Im Geländegang

Trail-Running-Schuhe im Praxis-Check

von Max Frei

FOTOS: ROLF FREI

Trail-Running ist in – oh weh, was ist nur aus dem Geländelauf geworden? Jetzt „joggt“ man schon auf Trails. Sei es drum, die Liebe zum Rennen auf Wurzelwegen, Matsch, Sand und Geröll bleibt auch dann erhalten, wenn die entlegenen Pfade langsam ins allgemeine Bewusstsein geraten. Und: Diese Entwicklung hat ihren Vorteil. Mittlerweile muss man sich nicht mehr in den Untiefen des Internets verirren, um irgendwo ein paar geländetaugliche Schuhe auszugraben. Sie sind von allen namhaften und einigen spezialisierten Herstellern zu bekommen, sogar in der klassischen Bandbreite zwischen Trainingsschuh und wettkampforientiertem Leichtgewicht.

Genau diese letztgenannten Typen interessieren mich – im Material robust und wasserabweisend und dennoch leicht, dynamisch, direkt, das schnelle Laufen provozierend. Gar nicht so einfach für die Hersteller, gesucht wird: Ein Spike mit Wanderstiefel-Eigenschaften

Salomon Speed Cross 2

Speed Cross 2 heißt das unwiderstehliche Produkt von Salomon in dieser Kategorie. Vom grandiosen äußeren Eindruck – in leuchtendem Rot – meine erste Wahl. Aber besteht er auch den Praxis-Test? Der Weg hinaus in die Wälder wird beschwerlich. Wie ein Traktor rattert die Profilstruktur über den Asphalt. Ist dieser aber erst mal verlassen, kann die Hatz beginnen. Direkt und flexibel zeigt sich das gute Stück, eine schöne Beweglichkeit im Vorderfußbereich bei ausreichend guter Stützfunktion im Fersenabschnitt. Wie angegossen schmiegt sich der im Obermaterial einfach konstruierte Schuh dank des neuen Schnürsystems an den Fuß. Zugegeben, mit dem System muss man sich erst mal vertraut machen, dann kann es aber losgehen. Krachend prescht man durchs Geäst, getrieben vom eigenen Schuh – kein Schuh für jedes Training, aber einer, der dir als Wettkämpfer im Gelände die Endorphine ins Hirn schießt. Sein Terrain sind die Wiesen, ein Gefühl von Grip und Direktheit fast wie in Spikes. Allerdings hat der Speed Cross 2 aufgrund seiner recht dünnen und weichen Sohle auf grobsteinigen Abschnitten, wie beispielsweise im Gebirge, seine Probleme.

Mizuno Wave Cabrakan

Wo sich der Salomon etwas schwer tut, überzeugt Mizunos Wave Cabrakan. Den Konstrukteuren ist es gelungen, viele Elemente des Straßenwettkampfschuhs Wave Musha „mit ins Gelände“ zu nehmen. Die profilierte Sohle pariert die „Angriffe“ der spitzen Felsen und Steine einwandfrei. Bei enger Schnürung staunt man, wie viel Vorwärtstrieb ein so stabiles und für mein Empfinden relativ schweres Modell entwickeln kann. Das Gewicht sitzt im Fersenbereich, der bei Dämpfung und Pronationsschutz im Verhältnis zur eigentlichen „Schnittigkeit“ des Schuhs etwas stark aufträgt. Wird der Trail aber lang und länger, wirkt sich das positiv aus. Ich wähle diesen Schuh für die ambitionierten, langen Läufe im wechselnden Gelände auf Wald- und vor allem Stein-Fels-Boden, aber auch im Sand, über Wurzeln und auf Wiesen, verleugnet er seine Abstammung vom schnellen Straßenschuh glücklicherweise nicht.

Nike Air Pegasus+ 26 Trail

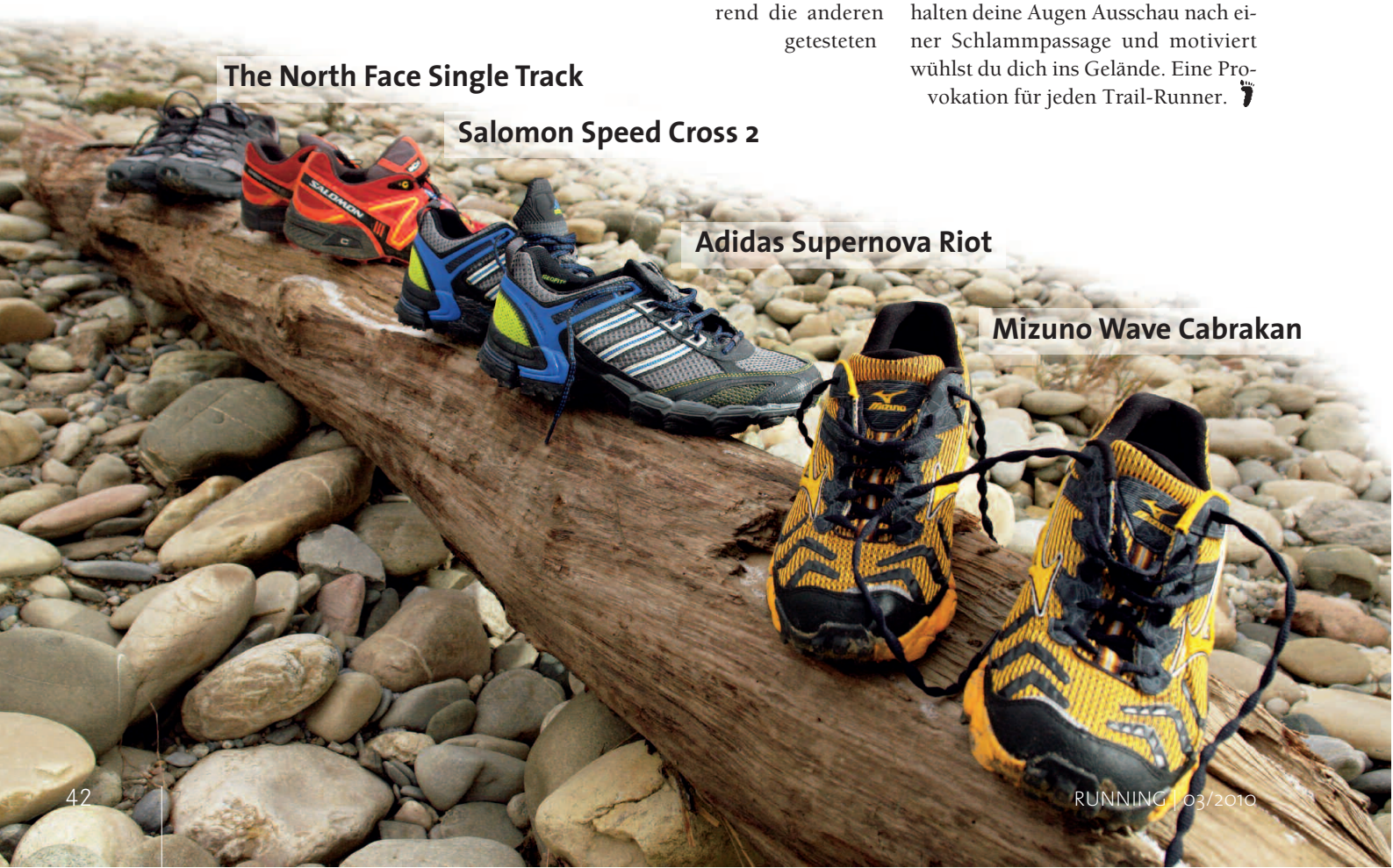
Gesellen sich mehr Asphalt-Abschnitte zur Geländerallye, fällt die Wahl eindeutig auf den von Nike präsentierten Allrounder Nike Air Pegasus+ 26 Trail. Wie kein anderer Test-Schuh vereint er Trail- mit Straßentauglichkeit und kann, da er seiner überaus bequemen Passform gerecht wird, ebenfalls für einen flachen Marathon gewählt werden. In seiner Eleganz ist er fürs extreme Gelände stellenweise fast etwas zart, dafür reagiert er überzeugend auf den Antritt in der letzten Steigung und geht jede noch so schlammige Kurve dynamisch mit.

The North Face Single Track

Mit den bevorzugten Jagdrevieren des Nike Air Pegasus+ 26 Trail tut sich der Single Track von The North Face noch etwas schwer. Im Vergleich zu den oben genannten Modellen, spürt man hier, dass man einen Schuh trägt, der fürs schwierige Terrain konstruiert wurde: relativ schwer, mit fühlbarem, massivem Abstand zwischen Fußsohle und Boden sowie einem starren, dafür stabilen, Leisten- und Sohlensystem.

Testläufer **Max Frei** war schon 1996 während der Juniorenweltmeisterschaft über die Hindernisse unterwegs, damals allerdings noch auf der Bahn. Als Junior wurde er Deutscher Berglaufmeister und zog vom heimischen Schwarzwald aus hinaus auf die wilden Berglaufstrecken bei Weltmeisterschaften in Malaysia, Zinal oder Alaska. Im Laufe der Jahre hat er sich über den flachen, später auch über den gebirgigen Marathonlauf, immer weiter ins „Trail-Territorium" hineinbegeben und läuft heute nach dem Motto: „Je wilder desto besser", mit Begeisterung bei Skyrunning-, Cross- und extremen Berg-Wettkämpfen mit.

Er legt sich fest: Für die ausgedehnten Einheiten beispielsweise im rauen, beanspruchenden Kalkgebirge, bei langen Aufstiegen und steilen Abwärtspassagen zwischen Felsschotter und über Bachbetten – dort wo man „ins Geröll stemmen muss", ist dieser Schuh wegen der sicheren Standfestigkeit extrem geeignet.

Adidas Supernova Riot

Der Salomon Speed Cross 2 und der The North Face Single Track legen sich sympathisch fest, während die anderen getesteten Schlammboliden eher flexible Allrounder mit soliden Sohlen präsentieren. Eine Alternative auf diesem Gebiet könnte auch der Supernova Riot aus dem Hause Adidas sein. Wirkt der Schuh auf den ersten Blick noch nicht gerade wie ein wettkampftaugliches Modell, staunt man, welche Leichtigkeit er entwickelt, wenn man das gute Stück an den Füßen hat. An der Ferse packt dich eine sichere Führung, während das Laufutensil im Vorderfußbereich flexibel bleiben darf. Blitzartig halten deine Augen Ausschau nach einer Schlammpassage und motiviert wühlst du dich ins Gelände. Eine Provokation für jeden Trail-Runner.