf, um ein ähnliches Tragegefühl auf die unebenen Laufstrecken der Republik zu bringen. Beim ersten Hineinschlüpfen erinnert der Trail-Schuh an einen bequemen Pantoffel. Im Vergleich zu den Frees ist er im Mittelfußbereich etwas weiter geschnitten. Durch seinen soften Mesh-Innenschuh fühlt er sich trotz der wind- und wasserfesten Gore-Tex-Membran weicher an als viele vergleichbare GTX-Modelle. Analog zu den Frees ist der Aufbau mit nur vier Millimetern Ferseneröhung hier bewusst flach gehalten – die Zwischensohle vermittelt im Mittelfuß etwas mehr Stabilität und Halt. Die Gummi-Außensohle mit Waffelprofil bietet vor allem für weiche, leicht „trailige" Naturböden ausreichend Grip.

> **Fazit:** Ein wetterfester, bequemer und dynamischer Schuh. Für alpine Anforderungen ist der Wildhorse nicht konzipiert, aber auf leichten Trails und gelegentlichen Asphaltpassagen ist er kaum zu halten.

> **Preis:** 130,– Euro

Winter-Laufschuh PEARL IZUMI EM Trail N2

Der EM Trail N2 ist quasi die geländetaugliche Variante des EM Road N2. Der Aufbau ist insofern vergleichbar – die E:Motion-Mittelsohle passt sich flexibel dem Abrollverhalten an, und eine straff abgestimmte Dämpfung (1:1 Energy Foam) kommt vor allem Trägern entgegen, die ein bodennahes Laufgefühl mögen. Geländetauglich macht den EM Trail N2 vor allem seine robuste Carbon-Rubber-Außensohle. Das Profil ist in unterschiedliche Richtungen angeordnet, was sich sowohl bergauf wie bergab durch eine gute Trittsicherheit bemerkbar macht. Zusätzlichen Schutz vor Steinen oder Wurzeln bietet eine Verstärkung unter dem Mittelfuß. Eigentlich ist der Schuh auch für Ultra-Distanzen konstruiert, jedoch gewährleistet er dafür einigen Sportlern etwas zu wenig Dämpfung.

> **Fazit:** Ein leichtes, aber robustes Trail-Modell für ambitionierte Sportler. Wer den Trail N2 als Winter-Laufschuh einsetzen möchte, sollte damit auf jeden Fall bevorzugt ins Gelände – der Spaß ist garantiert.

> **Preis:** 124,95 Euro

Winter-Laufschuh SKECHERS GOrun Ride 3 Nite Owl

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Die Nite-Owl-Version des Skechers GOrun Ride 3 fällt zunächst vor allem durch den eingebauten Leuchteffekt auf. Während des Tages lädt sich das Obermaterial des Schuhs durch das Tageslicht auf, um dann in der Dunkelheit selbstständig zu leuchten. Diese Photolumineszenz ist ein innovativer Gedanke. Dennoch sollte man den GOrun Ride Nite Owl keinesfalls nur an dieser Eigenschaft messen. Denn auf der Strecke weiß der Schuh ebenfalls zu überzeugen. Die Resalyte-Sohle sorgt für ein angenehmes Laufgefühl und die M-Strike-Technologie verführt seinen Träger in Kombination mit der geringen Vier-Millimeter-Sprengung zum natürlichen Aufsatz über den Mittelfuß. Wie immer bei Skechers ist der Preis nahezu unschlagbar.

> **Fazit:** Die Leuchtkraft des Skechers GOrun Ride 3 Nite Owl ist innovativ. Er punktet aber auch beim Laufgefühl und ist beim Preis-Leistungs-Verhältnis ganz weit vorne.

> **Preis:** 90,– Euro

Winter-Laufschuh ZOOT Solana ACR

Mit dem Solana geht der Triathlon-Spezialist neue Wege und verzichtet auf die charakteristische Carbon-Platte im Mittelfußbereich. Das Modell positioniert sich als leichter Allrounder für das tägliche Training. Mit seiner eingespritzten ZVA-Sohle ist der Schuh eher weich abgestimmt und bietet auch bei längeren Einheiten angenehme Dämpfungseigenschaften. Gleichzeitig motivieren der moderate Fersenaufbau (acht Millimeter) und das geringe Gewicht (255 Gramm, US 9) zu schnellerem Tempo. Ein echtes Highlight der ACR-Ausführung ist das witterungsbeständige Mesh-Obermaterial, das wasserabweisend und dennoch angenehm atmungsaktiv ist. Damit macht der Solana im Winter Spaß, wobei seine Vorteile auf ebenen Strecken am besten zur Geltung kommen.

> **Fazit:** Die Neuentwicklung von Zoot startet voll durch. Der Solana ist ein vielseitiger Trainingsallrounder mit einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis, der auch in der dunklen Jahreszeit Freude bereitet.

> **Preis:** 119,95 Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

FOTOS: RALF GRANER · SILAS STEIN

TESTABO MIT SONNENSCHUTZ

3 + 1 nur €19,90

Run Cap von 2xU

RUNNING-Ausgaben

TEST-ABO (keine Kündigung erforderlich!)*

- Funktionelle Laufkappe mit Belüftungsschlitzen
- Erhältlich in diesen Farben bzw. Farbkombinationen:

2XU

Richten Sie Ihre Bestellung an:
RUNNING – Das Laufmagazin · Artikelbezeichnung: 2xU-Run-Cap-Abo
Badenweilerstraße 2–4 · 79115 Freiburg
Tel.: +49 (0)761 – 2 11 72-0 · Fax: +49 (0)761 – 2 11 72-11
E-Mail: abo@running-magazin.de

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen.
Der Widerruf ist zu richten an: RUNNING – Das Laufmagazin, Aboservice, Badenweilerstr. 2–4, 79115 Freiburg, Fax: +49 (0) 761 - 2 11 72-11, Tel.: +49 (0) 761 - 2 11 72-0, E-Mail: abo@running-magazin.de.
***Kündigung:** Dieses Testabo muss nicht gekündigt werden, es endet automatisch nach Erhalt der dritten Ausgabe.

10 JAHRE UHLDINGER PFAHLBAU-MARATHON

09.05.2015

PFAHLBAUTEN › SCHLOSS SALEM › AFFENBERG › BIRNAU › PFAHLBAUTEN

HALBMARATHON
PFAHLBAU-10-ER
NORDIC WALKING
PFAHLBAU-4-ER
KIDS RUN

Lauf-Cup Linzgau

ANMELDUNG:
www.pfahlbaumarathon.de
Tel. +49 (0) 75 56 / 92 16-0

Gratis An- & Abreise mit Zug & Bus im bodo Geltungsbereich Landkreis Ravensburg, Bodenseekreis

seeferien! uhldingen-mühlhofen

www.pfahlbaumarathon.de

INTERSPORT KRÄMER Bahnhofstr. 108, Salem · bodo · TSV · PFAHLBAUTEN UHLDINGEN · Affenberg Salem · EnBW · thyga · Kloster und Schloss Salem · HTU · Sparkasse Salem-Heiligenberg · SÜDKURIER

09. MAI 2015

SAP arena MARATHON MANNHEIM I LUDWIGSHAFEN

Run with the stars!

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

on-Air präsentiert von: RADIO REGENBOGEN

www.saparena-marathon.de

unterstützt von: SAP arena · BASF · MVV Energie · engelhorn sports · PFITZENMEIER WELLNESS & FITNESS PARK · ENTRA entra-entsorgung.de · Bolhaus · m:con VISION INTO CONVENTIONS · Dorint Hotels & Resorts · GBGMANNHEIM