In alpinen Lagen muss der Trail-Läufer selbst in den warmen Monaten mit Schnellfeldern rechnen – auch das ist bei der Schuhwahl zu berücksichtigen.

von Björn Weier

Welche Eigenschaften sollte der perfekte Trail-Schuh für Euch haben? Diese Frage stellten wir den Mitgliedern unseres Test-Teams vor dem ersten gemeinsamen Lauf mit den neuen Modellen. Wenn wir die meistgenannten Antworten zusammenstellen würden, müsste demzufolge unser gemeinsamer Traumschuh Trail 1.0 ungefähr folgendermaßen konzipiert sein: flach, flexibel, stabil, robust, leicht, allroundig, schön direkt, nicht zu direkt, alles in allem eher breit, insgesamt viel schmaler ...
Hm, schwierig!

Wünsch Dir was!

Der Trail-Schuhtest 2016: die Herren-Modelle

Schickten wir ein solches Anforderungsprofil an einen Laufschuhhersteller, würde der uns sicher für nicht ganz zurechnungsfähig erklären. Aber warum fallen die Antworten auf unsere Frage eigentlich so mannigfaltig aus?
Exemplarisch dafür stehen die Gespräche während unserer ersten gemeinsamen Testrunde im niederländischen Beek. Die Route führte vorwiegend über matschige Single-Trails mit Wurzelwerk, unterbrochen von Feldwegen, Rasenpassagen und – für niederländische Verhältnisse eher untypisch – auch ein paar deutlichere Up- und Downhills. Ideal also für eine Prüfung der Modelle auf unterschiedlichem Geläuf.

Gab es auf dem ersten matschigen Anstieg keinen Zweifel in der Gruppe, dass hier die Schuhe mit besonders tiefem, sich in den Untergrund grabenden Profil einen klaren Vorteil besitzen, so sah die Sache auf dem folgenden Stück schon differenzierter aus. Knorriges Wurzelwerk und gröbere Steine ließen anderweitige Wünsche aufkommen.

„Ich muss den Untergrund fühlen! Wenn ich zu viel Schuh unter dem Fuß habe, fehlt mir die Sicherheit und vor allem die Dynamik“, so Mathias, der als leichter, schneller Athlet hier ein Modell mit flacher Sohle bevorzugt hätte. Für den ambitionierten Crossläufer Stefan durfte es jedoch etwas mehr Schutz sein. „Da brauche ich vor allem bei höherem Tempo mehr Stabilität und Dämpfung.“

Die ungleiche Statur der beiden – Stefan bringt durch seine Größe entsprechend mehr Körpergewicht mit – spielt in diesem Fall natürlich eine Rolle. Aber auch der individuelle Laufstil, der jeweilige Untergrund, die Witterungsverhältnisse und letztendlich einfach das persönlich gewünschte Feeling sind entscheidend.

Den einen, den perfekten Trail-Schuh wird es daher schlichtweg nicht geben können. Es sei denn, die Eigenschaften unseres Traumschuhs ließen sich je nach Anforderungsprofil und Situation ändern. Vielleicht wird so etwas irgendwann einmal Realität. Bis dahin wird uns aber nichts anderes übrig bleiben, als das geeignete Modell für die persönlichen Anforderungen und jeweiligen Einsatzgebiete zu finden. Wie gut, dass es eine ganze Reihe von Trail-Schuhherstellern gibt, die alle ihren eigenen Ansatz verfolgen.

In diesem Jahr überraschten uns die Nachfolger etablierter Modelle ebenso wie die Newcomer. Gespannt waren wir beispielsweise auf den Adidas Terrex X-King. Noch im Karton fiel er mit seiner tiefen Continental-Außensohle aus der Reihe und erinnert in seiner Rückansicht fast an einen Reifen.

Auch der Merrell All Out Terra Trail ist mit seinem bis an den Knöchel gezogenen Obermaterial ein Schuh, der ein besonderes Tragegefühl vermuten lässt. Speziell an Profi-Bergläufer richtet sich Dynafit mit seinem Feline Vertical Pro. Von der markanten Optik ein wenig geblendet, waren wir gespannt, welche Eigenschaften das Produkt mitbringt.

Altra, bisher bekannt als Minimalschuhspezialist mit Modellen ohne Sprengung, bietet mit dem Olympus 2.0 eine üppig gedämpfte Alternative, die eher untypisch für den amerikanischen Hersteller ist. Der Trend der maximalen Dämpfung war bisher in erster Linie das Steckenpferd des Ultraspezialisten Hoka One One.

Selbst wenn der Traumschuh Trail 1.0 wohl noch auf sich warten lässt – wir haben zusammen mit den LEX-Laufexperten Bocholt zahlreiche Modelle getestet, die das Zeug zum persönlichen Lieblingsschuh haben. Die Ergebnisse dazu finden sich auf den folgenden Seiten.

FOTO: ALTRA

Adidas | Terrex X-King

Ein Newcomer in der Szene ist der Adidas Terrex X-King. Die stark profilierte Continental-Außensohle erinnert nicht nur optisch an einen Reifen, die Entwickler ließen sich unter dem Slogan „Reifen für deine Füße“ tatsächlich von Mountainbikes inspirieren. Ob Sand, Schotter oder Matsch – hier läuft sich der Terrex X-King auch bei Tempo zuverlässig und sicher. Dabei ist er agiler, als der erste Anblick vermuten lässt. Mit rund 300 Gramm ist der Schuh zwar kein Leichtgewicht, aber die dezente EVA-Zwischensohle sorgt für einen ausgewogenen Mix aus bodennahem Laufgefühl und ausreichend Komfort. Das Schnellschnürsystem funktioniert gut und hält den Fuß umschlossen, ohne zu drücken. Gröberes Geläuf meistert der Terrex X-King, hier ist die robuste Verstärkung der Zehenbox ein Pluspunkt auf unebenen Passagen. Zu technisch sollte es allerdings nicht werden, denn das Modell ist in erster Linie ein Schuh für maximalen Grip und weniger für maximale Stabilität.

Fazit: Als Neuling braucht sich der Adidas Terrex X-King wahrlich nicht zu verstecken. Eine besondere Optik, ein sehr guter Grip und eine ausgewogene Passform machen ihn zu einer interessanten Alternative.

Preis: 149,95 Euro

Altra | Olympus 2.0

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Der Altra Olympus 2.0 sticht durch seine Optik aus der Masse der Testkandidaten deutlich heraus. Die an die natürliche Fußform angepasste Zehenbox und der hohe Aufbau sind erst einmal auffällig. Sobald man in den gut gedämpften Schuh des amerikanischen Herstellers hineinschlüpft, merkt man die Vorteile dieses etwas andersartigen Aufbaus. Die Zehen haben genügend Platz, um sich auch bei längeren Einheiten frei zu bewegen. Denn genau dafür ist der Olympus optimal: Mit seiner opulenten Dämpfung und seinem insgesamt 36 Millimeter hohen Aufbau sorgt er gerade auf langen Distanzen für einen hohen Komfort, ohne dabei besonders schwer zu sein (312 Gramm).
Dadurch wirkt er vor allem zu Beginn sehr weich und benötigt eine gewisse Eingewöhnungsphase. Zero-Drop, also die Null-Millimeter-Sprengung, die Altra als Teil seines Konzeptes in jedem Schuh unterbringt, kam unseren Testern entgegen. Für sicheren Halt im Gelände und auf unbefestigten Pfaden sorgt die Vibram-Sohle.

Fazit: Mit dem Altra Olympus 2.0 können Läufer auf langen Trail-Einheiten eine Dämpfung mit hohem Komfort genießen. Insbesondere wer Zehenfreiheit schätzt, wird dieses Modell lieben. Einfach mal ausprobieren.

Preis: 169,95 Euro

Asics | GEL-Fujiattack 5 G-TX

GEL-Fujiattack – die Namensgebung lässt einen Schuh vermuten, der es aggressiv mit den Trails dieser Welt aufnimmt. Der Hersteller Asics sieht dieses Modell als idealen Begleiter für lange, anspruchsvolle Geländeläufe. Beim ersten Einstieg dominiert dann das Gefühl, es hier weniger mit einem aggressiven Renner, als vielmehr mit einem „gefälligen“, stabilen Begleiter zu tun zu haben. Das wasserdichte GoreTex-Obermaterial passt sich gut an und schützt vor Nässe und Kälte. Durch die SpEVA-Mittelsohle und die GEL-Elemente im Fersenbereich läuft sich der Fujiattack sehr schön weich abgestimmt. Trotz eines relativ geringen Aufbaus mit einer moderaten Fersenerhöhung von acht Millimetern ist er aber kein Schuh mit extrem bodennahem Tragegefühl. Die straffe Ahar+-Außensohle bietet auf leichten Trails einen verlässlichen Grip, zu technisch sollte es freilich nicht werden. Der Asics GEL-Fujiattack 5 G-TX ist ein Allrounder, der unsere Tester nicht enttäuschte.

Fazit: Wer als Asics-Liebhaber auf der Straße gerne mit Modellen wie dem Cumulus unterwegs ist, findet im GEL-Fujiattack 5 G-TX einen empfehlenswerten, kompakten, zuverlässigen Allrounder für leichte Trails.

Preis: 129,95 Euro

FOTOS: RALF GRÄNER · SILAS STEIN

Alle Angaben ohne Gewähr.

Brooks | PureGrit 4

Die vierte Auflage des PureGrit aus dem Hause Brooks mausert sich, trotz ihres minimalistischen Ansatzes, zum Allrounder unter den Trail-Schuhen. Das Modell ist besonders im Vorfußbereich recht breit geschnitten, und die Sohle ist mit ihrem geländegängigen Charakter fester und stabiler als die der weiteren Pure-Modelle der Amerikaner. Durch die 3D Hex Lugs, das sind hexagonale Noppen unter der Sohle, bietet der PureGrit 4 nicht nur auf Wiesen und durchgeweichtem Waldboden ideale Traktion, sondern sorgt auch auf feuchtem Asphalt für genügend Halt. Auf der Straße fühlt er sich jedoch relativ hart an. Schotter ist dagegen wieder genau sein Terrain, denn auch größere Steinchen setzen sich weder in der Sohle fest, noch spürt man sie im Schuh nennenswert. Obwohl der PureGrit nicht wasserdicht ist, hält er die Füße trotz Matsch oder Pfützen erstaunlich lange trocken. Dieses Produkt bietet Qualität zu einem absolut akzeptablen Preis.

Fazit: Insgesamt ist der PureGrit 4 ein gelungener Schuh, der besonders für weiche, nicht zu technische Trails, aber auch für eine Runde auf der Straße durchaus geeignet ist. Ein absoluter Allrounder.

Preis: 120,– Euro

Dynafit | MS Feline Vertical Pro

Das neueste Mitglied der Feline-Familie wird von Dynafit in einer extravaganten Farbgebung – links grün, rechts magenta – in den Ring geschickt. Ein weiterer Beleg dafür, dass auch im Trail-Running-Bereich der Trend zu mehr Farbe geht. In der Hand überzeugt der Schuh durch eine gute Verarbeitung, das geringe Gewicht von 250 Gramm fällt ebenfalls sofort auf. Diese Eigenschaften machen sich bereits nach nur wenigen Metern am Fuß bemerkbar – der Schuh ist leicht, agil und durch die geringe Sprengung (vier Millimeter) bereit für ein hohes Tempo in schwierigem Terrain. Keine störenden Nähte, keine Druckstellen, ein funktionierendes Schnellschnürsystem. In Sachen Tragekomfort gibt es außer der leicht rutschigen Innensohle im Vorfußbereich nichts zu beanstanden. Die mittelgrobe Vibram-Sohle kann besonders auf allen Offroad-Strecken überzeugen, aber auch kürzere Passagen auf Asphalt stellen für den Dynafit MS Feline Vertical Pro absolut kein Problem dar.

Fazit: Dynafit bewirbt das Modell als „Schuh für Profi-Bergläufer, geeignet für kurze bis mittellange Strecken.“ Diesem Urteil schließen sich unsere Tester an, für geübte Minimalschuhläufer sind auch längere Strecken kein Problem.

Preis: 170,– Euro

Inov-8 | Mudclaw 300

Wo der britische Trail-Spezialist Inov-8 seinen Mudclaw am besten aufgehoben sieht, ist schon im Modellnamen ersichtlich. Wie eine Klaue soll sich der Schuh in den Matsch graben. Dafür verfügt der Mudclaw über eine tief profilierte Außensohle mit acht Millimeter starken Noppen. Tatsächlich ist der Grip auf tiefem, rutschigem Geläuf sehr gut. Mit der Meta-Flex-Kerbe im Vorfußbereich rollt der Schuh angenehm dynamisch ab – auch die moderate Fersenerhöhung von sechs Millimetern passt hervorragend ins Konzept. Das leichte Obermaterial ist in verschiedenen Bereichen zusätzlich verstärkt, sodass der Halt selbst ohne eine klassische Fersenkappe gut ist. Der Mudclaw ist damit ein empfehlenswerter Allrounder für tiefe Untergründe. Lange Asphaltpassagen sollten aber möglichst vermieden werden, weil sich das Profil schnell abnutzt und die Lauffreude dabei nicht ganz so groß ist. Sobald unsere Tester mit dem Modell im Gelände waren, hatten sie viel Spaß.

Fazit: Der Mudclaw macht seinem Namen alle Ehren – er liebt die tiefen Böden, insbesondere den Matsch. Dadurch eignet er sich gut für Mud-Races, Orientierungsläufe oder Trainingsstrecken mit weichen Untergründen.

Preis: 129,95 Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kalenji | Kiprace Trail 2

Ein Blick auf die Preisspanne unserer Testkandidaten verrät durchaus gravierende Unterschiede. Mit knapp 80 Euro ist der Kiprace Trail 2 von Kalenji dabei das preiswerteste Modell. Dafür bekommt der Käufer einen durchaus interessanten Allrounder an die Füße. Mit seiner soften EVA-Mittelsohle rollt der – besonders im Mittelfußbereich – sehr schmal geschnittene Schuh dynamisch ab. Die griffige Außensohle mit multidirektional angeordneten Fünf-Millimeter-Noppen greift auf tieferen Untergründen beherzt zu, und selbst längere Passagen auf der Straße meistert der Schuh ohne Probleme. Gestalten sich die Unebenheiten stärker und die Strecken länger, so werden stabilisierende Eigenschaften wichtiger. Dann könnte die Unterstützung durch das Modell allerdings besser sein. Vor allem bei Läufen jenseits der 20 Kilometer in höherem Tempo hatten wir das Gefühl, dass der Kiprace Trail 2 von Kalenji etwas schwammig wird und nicht mehr ganz so viel Halt vermittelt.

Fazit: Speziell für Einsteiger ist der Kalenji eine interessante Alternative mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Gerade für Einheiten mit kombinierten Asphalt/Gelände-Passagen verfügt er über gute Allrounder-Qualitäten.

Preis: 79,99 Euro

Merrell | All Out Terra Trail

Es mutet ein wenig an wie das Überziehen einer Socke, wenn der Fuß das erste Mal in den Merrell All Out Terra Trail hineinschlüpft. Das Obermaterial aus Mesh schließt knöchelhoch mit einem Gummizug ab. Das Gefühl ist zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, aber im Gelände bietet das Material damit einen angenehmen Schutz vor Widerständen und Schmutz. Läuferisch fühlt sich der Schuh vor allem auf tiefem, rutschigem Untergrund wohl. Dann bietet die stark profilierte Vibram-Sohle einen ausgezeichneten Halt und schützt auch ausreichend vor Wurzeln oder leichtem Geröll. Mit nur sechs Millimetern Sprengung und einem Gesamtgewicht von 299 Gramm (Herrenmodell) animiert der All Out Terra Trail ebenso zu schnelleren Lauf-Sequenzen. Auf sehr technischem Geläuf mit groben Unebenheiten wie Stein- und Felspassagen, bot uns das Modell trotz des hohen Schaftes etwas zu wenig Stabilität. Insgesamt stellten unserer Tester dem Schuh jedoch durchweg gute Noten aus.

Fazit: Besonders tiefe, weiche, nicht zu technische Trails laufen sich mit dem Merrell All Out Terra Trail angenehm dynamisch und mit ausreichend Schutz. Das geringe Gewicht des Schuhs spricht flottere Athleten an.

Preis: 135,– Euro

Mizuno | Wave Hayate 2

Der Hayate hat in seiner ersten Generation viele Läufer erreicht, die einen schnellen, leichten Trail-Schuh suchten. Die Änderungen beim Nachfolger sind nicht elementar. Beim Gewicht legte er auf 250 Gramm zu, was vor allem an der Verarbeitung des Obermaterials liegt. Das Airmesh soll noch mehr Halt verleihen. Gefühlt fällt diese Änderung kaum ins Gewicht. Ansonsten überzeugen die Elemente, die uns schon bei der ersten Generation gefallen haben. Der Schuh liegt mit seinem weichen Obermaterial bequem am Fuß und gibt durch den kompakten Fersenbereich guten Halt, wenn das Gelände anspruchsvoller wird. Durch die XtaRide-Technologie passt sich der Hayate dem jeweiligen Untergrund an und die X10-Außensohle gewährleistet viel Grip. Unsere Tester hatten selbst bei hohem Tempo immer das Gefühl, schnelle Richtungsänderungen rutschfrei vornehmen zu können. Auf sehr grobem Geläuf, wie Fels- oder Schotterwegen, bot der Hayate manchmal etwas wenig Schutz.

Fazit: Der Wave Hayate 2 begeistert uns in seiner zweiten Generation weiterhin als dynamischer Schuh für unterschiedliche Untergründe. Auch ein paar Kilometer auf der Straße lassen sich in ihm ohne Spaßverlust laufen.

Preis: 119,90 Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

FOTOS: RALF GRÄNER, SILAS STEIN

Pearl Izumi | Trail N3

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Dynamische Sprengung? Wer sich das erste Mal mit einem Schuh von Pearl Izumi auseinandersetzt, stolpert unweigerlich über diese Formulierung – auch im Fall des Trail N3. Gemeint ist damit, dass der Schuh ein natürliches Abrollverhalten und somit eine fließende Bewegung ermöglichen soll. Bei unseren Läufen haben wir verstärkt auf die Abrollbewegung geachtet und wurden nicht enttäuscht. Das im Test-Team vielfach geäußerte Urteil „unauffällig" ist daher durchaus als Kompliment zu verstehen. Im Gelände sorgt das unterschiedlich ausgerichtete Profil der neuen Carbon-Rubber-Außensohle für Halt und Sicherheit. Im Vorfußbereich hat Pearl Izumi mit der ESS Forefoot Rock Plate eine etwas härtere Platte eingebaut, die effektiv vor Steinen und anderen Gegenständen schützt. Das nahtlose Obermaterial (New Seamless Upper) sitzt gut am Fuß, und die 1:1 Energy-Foam-Dämpfung sorgt vor allem während längerer Trail-Einheiten für ein angenehmes Laufgefühl.

Fazit: Ein rundum angenehm zu tragender Trail-Schuh, der dem Läufer vor allem guten Komfort für die längeren Trail-Distanzen bietet. Der Pearl Izumi Trail N3 ist auf jeden Fall eine Erfahrung wert.

Preis: 144,95 Euro

Salming | Trail T2

Darf es ein bisschen schneller sein? Der Salming Trail T2 ist ein eher agiler, leichter Laufschuh für alle, die einen Trail auch mal mit etwas mehr Geschwindigkeit angehen. Mit seinen fünf Millimetern Sprengung und 290 Gramm Gewicht treibt das Modell des schwedischen Herstellers den Läufer immer weiter an. Das RocShield ist eine Kunststoffbeschichtung, die rund um den unteren Teil des Oberschuhs geführt wird. Es schützt den Fuß vor Steinen und anderen Hindernissen. Die Sohle des T2 bietet selbst in schwierigem Terrain seinem Träger viel Halt und Grip und verhindert, dass sich Steine unangenehm durchdrücken. Die TGS-62/75°-Technologie, die den Schuh bei 62 Prozent der Länge in zwei unterschiedlich flexible Bereiche unterteilt, sorgt für eine größere Beweglichkeit im Vorfußbereich und unterstützt so den dynamischen Eindruck des Salming. Wer die Schweden noch nicht kennt – sollte sie sich mal etwas näher anschauen.

Fazit: Der Salming Trail T2 ist vor allem für ambitioniertere Läufer, die ihre Trail-Einheiten gerne zügiger absolvieren, ein Begleiter mit eher minimalistischem Charakter. Auf jeden Fall einen Versuch wert.

Preis: 139,95 Euro

Skechers | GOrun Ultra 2

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Würde man das Laufgefühl des Skechers GoRun Ultra 2 mit einem Begriff charakterisieren wollen, läge die Bezeichnung „weich" sicher nahe. Es ist die üppige Resalyte-Dämpfung, die den Schuh in erster Linie ausmacht und die das Modell zu einer Alternative im Bereich „maximum Cushioning" werden lässt. In seiner zweiten Generation wurde der Ultra vor allem im Obermaterial optimiert – die Nahtstellen sind feiner gearbeitet, und damit ist der Sitz insgesamt noch deutlich angenehmer. Der Ultra 2 hat die leicht gebogene Form der Skechers-typischen M-Strike-Technologie, die den Aufsatz über den Mittelfuß unterstützt. Trotz maximaler Dämpfung läuft sich der Schuh dadurch keinesfalls undynamisch. Überzeugen werden diese Eigenschaften vor allem Sportler, die ein sehr weiches Aktionsgefühl mögen. Dabei punktet das Modell auf Asphalt und leichten Trails. Wird der Untergrund anspruchsvoll, gelangt der Ultra mit seiner flexiblen ResaGrip-Außensohle an seine Grenzen.

Fazit: Das Preis- Leistungs-Verhältnis stimmt beim GoRun Ultra 2 von Skechers. Für wenig Geld erhält der Läufer viel Komfort, ein gutes Tragegefühl und angenehme Leichtigkeit. Auf leichten Trails ein verlässlicher Partner.

Preis: 85,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

Schuhe zum Schätzesammeln

von Tabitha Bühne

In den letzten drei Monaten haben meine Trail-Schuhe so viele Ecken der Welt erlaufen wie nie zuvor: Sie rannten durch den Grand Canyon, waren im Death Valley, in den Hollywood Hills und in Nepal, haben sich durch Deutschland, Indien und Bhutan gekämpft. Jetzt stehe ich in Delhi, es ist 20.00 Uhr und draußen hupen Autos, Menschenmassen eilen durch die Straßen und Hunde bellen. Es ist dunkel. Smog hängt in der Luft.

Ich würde gern laufen, aber es ist für eine Frau hier und jetzt in dieser indischen Stadt zu gefährlich. Also starte ich im Fitness-Studio ein Laufband-Programm: „Germany-Trail-Run“. Es ist irre. Ich laufe Teile der Rennsteig-Strecke, und es wirkt ziemlich echt, als würde ich wirklich durch den Thüringer Wald flitzen. Doch mir fehlen der frische Wind, das Knacken der Äste unter den Füßen, Wurzeln und Hindernisse, Rehe, die den Weg kreuzen, Schmetterlinge und Vögel, das Rauschen der Blätter ... Es gibt Dinge, die kann man nicht künstlich erzeugen – für Trail-Running braucht es die echte, wilde Natur.

Der Trail-Schuhtest 2016: die Damen-Modelle

Gute Aussichten?
Nachdem die Epoche des Minimalschuhs ihren Niedergang erlebt hat, folgen viele Hersteller nicht mehr allein einem Trend, sondern bemühen sich um einen Mittelweg. Denn zum einen nehmen Läufer niemanden ernst, der alle paar Jahre seine Meinung ändert und ein neues Konzept als Allheilmittel anpreist. Zum anderen sind die Ansprüche immer vielfältiger geworden: Trail-Runner wollen von allem etwas: Tragekomfort und Design, Alltagstauglichkeit und Funktionalität. Also setzen die Produzenten mehr auf Multifunktionsschuhe. Es wird gemütlicher, bunter und die Auswahl nimmt zu. Entgegen dem allgemeinen Trend machen Trail-Läufer mehr Kilometer und suchen längere Herausforderungen – sie sind anspruchsvoller. Daher wird versucht, Elemente des maximalistischen Konzepts wie eine starke Dämpfung mit minimalistischen Ansätzen für eine schnellere Reaktionsfähigkeit und mehr Leichtigkeit zu kombinieren. Vor allem die Außensohlen und Obermaterialien sind bei einigen der neuen Modelle noch besser, robuster und fußfreundlicher geworden.

Inspirierende Namen
Bereits die Namen der Trail-Schuhe haben ihre eigenen Bedeutungen und können die Fantasie beflügeln. Zu jedem lässt sich ein Bild finden, das spannende Assoziationen weckt: „Akasha“ meint zum Beispiel im Sanskrit den Raum oder Äther – die Weite des Raumes, des Geländes, des Trails. Der „Speedgoat“ wurde nach dem 50-Kilometer-Rennen in Utah benannt. „Kinabalu“ heißt der höchste Berg Malaysias. Beim „Wings Pro“ will Salomon ans Fliegen erinnern, und Sauconys „Peregrine“ lässt vor dem inneren Auge den Wanderfalken auftauchen – ein Tier, das in Gebirgen und Steilküsten lebt und bei Sturzflügen unglaubliche Geschwindigkeiten erreicht.

FOTOS: TABITHA BÜHNE

Zehenspiele
Ein toller Schuh mit den besten technologischen Errungenschaften bringt gar nichts, wenn er nicht zur Fußform, zum individuellen Wohlfühlanspruch und Laufstil passt. Frauen haben oft schmale Füße, aber ein breiteres Quergewölbe und brauchen hier den nötigen Platz. Wenn der zweite (und dritte) Zeh genauso lang ist wie der Großzeh oder die Tendenz zum „Hallux“ besteht, macht es keinen Sinn, einen Schuh zu kaufen, der spitz zuläuft. Ein Tipp: Ein genauerer Blick auf die Bauweise des alten Lieblingsschuhs verrät, worauf beim nächsten Schuhkauf zu achten ist.

Untergrund und Sohlenwahl
Eine Grundsatzfrage muss jeder für sich entscheiden: Will man den Boden spüren oder lieber nicht? Der Untergrund stellt an Trail-Running-Schuhe sehr unterschiedliche Anforderungen. Wälder und Wiesen weisen eine natürliche Eigendämpfung auf. Für diesen Boden ist also weniger Dämpfung nötig. Die Außensohle sollte mit Nässe und Schlamm zurechtkommen. In kleine Noppen oder Stollen können sich schnell Steine und Ästchen festsetzen. Ein verstärkter Zehenbereich und robusteres Obermaterial helfen, den Fuß zu schützen. Gerade auf steinigem, hartem Untergrund ist eine gewisse Dämpfung für die meisten Läuferinnen sehr angenehm – allemal wenn es auf lange Strecken geht. Der Schaft sollte überall optimal anliegen, damit keine Steine in den Schuh purzeln und den Spaß verderben. Bei Downhill-Passagen ist es besonders wichtig, dass der Schuh die Zehen nicht zu sehr belastet und einengt. Ein robustes Obermaterial mit Zehenschutz ist genauso sinnvoll wie Steinschutz von unten. Oft sind die Parcours keine reinrassigen Wald- oder Berg-Strecken. Es gibt viele „Mischmasch-Wege“ mit Asphaltabschnitten, Wald, Schotter und Sand. Auf nassem Teer sind Trail-Schuhe mit grobem Stollenprofil sehr rutschig.

Sammle Schätze
Das Schöne beim Trail-Running ist, dass man nicht wie beim Wandern zwei Tage braucht, um den Grand Canyon zu erkunden oder den heimischen Wald zu durchqueren. Der Alltag wird komplett ausgeschaltet, weil nicht – wie in der Stadt – alles Mögliche daran erinnert. Für mich ist Trail-Running daher ein „Kurzurlaub zum Schätzesammeln“. Genießen Sie das Trail-Laufen in Deutschland und in der Welt, es ist ein echtes Paradies!

Hoka One One | Speedgoat

Beim Auspacken wirkt der Speedgoat nicht gerade filigran, ist aber unglaublich leicht! Hoka One One ist bekannt für seinen „maximalistischen Ansatz“. Der Speedgoat verdankt seinen Namen dem technisch anspruchsvollen 50-Kilometer-Lauf in Utah und ist im Vergleich zu anderen Hoka-Schuhen ein Lightweight-Modell. Ultraläufer-Legende Karl Meltzer nennt ihn „eine Waffe“. Tatsächlich läuft man leichtfüßig alles nieder – spitze Steine sind kaum spürbar, und man ist komfortabel unterwegs. Jedoch polarisiert der Speedgoat. Er ist mir zu unflexibel, aber für längere Strecken und Wettkämpfe ist das Modell eine angenehme Ergänzung. Vor allem die Traktion und Lebensdauer der Sohle haben überzeugt – und das sowohl auf matschig-nassen als auch auf trocken-steinigen Pfaden. Bei manchen anspruchsvollen Trails fehlt es aber etwas an Stabilität, und bei längeren Abwärtspassagen schmerzten die Zehen recht schnell. Was die Passform betrifft, läuft der Schuh vorne recht schmal zu. Sehr angenehm ist aber die weiche, großflächige Zehenkappe.

Fazit: Extrem leicht und extrem komfortabel zugleich – ein Lightweight-Schuh für alle Läuferinnen, die möglichst weich unterwegs sein wollen.

Preis: 140,– Euro

La Sportiva | Akasha

Der italienische Berg- und Kletterschuhspezialist hat ein Faible dafür, Technologien ins Design einzubinden. Beim Akasha fällt mir als Erstes die Fersenkappe auf und dass der Schuh im Rückfußbereich steif wirkt. Das Mesh ist überaus angenehm und der Vorfußbereich flexibel. Hat man ihn angezogen, ist die weiche Dämpfung zu spüren. Wer eher schmale Füße hat, sollte den Schuh direkt von unten neu aufschnüren. Meine Füße fühlen sich in der Fersenkappe nicht richtig wohl, es fühlt sich nach einem punktuellen Widerstand an. Sobald ich loslaufe, verschwindet dieses Gefühl aber. Auf Schotter, Waldböden und härteren Passagen macht er einen sehr guten Job, die aggressive Sohle bietet einen tollen Grip. Wenn es matschig oder kurvig wird, zeigt der Schuh kleine Unsicherheiten. Das Obermaterial ist sehr bequem und luftig, wird jedoch schnell nass. Was mir gut gefallen hat, ist das direkte Gefühl im Vorfußbereich und die bequeme, gummiartige Verstärkung im Zehenbereich. Man bekommt genug Platz und wird nicht eingeengt. Die Fersenkappe und die gesamte Schuhkonstruktion geben einen starken Halt.

Fazit: Optimal für Läuferinnen, die es gerne fest und sicher haben – auch für längere Einheiten auf anspruchsvolleren Untergründen zu empfehlen. Für normale und breitere Füße ideal.

Preis: 149,– Euro

New Balance | 910 v2

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Optisch für mich der klare Sieger – schöne Farbauswahl und schickes Design. Beim Reinschlüpfen fühlt man sich fast wie in einem Freizeitschuh. Allerdings fällt der Schuh sehr klein aus – was ungünstig ist für Sportlerinnen, die vorne etwas mehr Platz wünschen. Beim Laufen auf Schotter, Stein- oder Waldböden macht die Rockstop-Außensohle einen guten Job, spitze Steine spürt man kaum. Selbst längere Teer-Passagen sind sehr angenehm zu laufen, der Schuh gibt ein sicheres Gefühl von allen Seiten. Die weiche Dämpfung ist gerade auf härteren Untergründen höchst angenehm, und das luftige Obermaterial schafft ein gutes Fußklima. Auch die zusätzliche Verstärkung im Zehenbereich hat mir beim Laufen gefallen. Bei extremen Trails kommt der 910 an seine Grenzen. Er ist meiner Meinung nach eher für Waldläufe und leichtere Trails geeignet. Hier macht er einen zuverlässigen, bequemen und sicheren Eindruck. Der New Balance könnte nur noch etwas flexibler werden.

Fazit: Schickes Modell für Einsteiger oder leichtere Trails und Mischwege. Vor allem auf Wald- und Parkwegen ein zuverlässiger Begleiter. Auch im Alltag sehr angenehm zu tragen. Eine Nummer größer kaufen, der Schuh fällt klein aus!

Preis: 110,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

Salomon | Wings Pro 2

Es gibt Schuhe, die sitzen einfach auf Anhieb perfekt – der Wings Pro 2 gehört definitiv dazu. Ferse und Mittelfuß werden sanft umschlossen, vorne haben Zehen und Quergewölbe den optimalen Raum. Man muss ihn etwas einlaufen, dann fühlt er sich in Aktion sehr weich und trotzdem leicht an, obwohl er eher zu den schwereren Modellen des Tests gehört. Trails mit verschiedenen Untergründen und längere Strecken machen mit ihm Spaß, der gute Sitz und die hohe Dämpfung sind dabei ein Pluspunkt. Auf nassen alpinen Untergründen greift das Profil. Die Außensohle ist langlebig und zuverlässig. Auch bei starken Anstiegen oder krassen Abwärtspassagen überzeugt der Schuh – nichts drückt oder engt ein, die Zehen fühlen sich wohl und man hat insgesamt ein angenehmes sicheres Gefühl. Die gummiartige Zehenbox schützt super. Mir gefallen vor allem die Passform, Material-Wahl und die spezielle Schnürung mit Schnürsenkeltasche. Der Salomon könnte aber meiner Meinung nach noch etwas flexibler und leichter werden.

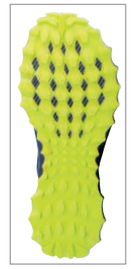
Fazit: Bequemer Schuh mit toller Passform – für alle Läuferinnen ideal, die großen Wert auf einen guten Sitz und hohen Komfort legen. Für viele Fußformen geeignet.

Preis: 140,– Euro

Saucony | Peregrine 6

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Diese Trail-Maschine begeistert bei jedem Einsatz mehr, und der Schuh gehört daher zu den Top-Modellen. Sowohl bei langen Waldläufen als auch bei intensiven Einheiten mit Geröll und Bergpassagen hat der Peregrine Spaß gemacht. Seine Leichtigkeit, die Passform und der hohe Komfort sind dabei ausschlaggebend. Er schafft es, Widerstände und Aufprallkräfte zu „schlucken“, sie sind kaum spürbar. Das ermöglichen die „Rockplates“ unter der Ferse und dem Ballen, ebenso verbessern die neue Everun-Dämpfungstechnologie und die optimierte Außensohle das Laufgefühl. Abschnitte auf Teer und Pflaster machen ihm nichts aus, und im Wald auf Schotterböden sowie in den Bergen bereitet er richtig viel Spaß. Wenn es auf matschreiche Passagen geht, bleibt ein sicheres und gutes Gefühl erhalten. Obwohl der Schlamm teilweise unter der Sohle zu kleben scheint, rutscht man nicht weg. Mir gefallen die Vier-Millimeter-Sprengung, die Passform und das angenehm fluffig-leichte Gefühl beim Abrollen. Das schützende Flexfilm-Obermaterial ist angenehm am Fuß und zuverlässig. Ein gemütlicher Laufbegleiter für verschiedene Einsätze, extrem vielseitig.



Fazit: Ein bequemer und sicherer Schuh, sowohl für Cross-, Trail- und Berg-Rennen als auch für alltägliche, normale Offroad-Einsätze ideal geeignet. Ein leichtes, komfortables Modell für viele Fußformen.

Preis: 135,– Euro

Scott | T2 Kinabalu 3.0

Mit diesem Modell habe ich gefühlt halb Amerika erlaufen – ein toller Schuh, der im Grand Canyon genauso gut zurechtkommt wie im Death Valley oder auf wurzelreichen Waldböden. Ich musste mich nicht an den Schuh gewöhnen, sondern fühlte mich sofort „zu Hause“. Er ist nicht besonders leicht, aber bringt einen enorm hohen Wohlfühlfaktor mit auf die Strecke. Ferse, Mittelfuß und Zehen bekommen genau die richtige Art von Halt und Platz, Komfort und Sicherheit. Das Innensohlenkonzept funktioniert, die Passform stimmt und der Scott gibt einem ein natürliches und sicheres Gefühl auf ganz unterschiedlichen Trails. Spitze Steine, Nässe und Kälte sind für den Kinabalu kein Problem. Das Obermaterial ist robust, bequem und atmungsaktiv. Lieblingsschuh-Kandidat!

Fazit: Ein super Schuh für alle Läuferinnen, die auf Gemütlichkeit und Unabhängigkeit stehen. Ein tolles Modell für verschiedene Untergründe und Streckenlängen. Für viele Fußformen geeignet.

Preis: 139,95 Euro

FOTOS: RALF GRANER, SILAS STEIN

Alle Angaben ohne Gewähr.