



Nasser Waldboden,  
Matsch oder Schnee.  
**Welchen Schuh  
brauche ich für welche  
Piste?** aktiv laufen hat  
getestet.

Schneetest bei minus vier Grad:  
Die aktiv laufen-Redaktion in der  
Jever Skihalle Neuss

# Schneekönige

**T**railsschuhe sind gefragt wie nie. „Im Laufschuh-Bereich sind unsere Erwartungen im Jahr 2009 sogar übertroffen worden“, sagt Stephan Hagenbusch, Communication Manager bei Salomon. Der Outdoor-Spezialist ist seit Jahren führend beim Verkauf sogenannter Trailsschuhe. Die Bandbreite dieser Allwettersschuhe, die vor allem auf holprigem wie nassem Terrain zu Hause sind, ist riesengroß. Während die einen Schuhe besonders fürs Hochgebirge gebaut sind, taugen andere in erster Linie für den herbstlichen Einsatz an verregneten Tagen auf einfachen Waldwegen.

## Innovative Konzepte

Die Zielgruppe der Läufer, die für den Winter Schuhe suchen, bei denen die Füße trocken bleiben und die resistent gegen Schmutz sind, haben die sonst auf Straßenschuhe spezialisierten großen Anbieter wie Asics, Adidas, Brooks, Mizuno, Nike oder Puma im Auge. Allerdings verfolgen einige der bekannten Markenhersteller durchaus innovative Konzepte für Läufer mit höchst unterschiedlichen Ansprüchen. So hat Brooks mit dem Cascadia 4 einen erstklassigen Schuh für Crossläufer im Programm, der vergleichsweise leicht ist, sehr viel Grip bietet, dafür aber auf die etwas schwerere Gore-Tex-Membran verzichtet. Seine Außensohle hat uns sogar auf Schnee über-

zeugt. Wer aber dauerhaft trockene Füße behalten will, kommt um eine wasserdichte Membran wohl nicht herum.

Die bieten die meisten unserer Testsschuhe, sogar der extrem leichte RocLite 312 GTX von Inov8, der uns besonders überrascht hat. Das britische Unternehmen aus „Englands letzter Wildnis“, den Nord Pennines, ist auf Off-Road-Laufschuhe (und Produkte für Extremsportler) spezialisiert. Der RocLite ist dank Gore-Tex wasserdicht, bleibt dabei aber sehr flexibel am Fuß, ein direkteres Laufgefühl konnte kein anderer Schuh vermitteln.

## Gebirge oder Waldweg?

Noch mehr als bei einem Straßenlaufschuh sollten Sie wissen, was Sie wollen. Wer einen Trailsschuh fürs Gebirge sucht, um auch längere Etappen zurückzulegen, sollte etwas mehr Komfort einkaufen. Hier kommen die Klassiker wie Salomons XT Wings GTX oder auch der Asics GEL-Trabuco G-TX ins Spiel, die mehr Dämpfung haben und den Fuß auch besser schützen.

Wer lediglich einen dunklen Schuh als Alternative für nasse Tage sucht, damit die Straßentreter auch im Frühjahr noch weiß sind, wird auch fündig. Hier bieten sich besonders die geländegängigen „Brüder“ der bekannten Straßenschuhe wie die Trail-Variante des Nike Air Pegasus 26+ oder der Asics GT 2150 als G-TX Version an.

## So kaufen Sie einen Trailsschuh

Bevor Sie losziehen, um einen Allwettersschuh zu kaufen, **sollten Sie für sich folgende drei Fragen beantworten.**

- Auf welchem Untergrund kommt mein Schuh hauptsächlich zum Einsatz?
- Soll mein Schuh eher für lange (über 15 Kilometer) oder kurze Trainingsläufe genutzt werden?
- Benötige ich einen Schuh für Trainings- oder auch Wettkampfläufe (Cross)?
- Soll mein Schuh wasserdicht sein?

## So hat aktiv laufen getestet

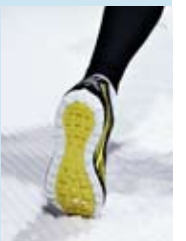
Neben den Laufeigenschaften (Abrollverhalten, Passform) der Schuhe haben wir besonders das **Profil und die Rutschfestigkeit auf unterschiedlichen Untergründen unter die Lupe genommen.** Jeder Test-Schuh wird in folgenden Kategorien bewertet

### Kategorie

- Schnee & Matsch
- Gebirge & Steine
- Wald & Wiese

### Bewertung

- wenig geeignet
- ⊛ bedingt geeignet
- ⊛⊛ sehr gut geeignet





**ADIDAS**  
Supernova Riot 2 GTX  
**Schneematsch und Pfützen.** Das ist das Revier des Adidas-Modells. Es ist durch seine lückenlos mit dem Gore-Tex-Obermaterial verbundene Zunge **absolut wasserdicht**, sodass man mit ihm stundenlang durch tiefes Schmelz- oder Regenwasser laufen kann, ohne nasse Füße zu bekommen. Die Sohle sorgt im Matsch und auf Schnee für Trittfestigkeit und auch abseits der Wege fühlt man sich wohl im Supernova Riot GTX. Nur auf Asphalt zeigt er Schwächen, die Sohle ist zu steif, um wirklich komfortabel zu laufen, und wenn's nass ist fehlt's an Grip.

Gewicht: 420 g (US11) | Preis: 134,95 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**ASICS**  
GEL-Trabuco 12 G-TX  
**Kompromissloser Begleiter.** Der Trail-Klassiker aus dem Hause Asics lässt auch in der zwölften Auflage keine Wünsche offen. Egal ob matschig oder steinig: Der Trabuco bietet eine tolle Stabilität und damit **eine herausragende Sicherheit.** Trotz der stabilen Ausführung und des damit erhöhten Gewichts vermittelt der Schuh noch immer ein direktes Laufgefühl. Zudem sind durch die integrierte Gore-Tex XCR Membran selbst in unserem feuchten Winter nasse Füße ein Fremdwort. Pluspunkt: die bequemen Anziehlaschen.

Gewicht: 440 g (US11) | Preis: 129,00 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**BROOKS**  
Cascadia 4  
**Leicht und griffig.** Wer gern auch mal im Gelände etwas zügiger laufen will ohne dabei wegzurutschen, ist mit dem Cascadia 4 der Firma Brooks bestens beraten. Je matschiger die Wege und je tiefer die Wiesen sind, desto besser kommen die Eigenschaften des flexiblen Schuhs zum Tragen. **Auch auf Schnee ist er durchaus tauglich.** Ständiges Wegrutschen Fehlanzeige. Bestens geeignet ist er auf Schotter-, Trail- und Waldwegen. Asphalt ist hingegen nicht ganz das Terrain des Cascadia 4. Die raffiniert gestaltete Sohle nutzt sich auf hartem Untergrund schnell ab.

Gewicht: 390 g (US11) | Preis: 124,95 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**NEW BALANCE**  
MT 910 GT  
**Ein harter Hund.** Der New Balance wühlt gern im Matsch und packt auch im weichen Schnee ordentlich zu. **Die griffige Sohle und die recht steife Konstruktion des MT 910 GT spielen dort ihre Stärken aus.** Die Gore-Tex XCR-Membran hält die Füße absolut trocken. Die verstärkte Zehenbox schützt zudem vor spitzen Steinen. Aufgrund der festen Konstruktion und der harten Abstimmung, ist der 910er in der GT-Version allerdings kein leichtgängiger Schuh. **Daher zum lockeren Waldlauf weniger gut geeignet.** Auf steinigem Pisten zu empfehlen, wenn es richtig nass sein sollte.

Gewicht: 400 g (US9) | Preis: 120,00 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**INOV8**  
ROCLite 312 GTX  
**Wasserdicht, bequem und richtig viel Grip.** Mit dem leichten ROCLite 312 GTX des britischen Herstellers Inov8 macht das Laufen auf fast allen Untergründen Spaß. Sogar auf Asphalt rollt dieser flexible Schuh noch sehr gut ab. Das können nicht viele Trail-schuhe. **Sein Terrain aber sind knackige, flotte Trails,** auf denen es rauf und runter geht. Hier packt die sehr griffige Außensohle richtig zu. **Auch auf Schnee tauglich. Die Zehenbox bietet viel Platz, aber keinen Extra-Schutz gegen Steine.** Die Leichtigkeit geht auf Kosten der Dämpfung, deshalb für ganz lange Läufe nur bedingt geeignet.

Gewicht: 420 g (US11) | Preis: 134,95 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**MIZUNO**  
Wave Cabracan  
**Für alle Wintertage.** Der Wave Cabracan überzeugt durch **Vielseitigkeit.** Gepflegte Parkwege, festgetretene Schneedecken – sogar auf Asphalt ist der Schuh mit der bewährten Wave-Technologie von Mizuno zu Hause. Die Konstruktion stützt den Fuß, sodass auch Überpronierer mit dem Cabracan gut beraten sind. **Die Sohle mit den spikesähnlichen Gummi-Noppen** sorgt auf jedem Untergrund für Halt. Nur auf völlige Wasserdichtheit muss der Läufer verzichten, was aber nicht heißt, dass die Füße nach der ersten Pfütze nass sind. Dank Nanotechnologie ist das Mesh-Material wasserabweisend.

Gewicht: 410 g (US11,5) | Preis: 135,00 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**NIKE**  
Air Pegasus 26+ Trail WR  
**Der Multi-Renner für den Winter.** Im Gegensatz zu den meisten Konkurrenten scheut die Trail-Version des Klassikers Pegasus kein Gelände. Selbst einige Kilometer auf der Straße verzeiht **der bequeme und flexible Schuh.** Zwar fühlt er sich im Hochgebirge nicht sonderlich wohl, doch für Matsch und Wiese ist er dank der Flexibilität im Vorfuß und der Gore-Tex-Membran bestens geeignet. Die legendäre Waffelsohle sorgt für ausreichend Grip auf der Laufstrecke und gewährt einen sicheren Abdruck – auch bei schnelleren Trainingseinheiten.

Gewicht: 375 g (US11) | Preis: 110,00 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**PEARL IZUMI**  
Seek 3 WRX  
**Läufer mit schmalen Fuß** fühlen sich in dem Trailmodell von Pearl Izumi richtig wohl – vor allem, wenn sie **in hartem Gelände** unterwegs sind. Der gummierte Zehenschutz verhindert unangenehme Zusammenstöße mit Felsen und Steinen, die Sohle sorgt für Rutschfestigkeit auf allen Böden. Und wasserdicht ist der Schuh oben-drein. Er verlangt im Gelände durch seine schmale Sohlenkonstruktion allerdings auch **hohen muskulären Einsatz** vom Läufer, um bei jedem Schritt die nötige Standfestigkeit zu haben.

Gewicht: 400 g (US11) | Preis: 124,95 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**PUMA**  
Complete Vectana GTX  
**Komfort an kalten Tagen.** Das Puma-Modell ist eigentlich gar kein echter Trailschuh, die Sohlenkonstruktion ist wenig geeignet für Felsen, Geröll oder steile Schneefelder. Dafür ist er **der perfekte Begleiter durch den durchschnittlichen mitteleuropäischen Winter** mit viel Regen. Gore-Tex sorgt für Wasserundurchlässigkeit, ansonsten ähnelt er stark seinem „Sommerbruder“, dem Complete Vectana. Deshalb trägt sich der Stabilschuh auf aufgeweichten Waldwegen genauso angenehm wie bei langen Läufen, die wegen winterlicher Dunkelheit auf der Straße absolviert werden müssen.

Gewicht: 430 g (US11) | Preis: 139,90 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**SALOMON**  
XT Wings GTX  
**Für den langen Trail gemacht.** Kein anderer Laufschuhhersteller hat seine Palette so sehr auf Trailläufer ausgerichtet wie Salomon. Mit jedem Schritt spürt man diese Erfahrung auch im XT Wings GTX. **Ausreichende Festigkeit bei sehr guter Dämpfung, die man auch im Gelände angenehm spürt.** Die gummierte Zehenbox schützt, ohne zu hart zu sein. Das patentierte Schnürsystem lässt sich einwandfrei einstellen. Der XT Wings GTX fühlt sich im Gebirge und besonders auf langen Trails sehr wohl, lässt sich aber **auch auf befestigten Waldwegen wunderbar laufen.**

Gewicht: 410 g (US9) | Preis: 159,95 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*



**SAUCONY**  
Progrid Razor  
**Konsequent.** Saucony setzt das Winter-schuh-Konzept am konsequentesten um. Der **hohe Schaft** des Progrid Razor geht über den Knöchel hinaus und wird mit einem Klettverschluss abgedichtet. Mit diesem Schuh sind Läufe durch Tiefschnee möglich – ohne kalte oder nasse Füße. Auch in Schneematsch und Pfützen macht der Razor eine gute Figur – die „Event“-Membran macht ihn wasserdicht. Etwas ungewohnt ist der „Laufstiefel“ allerdings bei Winterläufen auf befestigten Wegen, wenn kein Matsch und Schnee den Tatendrang bremsen – aber dafür ist er auch nicht gemacht.

Gewicht: 440 g (US11) | Preis: 160 Euro

Schnee & Matsch Gebirge & Steine Wald & Wiese  
\* \* \* \* \*

## Nie mehr Steine im Schuh

Im Gelände verirren sich schnell ein paar kleine Steinchen im Schuh. Besonders im Wettkampf, aber auch bei Trainingsläufen ist das unangenehm. Diese anatomische Socke mit integrierter Gamasche von Inov8 verhindert, dass Dreck und Steinchen beim Laufen in die Schuhe geraten. Die Merinowolle sorgt für extra Wärme und angenehmes Fußklima.

Preis: 19,90 Euro | www.inov-8.com



TIPP