WIESE & WALD

Trailschuh-TEST

Trailrunning wird immer vielfältiger. Für die unterschiedlichen Terrains gibt es längst spezielle Laufschuh-Konzepte. **Wir haben 12 Modelle getestet!** Und sagen Ihnen, welcher Schuh für welchen Trail geeignet ist.

STEIN & GERÖLL

Fotos: Hersteller, CNG

129,95 €

295 Gramm (US 9)

ASICS **GEL-FujiElite**

Wo bei Asics Fuji draufsteht, ist ein Trailschuh drin. Seit rund zwei Jahren tragen alle Gelände-Modelle diesen Namen. Der FujiElite steht zwischen dem FujiTrainer, der viel Dämpfung und Stabilität bietet, und dem schnellen FujiRacer (siehe rechts). Die Passform ist hervorragend. Überzeugt hat uns vor allem die hohe Stabilität über den gesamtem Abrollvorgang. Damit bietet der GEL-FujiElite viel Sicherheit in fast jedem Gelände. Denn eins wird sofort klar: Dieses Modell ist nichts für Extreme. Wer einen schnellen Trailschuh sucht, ist beim FujiRacer besser bedient, auch für Distanzen weit jenseits des Halbmarathons gibt es bessere Vertreter. Aber dazwischen hat man mit dem GEL-FujiElite viel Spaß auf dem Trail.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

119,90 €

235 Gramm (US 9)

ASICS **GEL-FujiRacer 3**

Wer reinschlüpft, möchte am liebsten gleich loslaufen. Die dritte Version des GEL-FujiRacer überzeugt mit sehr guter Passform und einem geringen Gewicht. Damit macht er seinem Namen alle Ehre. Das schnelle Laufen auf unbefestigten Wegen ist genau sein Ding. Der Boden unter den Füßen ist bei jedem Schritt spürbar. Genau an diesem Punkt klärt sich, wo der FujiRacer zu Hause ist: Auf Waldböden und Wiesen bekommt er von uns eine glatte Eins. Sind viel Geröll oder große Steine auf der Strecke, gibt es andere Schuhe, die solche Unebenheiten besser schlucken. Die Außensohle packt bei Trockenheit ordentlich zu, bei Nässe ist die recht harte Gummimischung etwas im Nachteil.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

BEWERTUNG: ⊕⊕⊕ sehr gut | ⊕⊕ gut | ⊕ bedingt | ⊖ nicht geeignet | EIGNUNG: Wald & Wiese | Stein & Geröll

140,00 €

315 Gramm (US 9)

BROOKS **Cascadia 9**

Der Hersteller spricht vom SUV in der Modellpalette. Eigentlich ein guter Vergleich. Denn der Brooks Cascadia kann eigentlich alles, was auch ein normaler Laufschuh kann – ist dabei aber einfach ein bisschen stabiler, schwerer und träger. Genau das Richtige also fürs Gelände. Jedes Jahr tüfteln die Entwickler, um den Schuh noch etwas besser zu machen. Aber für welche Anforderungen ist der Schuh gemacht? Wenn es sandig oder matschig wird, krallt sich die breite Sohle souverän im Untergrund fest. Die Außensohle bietet bei Nässe auf rutschigem Terrain (z.B. Fels) erstaunlichen Grip und selbst beim Waldlauf macht der Cascadia noch eine gute Figur, rollt sogar auf Asphalt unerwartet gut. Ein Allrounder wie er sein muss.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕⊕

120,00 €

245 Gramm (US 9)

INOV-8 **Trailroc 245**

Schnell, leicht, laufen! Der 245 Gramm schwere Trailroc ist ein Highlight in dieser Beziehung. Man merkt ihm die Erfahrung der Konstrukteure bereits auf den ersten Metern an. Der Fuß liegt bei 3 mm Sprengung sehr nah am Boden. Das Obermaterial ist sehr luftig, der Halt an der Ferse wie am Rest des Schuhs dennoch optimal. Die von vorn leicht geschützte Zehenbox bietet viel Platz. Die Dämpfung ist eher spartanisch – das muss kein Nachteil sein, wenn man den Schuh richtig einsetzt. Denn bei jedem Schritt merkt man, wie und wo man gerade läuft. Die Sohle ist mit das Feinste, was es an Vielseitigkeit gibt. Vom Gebirge über normale Wald- und Wiesentrails aber auch auf längeren Asphaltstücken zeigt sie sich souverän.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

135,00 €
275 Gramm (US 9)

LA SPORTIVA **Bushido**

Der Name Bushido sagt alles! Bushido stammt aus dem japanischen und heißt so viel wie „Weg des Kriegers“. Mit seiner überragenden Passform ist der brandneue Schuh des italienischen Herstellers La Sportiva der optimale Schuh für mittellange- und (ultra)lange Traildistanzen. Der Schuh gibt dem Fuß auch auf steinigen und rutschigen Böden sehr viel Halt. Das Profil ist weniger markant als bei vielen anderen Modellen, dennoch verleiht es selbst auf matschigem und sandigem Untergrund viel Vortrieb. Egal ob bergauf oder bergab: Im Bushido mit seinen seitlich abgerundeten Noppen fühlt man sich jederzeit sicher. Egal, wie viele Wurzeln, Äste oder Steine im Weg sind. Toller Schuh mit einem großen Einsatzbereich!

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕⊕

125,00 €
350 Gramm (US 9)

LA SPORTIVA **Wildcat 3.0**

Wildkatze 3.0! Das Raubtier unter den Trailschuhen ist gebaut für die ganz großen Herausforderungen. Der Hersteller La Sportiva hat dem Modell nicht nur ein Update, sondern eine Komplett-Überarbeitung gegönnt. Der Wildcat bleibt, was er schon immer war: Ein perfekter Trailschuh für Läufer, die es ganz hoch hinaus zieht. Das Profil ist weniger grobstollig als beim Vorgänger, bietet aber mindestens genauso viel Grip. Vor allem auf Geröll und Stein. Die Außensohle hat sogar gewonnen, weil sie auf „normalen“ Waldwegen laufbarer geworden ist. Der Schuh bietet viel Stabilität (besonders im Fersenbereich) und eine gute Dämpfung, womit er für viele Stunden ein treuer Begleiter auf langen Trails ist.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕⊕⊕

BEWERTUNG: ⊕⊕⊕ sehr gut | ⊕⊕ gut | ⊕ bedingt | ⊖ nicht geeignet | EIGNUNG: Wald & Wiese | Stein & Geröll

119,95 €
240 Gramm (US 9)

NIKE **Zoom Terra Wildhorse**

Nike ist zurück im Trail-Terrain. Mit dem „Wildpferd“ (Wildhorse) peilt der US-Konzern aber nicht die ganz großen Gipfel an, sondern wendet sich vielmehr an Läufer, die gern zwischen Asphalt, Waldboden und Wiesen wechseln. Genau da spielt der Schuh seine Stärken aus. Er bietet genug Grip, um im leichten Gelände Tempo aufzunehmen. Dazu punktet der Wildhorse mit einem sehr direkten und komfortablen Laufgefühl. Beim ersten Reinschlüpfen vermutet man keinen Trailschuh, sondern eher einen leichten Straßenflitzer. Wer das „Wildpferd“ zähmen will, sollte ein wenig bei der Größe aufpassen. Denn der Schuh fällt rund eine halbe Nummer kleiner aus als andere Nike-Modelle.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

110,00 €
215 Gramm (US 9)

PATAGONIA **Forerunner Evo**

Bequem, leicht und stabil: Der Forerunner Evo von Patagonia ist der Wolf im Schafspelz. Auf den ersten Blick wirkt er wie ein solider Wanderschuh, dabei ist er ein erstaunlich starker Begleiter auf anspruchsvollen Trails. Der Untergrund ist dem Forerunner Evo eigentlich ziemlich egal – er bietet stets Halt und ist rutschfest. Praktische Drainage-Öffnungen kümmern sich darum, dass der Fuß stets ein gutes Klima im Schuh hat. Aber wie jeder Trailschuh hat auch er seine besonderen Stärken: Und das sind eindeutig mit Wurzeln und anderen Unebenheiten gespickte schmale Singletrails. Hier fühlt sich der leichte Schuh pudelwohl. Und der Läufer genießt die direkte Rückmeldung. Für sehr steinige Trails empfehlen wir ein robusteres Modell.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

ANGEBOT: 3 Dosen für 55,- € (mische so, wie du es magst)

Starter

Die Trinkmahlzeit vor harten Einheiten

✓ Starter enthält leichtverdauliche Kohlenhydrate auf Haferbasis und Aminosäuren.

Buffer

Das leistungsfördernde Sportgetränk

✓ Buffer enthält viel Natrium sowie schnell verwertbare Kohlenhydrate und Molkeneiweiß.

Refresher

Das Getränk in der Erholungsphase

✓ Refresher enthält Molkeneiweiß, Zink, Selen sowie Magnesium und ist kohlenhydratarm.

Erhältlich bei folgenden ultraSPORTS Händlern:

PLZ 0...
Dresdner Laufsportladen
Fritz-Reuter-Str.34
01007 Dresden

Leipziger Laufladen
Brühl 33
04109 Leipzig

CIERPINGKI Sport
Große Ulrichstr. 60
06108 Halle

Laufladen Jena
Unterm Markt 8
07743 Jena

Dresdner Laufsportladen
Augustusburgerstr. 101
09126 Chemnitz

PLZ 1...
Spreeläufer
Danziger Str. 35
10435 Berlin

Lang und Laufladen
Augsburger Str. 27
10789 Berlin

PLZ 2...
ZipPel's Laufterwelt
Rathausstr.2
24103 Kiel

shapeYou
Lloydstr.33
27568 Bremerhaven

shapeYou
Kurt-Schumacher-Str. 4-8
27578 Bremerhaven

shapeYou
Faulenstr.2
28195 Bremen

PLZ 3...
Active Sportshop
Renostr. 26
32052 Herford

AC-Sportternährung
Frankfurter Weg 6
33100 Paderborn

Active Sportshop
Münsterstr. 5
33330 Gütersloh

Active Sportshop
Niederwall 8
33602 Bielefeld

AC-Sportternährung
Bahnhofstr. 50
35390 Gießen

Frank Neumanns Laufline
Nikolausberger Weg
37073 Göttingen

Greif Jog und Run Shop
Fritz-Züchner-Str.23
38723 Seesen

PLZ 4...
AC-Sportternährung
Friedensstr. 160
41238 Mönchengladbach

Laufast
Horster Str. 72
45897 Gelsenkirchen

schnellmacher
Lengericher Str. 27
49170 Hagen

PLZ 5...
PETERG Sportteam
Dreibornerstr. 34
53937 Schleiden

PLZ 6...
Frankfurter Laufshop
Gr. Friedberger Str. 37-39
60313 Frankfurt a.M.

Laufwerk Geinhausen
Am Ziegelturm 12
63571 Geinhausen

Zweirad Stenger
Schöllkrippenerstr.7
63768 Hösbach

Radsport Smit
Darmstädter Landstr. 13
65462 Gustavsburg

EHRL Sport + Orthopädie
Brunnenstr. 8
65812 Bad Soden/Ts.

engelhorn sports
N 5, 6-7
68161 Mannheim

PLZ 7...
Finest in Fitness
Eberhardstr.14
70173 Stuttgart

Stahl Sport Shop
Reinsburgstr. 66
70178 Stuttgart

Stahl Sport Shop
Stuttgarter Str. 53
71088 Gerlingen
Maichingen

ROY SPORTS
Obere Marktstr. 4
71634 Ludwigsburg

Intersport Räpple
Friedrichstr. 8
72072 Tübingen

Intersport Adventure
Reutlinger Str. 51
72072 Tübingen

Z-Sport
Burgstr. 9
72488 Sigmaringen

Finest in Fitness
Gartenstr. 36
72764 Reutlingen

Finest in Fitness
Kirchstr. 7
73033 Göppingen

Intersport Räpple
Oettinger Str. 28-34
73230 Kirchheim/Teck

Fitnessmarkt Künzler
Remstr.2/1
73650 Winterbach

Finest in Fitness
Neckar Center
Weilstr. 227
73733 Esslingen

Radsport Kocin
Landstr. 29
76547 Sinzheim

Martin Hund Rad Technik
Stresemannstr. 1
77704 Oberkirch

Sport Weiß
Kapellenweg 1
78052 VS-Obereschbach

run-shop.com
Badenweilerstr. 2-4
79115 Freiburg

PLZ 8...
Sport Ruscher
Fürstenrieder Str. 34
80686 München

Lauf-bar
Am Münchner Tor 1
80805 München

Schuhwieda
Laurenbacherstr.24
83080 Oberaudorf

Schneider Rad + Sport
Wasserburger Str. 39
83278 Traunstein

SPORT IN
Friedrichshofenerstr. 1d
85049 Ingolstadt

FROH-SPORT
Fraundorferstr. 12
86447 Aindling

Sporthaus Reischmann
Bahnhofstr. 3-5
87435 Kempten

Sporthaus Reischmann
Maximilianstr. 12-18
87700 Memmingen

Sporthaus BEAmed
Marktplatz 6
87730 Bad Grönenbach

Sport Reischmann
Bachstr. 52
88214 Ravensburg

Aktiv 5
Schloßstr. 38
88535 Kisslegg

Finest in Fitness
Frauenstrasse 38
89073 Ulm

Radsport Schrapp
Burghaldenweg 16
89269 Vöhringen-Illerberg

PLZ 9...
Synergy-Sports GmbH
Sigmundstr. 140
90431 Nürnberg

Finish Line
Wilhelm-Spaeth-Str.15
90461 Nürnberg

Bike Boutique Zechin
Furtenbachweg 13
90574 Roßtal

Intersport Eisert
Gedanstr.1
91052 Erlangen

Lauf- und Fahrradcenter
Ledererstr. 1
92637 Weiden

Laufladen Erfurt
Lachsgasse 3
99084 Erfurt

... sowie in ausgewählten RUNNERSPOINT und RUN² FILIALIEN

ultraSPORTS
www.ultrasports.de

125,00 €
275 Gramm (US 9)

PEARL IZUMI **EM Trail N2**

Dieser Schuh ist eine echte Überraschung. Wir haben ihn auf vielen unterschiedlichen Terrains getestet, doch echte Schwächen fanden wir nicht. Obwohl der Trail N2 von Pearl Izumi kein Schwergewicht ist, bietet er auch bei schwierigen Bergabpassagen einen sicheren Halt. Das ist speziell bei längeren Trails entscheidend. Unebenheiten schluckt die Außensohle problemlos, bei Straßenabschnitten punktet das dynamische Abrollverhalten. Am wohlsten fühlt sich der Trail N2 auf tiefen und profilierten Wald- und Wiesenböden sowie im Mittelgebirge. Selbst alpines Gelände meistert er. Dort – und bei extrem langen Rennen – ist sein „stabilerer Bruder", der Trail M2, jedoch die bessere Wahl.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕⊕

129,95 €
270 Gramm (US 9)

SALOMON **Sense Pro**

Das neue Modell ist seinem „Bruder", dem S-Lab Sense Ultra, nicht nur optisch (bis auf die Farbgebung) sehr ähnlich. Den hohen Tragekomfort hat er vom schnellen Spitzenmodell, das auch die Trail-Cracks wie Kilian Jornet tragen, geerbt. Durch eine stabile, aber nicht einschränkende Fersenkappe und das seitlich verstärkte Gewebe im Mittelfuß ergibt sich genau die richtige Stabilität für den Fuß. Im Abrollverhalten zeigt das Citytrail-Modell von Salomon mit seiner tendenziell harten Sohle seine Qualitäten für wechselnde Geländearten. Auch bei höherem Tempo bietet der mit geringer Sprengung aufgebaute Schuh viel Grip. Ein toller Allrounder für fast jeden Untergrund.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

BEWERTUNG: ⊕⊕⊕ sehr gut | ⊕⊕ gut | ⊕ bedingt | ⊖ nicht geeignet | EIGNUNG: Wald & Wiese | Stein & Geröll

119,95 €
310 Gramm (US 9)

SALOMON **Speedcross 3**

Der Speedcross wird seinem Namen mehr als gerecht. Der Schuh entwickelt auf Anhieb viel Vortrieb. Obwohl er nicht zu den Leichtgewichten zählt, unterstützt er den schnellen Schritt, den man unbedingt im Gelände ausleben sollte. Mit der grobstolligen Sohle, die in tiefem Geläuf, auf Wiesen und losem Schotter ihre Stärken ausspielt, findet man immer einen guten Abdruck. Nur Asphalt sollte man mit dem Modell von Salomon meiden.
Das leichte und feuchtigkeitsunempfindliche Obermaterial fasst den Fuß mit dem Quicklace-Schnürsystem perfekt ein. Abseits fester Wege ein idealer Begleiter für zügige Trainingsläufe und Wettkämpfe auf Trails und beim Crosslauf.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕

130,00 €
245 Gramm (US 9)

THE NORTH FACE **Ultra Trail**

Als einer der leichteren Schuhe im Test merkt man dem Modell Ultra Trail von The North Face schon auf den ersten Kilometern an, dass man mit diesem Schuh auch eine große Runde drehen kann. Der hohe Tragekomfort ergibt sich aus einem fast nahtfreien Obermaterial, leicht wasserabweisend und dennoch atmungsaktiv,und einer kleingliedrigen Vibram-Sohle, die außer in richtig tiefem Geläuf ein sehr angenehmes Abrollen ermöglicht und dennoch ausreichend Grip bietet. Die weich gepolsterte Fersenkappe gab einem Testläufer trotz Umstellung der Schnürung zu wenig Halt. Fazit: ein sehr leichter und bequemer Schuh, perfekt für lange Distanzen. Auf hartem Untergrund besser geeignet als auf sehr weichen Böden.

KURZE TRAILS (< 10 KM)	⊕⊕
LANGE TRAILS (> 20 KM)	⊕⊕⊕
ULTRATRAILS (> 50 KM)	⊕⊕⊕

Sie möchten Ihre neuen Schuhe einem Härtetest unterziehen?

Ab auf den Trail!

Wer Lust hat, seine neuen Trailschuhe gleich auszuprobieren, kann das bei diesen beiden neuen Laufevents ausgiebig tun. Dass Traillaufen heute mehr ist, als eine lockere Trainingsrunde durch den Wald zu drehen, zeigen zwei völlig unterschiedliche Event-Konzepte, die im Sommer ihre Premiere feiern.

Citytrail – entdecke die Stadt

„Recklinghausen rennt" feiert Premiere

Trailrunning ist ein großer Trend – jetzt bringt Salomon diesen Spirit in die Städte. Mit dem neuen Konzept Citytrail sollen Läufer angespornt werden, ihre Laufeinheiten in eine spannende Entdeckungsreise zu verwandeln. Nicht die Straße gibt den Weg vor, die Läufer sollen sich von den Gassen, Pfaden und Parks der City inspirieren lassen, neue Strecken kennenzulernen.
Der erste Citytrail feiert seine Premiere am 13. September 2014 in Recklinghausen. Unter dem Motto „Recklinghausen rennt" führt der Hauptlauf über eine Distanz von fünf Kilometer sowohl durch die Altstadt, also auf befestigtem Terrain, aber auch durch Wald und Wiesen mit einigen Steigungen und Abstiegen.
Der „LongTrail" getaufte Hauptlauf startet um 18.30 Uhr (Startgeld ab 19,50 Euro, inkl. dem offiziellen Salomon Funktions-Shirt, Medaille und Zielverpflegung). Zuvor lädt der „ShortTrail" (über 2,5 Kilometer, Start 18.00 Uhr, Startgeld ab 14,50 Euro) besonders diejenigen ein, die den Einstieg in den Laufsport ausprobieren, sich aber die anspruchsvollere Runde noch nicht zutrauen.

Das Startplatzkontingent ist bei der Premiere auf 1500 Läufer begrenzt.

Unter **www.recklinghausen-rennt.de** erhalten Sie mehr Informationen zum Lauf und zur Anmeldung.

Citytrail App

Städte neu entdecken

Mit der Citytrail App von Salomon wird jede Laufeinheit zur Entdeckungsreise. Läufer werden über jedes Terrain dorthin geführt, wo die Stadt am schönsten ist. Die Routen sind gespickt mit „points of interest" (POI). Beispiele für solche POIs sind besonders schöne Parkwege, traumhafte Aussichtspunkte und Möglichkeiten für Up- oder Downhill-Läufe.
Die App bietet auch Hinweise auf historische und kulturelle Plätze. Alle Spots werden ausführlich beschrieben und sind zudem reich bebildert.
Die Laufexperten von Salomon haben unter anderem in San Francisco, Zürich, Barcelona, London, Stockholm, München und Hamburg verschiedene Laufrouten erstellt.
Die App ist ab Juni 2014 kostenlos zum Download erhältlich.

Ein Ultramarathon der Superlative

Buff Epic Trail Aigüestortes

Ein sportliches Abenteuer der Extraklasse, das den Athleten alles abverlangt: Das ist der Buff Epic Trail in Aigüestortes (Spanien), der am 2. August 2014 erstmals in den Pyrenäen ausgetragen wird. Der spanische Headwear-Spezialist Buff hat dieses extrem anspruchsvolle Rennen initiiert.
Der 100 Kilometer lange Ultramarathon startet und endet in Barruera (Vall de Bohi, Alta Ribagorca, Lleida) und führt durch den Aigüestortes und Sant Maurici Lake National Park. Insgesamt gilt es, 8000 (!) Höhenmeter mit bis zu 56 Prozent Steigung auf Bergpfaden, Schotterpisten und wunderschönen Singletrails zu bewältigen. Der Buff Epic Trail könnte schon bald zu einer der spektakulärsten Trailrunning-Veranstaltungen Europas werden. Einige bekannte Profis wie Anton Krupicka (USA), Arneau Julià (ESP), Joe Grant (USA) und Nùria Picas (ESP) haben bereits zugesagt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 350 Läufer begrenzt.

Alle Infos zum Rennen sowie die Anmeldekriterien gibt es auf **www.buffepictrail.com**