TEST

Bodenhaftung für die ALPINE ACHTERBAHN

TRAIL-SCHUHE IM HÖHEN- & HÄRTE-CHECK

von Björn Weier

Das Laufen in den Bergen hält kernige Up- und Downhill-Passagen, aber auch verschiedene Untergründe bereit. Der Zermatt Marathon ist ein besonders schönes Beispiel dafür – ideal, um die sechs besten Newcomer zu testen!

Irgendwie will diese Steigung kein Ende nehmen. Weiter und weiter geht es den Berg hinauf, der Blick fällt auf eine sich scheinbar endlos nach oben schlängelnde Läuferkette. Die eigenen Schritte werden schwerer, längst sehnen die Gedanken das Ende des Anstiegs herbei. Aber das Panorama des Bergmassivs bei diesem perfekten Sonnenscheinwetter ist einfach atemberaubend und entschädigt für die Mühen. Irgendwann ist dieser fordernde Anstieg absolviert und die nächsten Kilometer auf dem Grat fließen auf leicht welligem Profil förmlich dahin. Einige Kilometer weiter verwandelt sich die Strecke plötzlich in einen atemberaubenden Downhill. Über malerische Single-Trails rennen wir nach unten. Nun gibt es kein Halten mehr – auch, wenn Muskulatur, Gelenke und Sinne gefordert sind, berauscht das Tempo zu einem weiteren Hochgefühl. Gut, wenn die Schuhe das alles mitmachen!

DAS TEMPO IM TRAIL IST TERRAIN- UND TYPSACHE

Das alpine Laufen gleicht mit seinen Bergauf- und Bergab-Passagen einer Achterbahnfahrt und bietet obendrein einen Boden mit wechselnden Eigenschaften. Events wie der Zermatt Marathon laden zu einer besonders schönen Form des Trail-Runnings ein und bilden für unser Testteam den perfekten Rahmen, um die neuesten Schuhmodelle zu vergleichen.

056_RU06 56 24.08.18 15:37

JURY-MANN: Björn Weier beim Zermatt Marathon in der heißen Schuh-Test-Phase.

Interessant zu beobachten ist, wie deutlich das Tempo beim Up- und Downhill auf verschiedenen Böden abweichen kann. Da wird ein Mitläufer beim sanften Abstieg überholt und schon ein paar hundert Meter weiter beim nächsten Anstieg wieder von ihm einkassiert. Oder bergab schießt ein Athlet mit irrem Tempo vorbei, der später auf der flachen Asphaltpassage wieder in Sichtweite kommt.

JEDE PASSAGE STELLT ANDERE ANFORDERUNGEN

Aber sind diese Unterschiede nur mit Talent, Trainingszustand oder der Lauftechnik zu erklären? Sicher spielen diese Dinge eine wichtige Rolle, aber die Ausrüstung kann ebenfalls einen Unterschied machen. So benötigt der Downhill-Spezialist für seine Trittsicherheit ein Modell, das ihm Halt gibt und auf unterschiedlichen Böden vor dem Wegrutschen schützt. Bei starkem Gefälle und längeren Streckenlängen kann genauso gut eine Extra-Portion Dämpfung durch den Treter Sinn machen, um den Bewegungsapparat zu schonen. Beim Bergauflaufen und technischen Passagen ist dagegen tendenziell weniger Weichbett sinnvoll, um Schuhgewicht zu sparen und Unebenheiten besser spüren zu können.

DER IDEALE TRAIL-SCHUH IST ZUKUNFTSMUSIK

Aber es bleibt ja nie bei einer Geländeform. Würde man sich das perfekte Trail-Modell designen, hätte das eine verstellbare Außensohle: Tiefe Profilstollen für weiche Böden, wie Matsch oder Schnee, sowie weniger Profil für festere Böden. Dazu eine variable Dämpfung für Up- oder Downhill und unterschiedliche Distanzarten- und längen. Das Obermaterial mit seinen schützenden Elementen gegen Stöße bräuchte sich nicht groß ändern – bei Feuchtigkeit und Kälte müsste aber die eingebaute Klimamembran zum Einsatz kommen, die bei Hitze sofort einem luftigem Mesh-Material weicht. Nun ja.

WICHTIGE KRITERIEN FÜR DIE KAUFENTSCHEIDUNG

Bis ein solcher Schuh in den Laufläden steht, gilt es, das beste Modell für sich zu finden. Berücksichtigen Sie dabei Faktoren wie die zu erwartenden Untergründe, Streckenlängen oder Ihren persönlichen Typ. Gerade für erfahrenere Athleten kann es hilfreich sein, eigene Schwächen mit einzubeziehen. Wer beispielsweise bei Regen und Matsch im Gelände schnell ins Rutschen kommt, während die Mitläufer scheinbar unbeeindruckt bleiben, könnte einem gröberen Sohlenprofil mehr Aufmerksamkeit schenken. Wer zum Umknicken auf schwierigem Terrain neigt, hat die Möglichkeit, dem Fuß über den Schuh mehr Halt zu vermitteln. Nicht vergessen: Passen Sie Ihre Technik an!

SO HABEN WIR DIE SECHS MODELLE GETESTET

Für den Trail-Tretertest haben wir bewusst Modelle mit unterschiedlichem Ansatz ausgewählt. So geht beispielsweise mit dem Salomon Ultra ein schneller Wettkampfschuh an den Start, der seine eigene Erfolgsgeschichte schreibt. Der schwedische Hersteller Salming hat sich beim OT Comp besonders dem Grip auf schwierigen Böden gewidmet. Adidas schickt mit dem Two Boa ein weiteres Mitglied der Terrex-Familie ins Rennen und könnte damit auch ein breites Spektrum als Allrounder abdecken. Alle insgesamt sechs Modelle nahmen wir auf diverse Anstiege, Grate und Downhills mit. Wie sich die alpine Achterbahnfahrt mit ihnen angefühlt hat, lesen Sie im Folgenden. Tipp: Für Halt sorgen die Schuhe – Sie können gern die Arme hochreißen und vor Freude schreien.

EIGENSCHAFT / MODELL	PASSFORM & TRAGEKOMFORT	HALT & STABILITÄT	DÄMPFUNGS-STÄRKE	GRIP AUF WEICHEM TERRAIN (WIE MATSCH)	GRIP AUF FESTEN BÖDEN (WIE FELS)	FLEXIBILITÄT
SALOMON S/LAB ULTRA	5	3	2	3	4	3
SALMING OT COMP	4	2	2	5	3	5
SCARPA SPIN RS	4	4	4	5	3	3
NEW BALANCE SUMMIT	5	3	3	4	3	4
LA SPORTIVA LYCAN	5	4	4	2	5	3
ADIDAS TERREX TWO BOA	2	3	4	4	4	3

Punktesystem: 1 (wenig/schlecht) bis 5 (viel/gut)

Alle Angaben ohne Gewähr.

057_RU06 57 21.08.18 18:11

FÜR TEMPO-MACHER

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Salomon S/LAB Ultra 6

Ein Blick auf die vorderen Startreihen bei Trail-Wettkämpfen verrät – der S/LAB Ultra ist dort stets gut vertreten. Aber was macht gerade diesen Schuh so erfolgreich? Die Quicklace Schnellschnürung, die ein passsicheres Tragegefühl vermittelt? Die dezente EnergyCell+ Zwischensohle und der flache Aufbau mit Vier-Millimeter-Sprengung, die den Bodenkontakt angenehm erlebbar machen? Oder die Contagrip-Außensohle mit ihrer guten Griffigkeit vor allem auf harten Untergründen? Es ist der Mix, der uns begeistert hat, denn bei aller Dynamik, die das Modell versprüht, ist der gebotene Halt wirklich beeindruckend.

Fazit: Ambitionierte Läufer, die sich gerne schnell im Gelände bewegen, sollten sich diesen Schuh unbedingt anschauen. Für die meisten Athleten ist der leichte Renner am besten auf kurzen bis mittleren Distanzen in Training und Wettkampf ideal eingesetzt.

Preis: um 180 Euro
Hersteller: www.salomon.com

FÜR MATSCH-KINDER

Salming Off Trail Competition

Das Herzstück des Off Trail Competition ist sicherlich die mit Michelin eigens entwickelte Außensohle (Michelin Technical Soles). Auf weichen Untergründen graben sich die sieben Millimeter tiefen Gummistollen in den Boden. Läufe auf Sand, Matsch oder Schnee meistert der Schuh damit vorbildlich. Mit seiner flexiblen RunLite Mittelsohle und einem überschaubarem Gewicht (256 Gramm bei UK-Größe 7,5) rollt er gut ab und animiert zu zügigeren Einheiten. Für sehr technische Passagen mit Fels- oder Wurzelwerk ist das Modell weniger ausgelegt. Zwar gibt der bequem anliegende Schaft einen sicheren Halt, scharfkantige Widerstände sind aber deutlich spürbar.

Fazit: Der Salming Off Trail Competition ist für leichtere bis mittelschwere Läufer, die es gerne direkt und zügig mögen, eine gute Wahl. Am besten sind sie mit dem Schuh auf weichem Untergrund unterwegs.

Preis: um 150 Euro
Hersteller: www.salming.com

Alle Angaben ohne Gewähr.

058_RU06 58 21.08.18 18:11

FÜR STEIL-GEHER

Scarpa Spin RS 8

Der Spin RS 8 ist ein Trail-Schuh für alle Distanzen. Mit acht Millimetern Sprengung und einem Gewicht von nur 265 Gramm (in EU-Größe 42) ist der Scarpa relativ leicht, aber dennoch mit einer soliden Dämpfung ausgestattet. Für festen Halt im Gelände sorgt die Vibram MegaGrip Sohle, die zudem viel Sicherheit bergauf und -ab vermittelt. Die Schnürsenkel finden ihren Platz in der Tasche an der Zunge und stören so nie. Die Passform des Scarpa ist recht schmal, vor allem im Zehenbereich war für einige der Tester das Platzangebot zu knapp. Dafür sorgt diese Kompaktheit für ein gutes und direktes Gefühl auf schnellen Passagen.

Fazit: Der Spin RS 8 eignet sich besonders gut für diverse Ausflüge in moderatem Tempo auf rutschigen und weichen Untergründen, ist aber durchaus auch auf trockenem, festem Terrain ein zuverlässiger Begleiter.

Preis: um 160 Euro
Hersteller: www.scarpa-schuhe.de

FÜR KOMFORT-LIEBHABER

New Balance Vazee Summit Trail v2

Der Vazee Summit Trail macht vom ersten Meter an einen runden Eindruck. Der Schuh sitzt kompakt, aber sehr komfortabel. Innen gibt es keine Druckstellen und das Tragegefühl erinnert an Socken. Die REVlite Zwischensohle sorgt für ein sehr dynamisches Laufgefühl, das Modell ist definitiv für die schnellen Läufe abseits der Straße gedacht. Die flexible RockStop Platte und der Zehenschutz geben dafür ausreichend Protektion. Eine HydroHesion Außensohle aus Gummi bringt auf technisch anspruchsvolleren Untergründen guten Grip. Das Obermaterial könnte jedoch flexibler sein und etwas weniger Sprengung als zehn Millimeter würde genügen.

Fazit: Schmale Füße, die einen leichten (265 Gramm in EU-Größe 42) und dynamischen Schuh für mittelschwere oder technisch anspruchsvollere Trail-Strecken suchen, sollten dem Vazee Summit Trail v2 in Zukunft eine tragende Rolle zukommen lassen.

Preis: um 120 Euro
Hersteller: www.newbalance.de

059_RU06 59
21.08.18 18:11

FÜR FELS-ZÜGLER

PREIS-LEISTUNGS RUNNING TIPP

La Sportiva Lycan

Ein Begleiter für steiniges Terrain: Der Lycan offenbart auf den ersten Blick noch nicht seine ganze Stärke. Die FriXionBlue-Sohle ist nämlich nicht so stark profiliert wie es bei anderen Trail-Schuhen der Fall ist, garantiert dafür aber viel Halt auf steinigen und felsigen Untergründen. Zudem ist die Außensohle sehr widerstandsfähig und verschleißarm. Das Obermaterial aus atmungsaktiven (stellenweise abriebfestem) Mesh hilft beim Dampfablassen. Mit dem Lycan können Sie mit bestem Gewissen einige Kilometer auf Asphalt verbringen, denn die Dämpfung des La Sportiva ist sehr angenehm, beinahe komfortabel. Aber seine Heimat und damit sein Einsatzgebiet sind dennoch eindeutig die Berge.

Fazit: Der Lycan ist vor allem auf steinigen Untergründen der Mitteldistanz bestens aufgehoben und punktet durch einen guten Halt sowie ein angenehmes Laufgefühl. Daran ist die breite Passform des Italieners nicht ganz unschuldig.

Preis: um 120 Euro
Hersteller: www.lasportiva.com

FÜR TRAIL-EINSTEIGER

Adidas Terrex TWO Boa

Im stylischen Weiß und einem Boa-Schnürsystem, das man u. a. von Snowboard-Boots kennt: Beim Terrex TWO Boa ist einiges anders. Das Schnell-Verschlusssystem funktioniert grundsätzlich ebenso sicher wie die griffige Continental-Gummisohle. Diese kann, genau wie der Schuh an sich, getrost als flexibler Allrounder bezeichnet werden. Zu spezifisch sollte der Untergrund aber nicht werden. Das Modell ist rundum makellos verarbeitet. Das verwendete Material wirkt robust, widerstandfähig und bietet den notwendigen Schutz im Gelände. Nicht restlos überzeugten uns die Trageeigenschaften. Im Bereich der Vorfuß-Innenseite warf der Schuh bei mehreren Testläufern Falten, was zu Druckstellen führte.

Fazit: Der Terrex Two Boa spielt seine Allrounder-Vorteile vor allem auf wechselndem, nicht zu technischem Terrain aus. Die Passform sollte unbedingt vorher getestet werden. Wer auch beim Sport modischen Trends folgt, liegt mit diesem Modell genau richtig.

Preis: um 130 Euro
Hersteller: www.adidas.de

Fotos: privat, Salomon, MXM Digital Service GmbH

Alle Angaben ohne Gewähr.

060_RU06 60 21.08.18 18:11