Zeigen Sie **Profil**

Der Trend zum Trail ist ungebrochen. Mit dem richtigen Schuhwerk macht es noch mehr Spaß. Wir sagen Ihnen, welches Modell sich auf sandigen Pisten, steilen Trails und steinigen Pfaden besonders gut eignet.

Was war das vor ein paar Jahren noch einfach. Als Trailrunning-Exot ging man zum Laufschuh-Händler seines Vertrauens (Online-Shops gab es noch nicht...) und konnte aus zwei bis maximal drei Modellen den Schuh auswählen, der am besten passte. Meist hatten diese Trail-Modelle etwas mehr Profil als ein normaler Straßenlaufschuh. Für die meisten Hersteller lohnte es aber nicht, nach neuen Material-Mixen, innovativen Konstruktionen und speziellen Beschichtungen zu forschen. Seit wenigen Jahren ist Trailrunning Trend und auf dem Markt ist so einiges in Bewegung. Heute reicht es nicht, das Profil eines Laufschuhs ein bisschen klobiger zu gestalten.

Im Gegenteil: Über die Innovationen in der Trailschuh-Entwicklung schärfen die großen Hersteller ihr Profil. Wer für Straßenläufer Top-Schuhe entwickeln kann, dem muss das doch auch fürs Laufen im Gelände gelingen! Ein Spezialist wie Salomon profitiert natürlich von der langjährigen Erfahrung im Bergsport. Die Produkte aus der Berglauf-Schmiede in Annecy, wo ganz frisch in enger Zusammenarbeit mit dem derzeit wohl besten Trailrunner Kilian

Trailschuhe

Jornet der extrem leichte S-Lab Sense entwickelt wurde, sind für viele auf den „echten Trails“ erste Wahl.

Aber Trailrunning findet längst nicht mehr nur in den Alpen statt. Ob Harz, Siebengebirge, Taunus, Eifel oder Hunsrück: Überall suchen Läufer immer öfter die Abgeschiedenheit auf schmalen Wegen. Nicht immer braucht man dafür einen reinrassigen Trailschuh. Auch das haben die Hersteller längst erkannt und bieten Schuh-Konzepte an, die unserer Lauf-Wirklichkeit sehr nahe kommen: ein bisschen Asphalt, ein bisschen Waldweg und zwischendurch ein paar steinige Passagen.

Kaum ein Hersteller, der dafür nicht die passende Antwort parat hätte. Asics, Deutschlands Marktführer, hat schon vor Jahren den Trend des Trailrunnings erkannt, und bietet zielgerichtet Laufschuhe für verschiedene Bedürfnisse an. Wir Läufer können uns freuen. Die Auswahl wächst. Wir finden für jeden Untergrund den passenden Schuh.

Um Ihnen die Auswahl etwas zu erleichtern, haben wir 20 der aktuell besten Trailschuhe in Kategorien eingeteilt. Denn je mehr Sie sich im Klaren sind, wo Sie Ihren Trailschuh einsetzen möchten, desto leichter ist es, ein passendes Modell zu finden. Was heute (zum Glück) nicht mehr ganz so einfach ist, wie vor 20 Jahren.

LEGENDE

KATEGORIEN
- ALLROUNDER
- LEICHT & SCHNELL
- STABIL

WERTUNG
- +++ sehr gut
- ++ gut
- + befriedigend
- − mangelhaft

DIE KATEGORIEN

ALLROUNDER
Dieser Schuh ist der ideale Begleiter für (fast) jedes Terrain, wenn Sie abseits des Asphalts unterwegs sind. Selbst auf ganz anspruchsvollen Strecken mit vielen Steinen, Wurzeln und rutschigen Passagen, wie Sie es im Hochgebirge antreffen können, lässt Sie dieser Schuh nicht im Stich. Möglicherweise gibt es Modelle, die einzelne Streckenabschnitte besser beherrschen, dafür ist ein Allrounder aber auch perfekt für einen gemütlichen Waldlauf geeignet.

LEICHT & SCHNELL
Diese Modelle nehmen den Trend auf, der sich auf der Straße zunehmend durchsetzt. Laufschuhe, die nicht führen und stützen wollen, sondern den Fuß lediglich bei seiner Arbeit begleiten und ihn dabei schützen. Genau das können die neuen leichten und flexiblen Trailschuhe dieser Kategorie. Ihr Haupteinsatzgebiet sind kürzere Läufe auf weichem Boden oder bei Nässe. Wer im Winter gerne Crossläufe absolviert, wird mit einem schnellen Trailrunner auch viel Spaß auf der Strecke haben.

STABIL
Trailläufer sind gerne mal etwas länger unterwegs. Der Weg ist schließlich das Ziel. Wer das Laufen auf hügeligem Terrain genießen möchte, legt auch schon mal ein paar Meter gehend zurück. Erst recht, wenn es richtig steil wird. Darum sind viele Trailschuhe für lange Strecken konzipiert. Schon ab der 10-Kilometer-Marke lohnt sich die Investition in einen stabilen, aber dennoch bequemen Traillaufschuh mit ordentlich Grip und schützender Außenschicht.

ASICS

GEL-Fuji Trainer

Reinschlüpfen und schon geht es los. Der Schuh ist gleich beim ersten Tragen angenehm bequem und passt auch Läufern mit schmalen Füßen wie angegossen. Eine gute Dämpfung sorgt für den nötigen Laufkomfort, ohne dass das Bodengefühl verloren geht. Mit knapp über 300 Gramm ist der Fuji Trainer ein nicht zu schwerer Schuh, der sich für schnelle Läufe eignet. Nicht nur auf matschigen Waldwegen, sondern auch abseits der Wege und auf Geröll bietet er guten Grip. Kleines Extra: In einer kleinen Tasche an der Schuhlasche können die Schnürsenkel verstaut werden und bleiben so abseits der Wege nicht im Gestrüpp hängen.

Preis: 99,95 Euro
Gewicht: 315 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	+++
GRIP MATSCH	++
GRIP FELS	++
DÄMPFUNG	+++
STABILITÄT	++
BODENGEFÜHL	+++
SPASSFAKTOR	++

ADIDAS

adiZero XT 3

Ein Schuh für den etwas schmaleren Fuß. Wer sich mit adidas auskennt und damit gut zurecht kommt, hat einen tollen Trailschuh, der einen großen Einsatzbereich abdeckt. Der adiZero XT 3 kann schnell, er kann lang, er ist ordentlich stabil und gut gedämpft. Es gibt Schuhe, die (noch) mehr Spaß im Gelände machen, aber nicht viele, die ein so breites Spektrum so gut abdecken. Ein guter Trailschuh muss auf unterschiedlichen Untergründen ein sicheres Laufgefühl vermitteln. Hier spielt der adiZero XT 3 seine größte Stärke aus: die Gummimischung der Continental Außensohle ist exzellent. Der Schuh bietet im Wald, auf Schotter und sogar auf Fels viel Grip!

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 320 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	+++
GRIP MATSCH	+++
GRIP FELS	+++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
BODENGEFÜHL	++
SPASSFAKTOR	++

ANZEIGE

ECCO macht Natural Running geländetauglich

JETZT NEU: Natürlicher Laufspaß auf jedem Terrain. Der neue ECCO BIOM Trail macht´s möglich.

Im Jahr 2008 startete ECCO das BIOM Projekt mit dem Ziel, den Laufschuh neu zu erfinden und übertriebene Dämpfung der Vergangenheit angehören zu lassen. In diesem Jahr bringt der dänische Schuhhersteller die BIOM Technologie ins Gelände.

Unebener, schlammiger oder felsiger Boden – auf das authentische Laufgefühl in der Natur ist der ECCO BIOM Trail perfekt abgestimmt. Mit der erprobten BIOM Technologie unterstützt der Schuh den natürlichen Bewegungsablauf und stellt sich optimal auf die körperlichen Gegebenheiten des Trägers ein. Typisch für Natural Motion Modelle: Der ECCO BIOM Trail bietet mit seiner anatomischen Schuhform höchste Flexibilität und aktiviert die Fußmuskulatur.

Die Sohlenkonstruktion ist nahe zum Boden platziert und sorgt für eine natürliche Laufbewegung und eine ideale Fußposition. Damit bietet der Schuh eine perfekte Bodenanpassung und erlaubt optimalen Halt in jedem Gelände. Zusätzlich stabilisierend wirkt direkt injiziertes PU, eine patentierte ECCO Technologie.

Das Obermaterial ist mit einer speziellen Schicht verstärkt, um vor scharfen Steinen zu schützen, dennoch kann der Läufer den Untergrund nach wie vor spüren. Auch bekannte Sportler setzen auf den Schuh: Ausnahmeathlet Jesper Olsen trägt das in diesem Frühjahr erstmals erschienene Modell bei seinem Versuch, die Welt im Lauf zu umrunden. Das Fazit: Der ECCO BIOM Trail bringt jeden Sportler gut durch die unebensten Gelände und sorgt für echtes Laufvergnügen.

Mehr Infos:
http://biom.ecco.com

ALLROUNDER

ECCO
Biom Trail

Bei diesem Schuh stellt man sich unweigerlich die Frage: Wo sind die meisten Freizeitläufer unterwegs, wenn sie ihrem Hobby „Trailrunning" frönen? Richtig: auf mehr oder weniger befestigten Waldwegen. Genau hier fühlt sich der Biom Trail von Ecco am wohlsten. Der dänische Hersteller hat schon mit den Straßenschuhen, die einen sehr natürlichen Laufstil unterstützen, hochwertige Produkte vorgelegt. Jetzt also die Trail-Variante. Ein insgesamt gutes Debüt. Wünschenswert wäre, wenn der Fuß noch etwas tiefer im Schuh säße. Für Läufer, die gerne Neues ausprobieren, aber auf alpine Trails eher verzichten, eine interessante Alternative.

Preis: 170,00 Euro
Gewicht: 350 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

K-SWISS
Blade Max Trail

Allrounder zum fairen Preis: Der Blade Max Trail kommt auf jedem Terrain zurecht. Da er aber relativ stabil ist, gibt es für die ganz schwierigen Felspassagen natürlich bessere Varianten. Auf matschigen Feldwegen und Schotterpisten spielt er hingegen seine Stärken aus. Die Sohle mit „Rock Block Protection" schützt dabei vor spitzen Steinchen und Ästen. So fühlen sich die Läufer auch auf langen Strecken geborgen, ohne dass der Schuh die Bewegungskontrolle übernimmt. Da der Blade Max Trail auch Straßenkilometer problemlos wegsteckt, ist er für Läufer, die nicht jeden Tag durchs Gelände rennen, die richtige Wahl.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 380 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕
GRIP FELS	⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕

MIZUNO
Wave Ascend 6

Der Mizuno Wave Ascend 6 ist kein Modell für Trailspezialisten. Eher ein Schuh für Läufer, die ab und zu mal die ausgetretenen Wege verlassen, ohne gleich stundenlang in den Alpen oder anspruchsvollen Mittelgebirgs-Landschaften unterwegs zu sein. Er bietet guten Grip, tut sich aber auf Geröll und Fels etwas schwer. Dafür überzeugt er mit seinem Abrollverhalten, komfortabler Dämpfung und einer sehr angenehmen Passform. Auch dank des atmungsaktiven Obermaterials bereitet der Wave Ascend 6 jede Menge Lauffreude – vor allem bei langen, etwas langsameren Trainingseinheiten.

Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 340 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕
SPASSFAKTOR	⊕

SAUCONY
ProGrid Xodus 3.0 GTX

Ein Allrounder mit Ambitionen! Dieser Trailschuh mit einer Gore-Tex Membran ist alles andere als steif oder schwerfällig. Die gut 10 Gramm mehr am Fuß spürt der Läufer nicht, wie überhaupt das recht stattliche Gewicht beim Laufen überhaupt nicht negativ auffällt. Durch die flache Konstruktion mit nur 4 mm Sprengung (Höhenunterschied zwischen Vorfuß und Ferse) ist der Xodus 3.0 richtig flott unterwegs. Die wirklich sehr griffige Vibram Außensohle ist sehr rutschfest auf jedem Untergrund. Ein toller Schuh für Läufer, die Angst haben, im Gelände umzuknicken. Der extrem sichere Stand macht ihn zu einem erstklassigen Begleiter für mittlere und lange Touren.

Preis: 140,00 Euro
Gewicht: 340 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

LEICHT & SCHNELL

ASICS

GEL-Fuji Racer

Wow! Was für eine Granate im Gelände. Perfekt umschmeichelt der Racer den Fuß. Und dann will er nur noch eins: laufen. Dank des flachen Sohlenaufbaus von 15 mm (Ferse) und 7 mm (Vorfuß) ergibt sich eine Sprengung von nur 8 mm. Das allein sorgt schon für viel Dynamik. Da die Entwickler dem Laufschuh aus der neuen GEL-Fuji-Serie noch eine extrem griffige Außensohle und ein ultraleichtes Außenmaterial verpasst, dafür aber alles Unnötige über Bord geworfen haben, macht der Schuh seinem Namen alle Ehre. Der Racer ist unheimlich direkt, aber nicht hart wie ein Brett. Im Gegenteil, sogar die Dämpfung leistet noch gute Dienste. In dieser Kategorie unser Primus.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 250 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕⊕

BÄR / JOE NIMBLE

Nimbletoes wingster

Eines muss man der Manufaktur Bär, die ihre sportlichen Modelle unter der Marke Joe Nimble vertreibt, lassen: die neuen Nimbletoes sind absolut nicht austauschbar. Sie haben Charakter. Am wohlsten fühlen sie sich auf etwas weicheren Waldböden. Dort findet man tatsächlich das etwas andere Laufgefühl. Der Schuh sitzt gut am Fuß und ist für ein gemütliches Tempo ein guter Einstieg in die Welt des natural Trailrunning. Die Vibram Außensohle schützt den Fuß ausgezeichnet und die textile Innenaustattung sorgt für ein prima Fußklima. Durch die gewohnt hochwertige Verarbeitung ein Laufschuh mit garantiert langer Lebensdauer.

Preis: 155,00 Euro (Herren) | 149,00 Euro (Damen)
Gewicht: 295 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕
GRIP FELS	⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

BROOKS

Pure Grit

Der Pure Grit komplettiert die Modellreihe des Pure Projects von Brooks um einen Schuh für den Einsatz abseits befestigter Wege. Die mit groben Stollen versehene Sohle gibt auch auf rutschigem Geläuf einen guten Halt. Dank des flachen Aufbaus, der den individuellen Bewegungsablauf durch eine natürliche Abrollbewegung unterstützt, bietet der Schuh auch auf festem Untergrund hohes Laufvergnügen. Das atmungsaktive Mesh-Obermaterial gibt dem Fuß ausreichend Halt. An einem schmalen Fuß erzeugt das über den Spann verlaufende Nav-Band allerdings keine zusätzliche Fixierung. Wer sich im Pure Grit wohlfühlt, wird damit häufig den Auslauf ins Gelände suchen.

Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 270 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕⊕

INOV-8

Terrafly 303

Der englische Hersteller hat seit 2003 das Gewicht und den Aufbau der Trailschuhe extrem beeinflusst. Auch der Terrafly 303 gehört zu den leichteren Vertretern. Mit seiner 6 mm Sprengung, der Unterstützung durch die Metaflexkerbe im Vorfuß und in Verbindung mit dem flachen Profil, rollt der Schuh über alle Untergründe hinweg. Der Großteil des Lauftrainings findet auf moderaten Untergründen statt, und dafür ist der Schuh eine exzellente Wahl. Er bietet genügend Platz auch für den breiteren Vorfuß, gibt in alle Himmelsrichtungen das Gefühl von Sicherheit und ist damit in Training und Wettkampf auf mittelschweren Trails ein prima Laufpartner am Fuß.

Preis: 129,90 Euro
Gewicht: 255 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕
GRIP FELS	⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕⊕

INOV-8

X-Talon 190

Im Wald ist das Zünden von Raketen verboten – egal. Das Gewicht von 190 Gramm erreicht man zwar nur in Größe UK8, aber auch die 215 Gramm unseres Modells sind eine klare Ansage. Der Talon ist schmal gebaut, flach und hat nur 3 mm Sprengung. Direkt und schnell auf dem Vorfuß will er gelaufen werden. Den Untergrund spürt man sehr genau. Dennoch hält die Gummisohle mit dem groben Profil alles ab und ermöglicht höchstes Tempo – auch downhill. Das Leichtgewicht ist dabei komfortabler als vermutet. Der gummierte Zehenbereich schützt gegen den feindlichen Kontakt mit Fels und Stein. Ein Wettbewerbsschuh für gute Läufer.

Preis: 129,90 Euro
Gewicht: 215 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕⊕

MERRELL

Trail Glove

Wer sich dem Barfußlaufen auch im Gelände annähern möchte, findet mit dem Trail Glove einen guten Partner. Bei alternativen Trainingseinheiten im trockenen Gelände erlebt man in dem leichten, wie eine Socke am Fuß sitzenden Schuh einen direkten Bodenkontakt mit gutem Halt. Neben der dünnen Vibram-Außensohle, die sich der Abrollbewegung ungehindert anpasst, und der Omni-Fit-Schnürung zeichnet sich der Trail Glove durch eine gummierte Zehenschutzkappe am Vorfußbereich aus. Mit einer Sprengung von 0 Millimetern verleitet er zu einem schnellen Schritt, was den Läufer besonders im Gelände vor eine Herausforderung stellt. Als Zweitschuh eine gute Wahl.

Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 190 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

SALOMON

S-Lab Sense

Einmal wie Kilian Jornet fühlen! Den kennen Sie nicht? Dreimal hat der junge Spanier bereits das legendäre Rennen „Ultra-Trail du Mont Blanc" über 168 Kilometer um Europas höchsten Berg gewonnen. Jornet gilt derzeit als das Non-Plus-Ultra auf den langen Trails dieser Welt. Gemeinsam mit seinem Ausrüster Salomon hat er den S-Lab Sense entwickelt. Ein ultimativ leichter Trailschuh für maximalen Laufspaß und schnelle Rennen. Jornet läuft damit sogar Ultrarennen. Das sollte man den meisten Freizeitläufern nicht empfehlen. Aber für knackige Trainingsläufe ist der Sense ein idealer Schuh. Weniger gut ist er auf nassem, weichem Boden. Das können andere mit mehr Profil besser.

Preis: 199,95 Euro
Gewicht: 200 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕⊕

SAUCONY

Peregrine 2

Das Saucony-Modell ist einer der ganz dynamischen Trailschuhe. Leicht, schmal, mit direktem Kontakt zum Boden. Kleines Manko: Für alpine Trails mit Felsen, Schneefeldern, Matsch und Geröll ist er weniger gut geeignet. Dafür bietet er dem Fuß zu wenig Schutz und Halt. Wer aber auf Tempo bergauf und bergab durch die deutschen Mittelgebirge rennen will, wird mit dem Saucony-Schuh glücklich. Denn abgesehen von der stark profilierten Sohle fühlt er sich fast an wie ein Schuh, der in Wettkämpfen über die Halb- oder Marathondistanz zu Hause ist. Vielleicht denken Sie auch jetzt schon an den Winter: Mit dem Peregrine 2 können Sie dann auch auf Schnee schnell rennen.

Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 295 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

STABIL

ASICS

GEL-Fuji Attack

Zwischen dem Einsteigerschuh GEL-Fuji Trainer und dem schnelleren GEL-Fuji Racer ist der GEL-Fuji Attack angesiedelt (alle Modelle sind nach dem japanischen Berg Mount Fuji benannt). Dass man von Asics Qualität erwarten darf, war uns klar, aber ein so ausgewogener Schuh, der die wichtigen Aspekte Leichtigkeit und Stabilität auf erstaunliche Art verbindet, hat uns (für diesen Preis) überrascht. Der Attack ist ein sehr solider Trailrunning-Schuh, der rutschige Pfade im Wald ebenso meistert wie steinige und steilere Passagen. Für die ganz langen Alpen-Trails gibt es zwar stabilere Varianten. Aber die allermeisten Läufer benötigen genau so einen Schuh als Allzweckwaffe.

Preis: 99,95 Euro
Gewicht: 310 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

BROOKS

Cascadia 7

Lässiger Look, guter Grip: Die siebte Auflage des Cascadia ist vom ersten Schritt an ein treuer Begleiter über Wald und Wiese. Bei extrem felsigen Passagen ist er allerdings nicht flexibel genug, was natürlich seiner Stabilität geschuldet ist. Die Sohle gräbt sich problemlos in weichen Boden und gibt dem Läufer trotzdem eine Rückmeldung über den Untergrund. Schön ist das asymmetrische Schnürsystem. Damit passt sich der Schuh noch besser der Fußform an und sichert so den im Gelände unbedingt nötigen festen Halt. Mit einem Gewicht von 365 Gramm ist der Cascadia kein Leichtgewicht, somit sind die ganz schnellen Trails natürlich nicht sein Ding.

Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 365 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕
GRIP FELS	⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕

INOV-8

Roclite 312 GTX

Nass, kalt oder sogar Schnee: hier fühlt sich der Roclite pudelwohl. Die Gore-Tex Membran hält den Schuh dicht, auch wenn man mal mitten durch den Bach muss. Das Sohlenprofil bietet maximalen Grip auf jedem Untergrund. Man steht im Roclite 312 GTX etwas höher im Vergleich zu den schnellen Modellen von Inov-8. Dennoch fühlt man sich in dem Schuh sehr sicher. Der gute Zehenschutz und die Reflektoren runden das Gesamtpaket ab. Ein wirklich hervorragender Schuh besonders für lange Trainingsläufe. Das Ganze bei 330 Gramm Gewicht (US 10). Ein guter Wert für einen sehr stabilen Schuh, der zudem die Füße komplett trocken hält.

Preis: 149,95 Euro
Gewicht: 330 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

LA SPORTIVA

Crosslite 2.0

Auf langen Strecken einer der Besten. Der Crosslite 2.0 des italienischen Spezialisten La Sportiva fühlt sich in den Bergen so richtig wohl – je höher es hinaus geht, je schwieriger das Terrain, umso besser. Kein anderer Schuh schützt den Fuß so perfekt. Die Zehenbox ist optimal verstärkt und das Außengewebe umgibt den Schaft und verhindert so das Eindringen von Matsch, Steinchen oder Nässe. Das größte Plus ist allerdings die perfekte Abstimmung von Stabilität und Dämpfung. Das beherrscht für den Einsatz im alpinen Gelände oder anspruchsvollen Mittelgebirge kein anderer Schuh so perfekt. Leider nur bei wenigen Fachhändlern in Deutschland erhältlich.

Preis: 124,90 Euro
Gewicht: 370 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕

MIZUNO

Wave Cabrakan 3

Die dritte Auflage des Trailschuhs von Mizuno kann man auf wilden Pfaden tragen, muss man aber nicht. Er fühlt sich auch auf ganz normalen Wald- und Parkwegen wohl, auf denen die Mehrzahl aller Läufer in Mitteleuropa unterwegs ist. Das Profil gibt besten Halt, wenn es mal matschig wird. Der Schuh trägt sich sehr komfortabel – auch bei ganz langen Läufen. Im alpinen Gelände wird man allerdings sicher anderen Modellen den Vorzug geben, auch wenn der Cabrakan gut vor Steinen und Feuchtigkeit schützt. Im fehlt die Flexibilität und der direkte Kontakt zum Untergrund, der gute Schuhe fürs Hochgebirge auszeichnet.

Preis: 140,00 Euro
Gewicht: 370 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕
SPASSFAKTOR	⊕

SALOMON

Speedcross 3

Wohin mit diesem Schuh? Er ist eigentlich ein Alleskönner, aber für die Rubrik „Allrounder" ist so ein reinrassiger Trailschuh überqualifiziert. Sein Gewicht und Laufverhalten qualifiziert ihn auch für die Kategorie „schnell & leicht". Weil die dritte Ausgabe des Speedcross aber richtig erwachsen geworden ist, gehört der Schuh in die Königsklasse der „Alpinisten". Der erste Testlauf führte ihn gleich über 34 Kilometer. Und danach weiß man als Läufer, warum man diesen Schuh so liebt. Er greift mit seinem groben Profil richtig zu, kann schnell rollen und bietet auch nach über 3 Stunden viel Stabilität. Für Trails zwischen 4,2 und 42 Kilometer die perfekte Wahl.

Preis: 119,90 Euro
Gewicht: 320 Gramm (US 10)

WERTUNG	
GRIP WALDWEG	⊕⊕⊕
GRIP MATSCH	⊕⊕⊕
GRIP FELS	⊕⊕⊕
DÄMPFUNG	⊕⊕
STABILITÄT	⊕⊕
BODENGEFÜHL	⊕⊕⊕
SPASSFAKTOR	⊕⊕⊕