



Ab in den

Trailschuhe müssen einiges aushalten. Das Terrain, auf dem sie bewegt werden, ist oft rutschig, nass und uneben. Dem Material wird also einiges abverlangt. aktiv Laufen hat sich mit 30 aktuellen Modellen ins Gelände begeben.





aus aus dem Büro in Köln und rein in den Wald: Der aktiv Laufen-Trailschuhtest stand für die Redaktion an. Waldgebiete in und um die Großstadt sind ausreichend vorhanden. Wie schon vor zwei Jahren entschieden wir uns für den Königsforst. Das ausgedehnte Waldgebiet, das mit seinen Westausläufern an die Stadtgrenze Kölns stößt, bietet ein sehr abwechslungsreiches Terrain, das nicht nur Spaziergänger gerne nutzen; auch zahlreiche Mountainbike-Fahrer haben es in den letzten Jahren für sich entdeckt. An manchen Tagen muss man sich die teils engen Trails mit dem einen oder anderen Mountainbikefahrer teilen. Hier finden sich so ziemlich alle Geländeformen, die Trailrunner sich wünschen können für einen abwechslungsreichen Trainingslauf oder, wie in unserem Fall, einen ausführlichen Schuhtest. Die Wegpassagen sind sehr unterschiedlich, sowohl im Hinblick aufs Höhenprofil als auch auf die Streckenführung. Auf flache Passagen über Wurzeln und Moosflächen folgen steilere Abschnitte mit rutschigem Schotter oder kleine Bachdurchquerungen. Solche Strecken benötigen wir, um die aktuellen Schuhe auf Herz und Nieren zu prüfen.

Hohe Material-Anforderungen

Trailrunning gilt als das Lauf-Pendant zum Trekking und hat mit dieser Sportart gemein, dass man sich seinen Weg durch die Natur sucht, häufig abseits der normalen Wege. Das schließt neben einem ursprünglichen Erlebnis auch die Überwindung von natürlichen Hindernissen, z. B. umgestürzte Bäume, mit ein. Matsch, Schotter, spitze Steine, nasser Untergrund: den Themen Grip und Schutz für den Fuß kommt eine besondere Bedeutung zu. Dem für den Traillauf benötigten Schuh und den verwendeten Materialien wird also iede Menge abverlangt. Die Beanspruchung und Abnutzung ist im Vergleich zum Straßenlaufschuh dementsprechend höher. War der Trailrunning-Schuh zu Beginn noch eine Art PR-Gag eines Herstellers, der einen Schuh mit gröberem Sohlenprofil verkaufen wollte, bieten mittlerweile nahezu alle Laufschuhhersteller mindestens ein neues Produkt in jedem Jahr an, eher mehr. Die Produktpalette umfasst in der Zwischenzeit, beginnend mit dem Barfußschuh, über den leichten "Wettkämpfer" bis hin zum "Alpinexperten", eine riesige Bandbreite.

Für jeden Trailläufer ist sein Schuh das wichtigste Werkzeug. Der Untergrund der Trailstrecke und die sich immer wieder ändernden Bedingungen zwingen den Naturläufer, sich ständig auf neue Situationen einzulassen. Die Konzentration muss permanent hoch sein, will man nicht umknicken oder wegrutschen. Der Fußaufsatz muss also an jeder Stelle anders erfolgen. Auch die Schrittlängen müssen den wechselnden Gegebenheiten angepasst werden. Pfützen, Wurzeln oder matschige Stellen müssen teilweise übersprungen oder durchquert werden. Geht man gar ins hochalpine Gelände oder in die Wüste, kommen noch extremere Kriterien hinzu. Die Natur bestimmt also den Weg des Läufers und den Laufstil, den er im entscheidenden Moment anwenden muss. Dabei soll der Laufschuh ihn möglichst unterstützen - eine große Herausforderung.

Viel Grip – weniger Rutschgefahr

Doch was muss ein Trailschuh erfüllen? Im Gegensatz zum Straßenlaufschuh sollte er robuster sein. In der Abbildung auf Sei-

te 26 erkennt man deutliche Unterschiede zum herkömmlichen Laufschuh. Da Grip und Stabilität in

hohem Maß gefordert werden, befinden sich an der Sohlenunterseite Stollen, die je nach Einsatzgebiet des Trailschuhs in Höhe, Größe und Anzahl variieren. Das Material der Fersenkappe ist meist zusätzlich verstärkt, mit dem Effekt, dass der Fuß gut geführt



wird und die nötige Stabilität bekommt. Zusätzlich wird jedoch auch die Ferse vor Abschürfungen geschützt. Für das Obermaterial wird meist atmungsaktives und dennoch robustes Meshmaterial verwendet, das sowohl die Zehenbox als auch die Zunge mit einschließt. Es werden jedoch auch zusätzliche Schutzmaßnahmen für die Füße ergriffen. So wird z. B. die Außensohle noch über die Zehenbox drübergezogen. Auch bei der Sohle muss ein Kompromiss gefunden werden zwischen Komfort, Flexibilität und Festigkeit. Denn Dornen und spitze Steine können im ungünstigsten Fall das Material durchstoßen und den Fuß dann verletzen. Beim Sohlenmaterial steht der Trailläufer vor einer immensen Auswahl an Schuhmodellen mit den unterschiedlichsten Dämpfungsgraden. Für den einen ist der direkte Kontakt zum Boden wichtig, andere wiederum schwören auf eine dem Straßenschuh ähnliche Komfortdämpfung. Insgesamt sind Trailschuhe iedoch etwas härter. Bei den Schnürsenkeln ist darauf zu achten, dass sie nicht zu leicht im Gestrüpp hängen bleiben oder gar unge-



wollt aufgehen und der Fuß nicht mehr richtig im Schuh sitzt. Im Hinblick darauf haben die Hersteller auch in diesem Jahr die unterschiedlichsten Schnürsysteme ins Rennen geschickt.

Die Oual der Wahl

Wir haben uns bei diesem Test für eine große Bandbreite an Modellen und eine möglichst gute Marktübersicht entschieden. Getestet wurden Schuhe für den Traileinsteiger und den ambitionierten Trailläufer, jedoch immer Schuhe für den Lauf in der Natur, nicht für den populär gewordenen City-Trail. Nach folgenden Kriterien haben wir unsere Schuhe bewertet:

1. Untergrund:

- Wald/Forstweg
- Geröll/Schotter
- Matsch/Wiese

2. Distanz:

- Kurze Trails
- Lange Trails
- Ultra

3. Wettkampftauglichkeit

4. Materialbeschaffenheit

Um die Schuhe testen zu können haben wir uns eine Strecke ausgesucht, die möglichst viele der geforderten Bedingungen aufweisen konnte. Zusätzlich wurden die Schuhe auch auf längeren Einheiten an die Füße "geschnallt", um ihre Wettkampf- und Ausdauerqualitäten zu testen. Getestet wurden die Schuhe sowohl von Trailneulingen als auch von Ultra-Profis, wie unserem Kolumnisten Rafael Fuchsgruber.

Wir hatten jedenfalls einen tollen Tag. Das Wetter verlangte uns einiges ab, der Regen machte die Strecke an vielen Stellen zu einer einzigen Rutschpartie. Aber das kann Trailläufer ja nicht schocken - und ganz ehrlich, es war irgendwann auch egal. Zu schön waren Gegend und Laufstrecke. Am Ende des Tages, als die erste Grillwurst auf dem Teller lag und man frisch geduscht sein frisches, kaltes, natürlich alkoholfreies Bier genießen durfte, waren wir alle zufrieden, und die Eigenschaften der Schuhe auf dem Trail wurden eifrig diskutiert. Auf den kommenden Seiten können Sie die Ergebnisse unseres Tests nachlesen.

RALF KERKELING





Robust und flexibel

Was unterscheidet den Trailschuh eigentlich von anderen Laufschuhen? Die wichtigsten Fakten im Überblick.











Preis: 129,95 Euro Gewicht: 245 g Sprengung: 0 mm

Altra Superior 2.0

Nachdem der Superior in den USA zum Trailschuh des Jahres gewählt wurde, versucht Altra nun auch in Deutschland Boden gutzumachen. Der Superior ist flach, schnell und bietet guten Halt. Er stellt den Läufer perfekt, aber komfortabel auf den Boden. Einige schöne Features: eine zweite, härtere Einlegesohle, die bei Bedarf als Schutz gegen spitze Steine genutzt werden kann, sowie eine Kletthalterung für die Anbringung der Gamaschen hinten über der Sohle. Das Prinzip der Nullsprengung und breiten Zehenbox gilt auch für dieses Modell. Viel Platz für lange Strecken und breite Füße. Achtung: Der Superior fällt klein aus. Genial für alles – außer schwere Berge oder Matsch.

| Untergrund | |
|------------|--|
| | |
| | |
| | |

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲ ▲
Material ▲ ▲ ▲







Preis: 129,95 Euro Gewicht: 345 g Sprengung: 10 mm

Asics GEL FujiTrabuco 4

Durch das gewohnte Asics-GEL-System ist auch bei diesem Modell wieder eine sehr gute Dämpfung vorhanden. Die Sohle überzeugt durch hohen Grip, was für festen Halt im Gelände sorgt. Außerdem gibt die Sohle mit einer Schutzlage Felsenspitzen, kleinen Steinen oder anderen spitzen Hindernissen keine Chance. Zudem fühlt sich der Asics GEL FujiTrabuco 4 beim Laufen und gerade für einen Trailschuh angenehm leicht an und bietet zudem große Flexibilität. Durch das enge Schnürsystem ist überdies eine individuelle Anpassung möglich, auch wenn der Schuh insgesamt durchaus einen Tick fester sitzen könnte.

| Untergrund | |
|------------|--|
| | |
| | |
| | |

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲
Material ▲







Preis: 149,95 Euro Gewicht: 305 g Sprengung: 9 mm

Asics Gel FujiSensor 3

Der Trailrunningschuh Gel FujiSensor 3 ist für lange Strecken abseits gut ausgebauter Strecken konzipiert. Die sehr stabile Fersenschale gibt dem Fuß einen optimalen Halt, und das tiefe Profil der Außensohle verleiht Laufsicherheit in jedem Terrain – auch bei Regennässe. Der Regen wird außerdem durch das hochwertige wasserabweisende Mesh-Material abgewiesen. Dabei wird die sehr gut funktionierende Atmungsaktivität des Schuhs jedoch nicht beeinträchtigt. Alles in allem ist der Schuh sehr aufwendig und gut verarbeitet. So ist unter anderem die Zehenkappe verstärkt, und auch die Schnürung ist optimal verarbeitet.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter
Anterphylician

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲
Material ▲ ▲







Preis: 120,00 Euro Gewicht: 286 g Sprengung: 4 mm

Brooks Pure Grit 4

Wer auf perfekten Tragekomfort und herausragende Vielseitigkeit steht, der sollte beim neuesten Modell aus dem Hause Brooks unbedingt zugreifen! Die flache, aber im Verhältnis recht breite Passform des Pure Grit sorgt dafür, dass auch breitere Füße – oder die, die es in einem Wettkampf werden – bequemen, aber trotzdem stabilen Halt finden. Das Gleiche gilt, wie schon bei den Vorgängern der Serie, für nassen, schlammigen oder steilen Untergrund. Die Sohle leistet gute Arbeit und verhindert Rutschpartien, transportiert aber auch die Dynamik für die entscheidenden Tempo-Forcierungen. Eines der Top-Modelle!

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲ ▲
Material ▲ ▲









Brooks Adrenaline ASR 12

Der Brooks Adrenaline ASR 12 umschließt den Fuß angenehm, lässt ihm dabei aber genügend Luft zum Atmen. Die hohe Sohle vermittelt Robustheit – da kommt gleich Trailrunning-Feeling auf. Der Eindruck bestätigt sich auf der Strecke: Der Schuh sitzt auch im Lauf wie eine zweite Haut, er gibt Halt, die Zehen haben dabei ausreichend Platz, die Ferse rutscht kein bisschen. Auch in stark abschüssigem Gelände läuft es sich stabil, felsiges Terrain und Wurzelwerk steckt der Schuh gut weg. Okay: Ein oder zwei Mini-Wackler an extremen Stellen sind bei einem längeren Lauf doch zu bemerken – aber nobody's perfect.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter
Matsch/Wiese

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲

Merkmale
Wettkampf ▲
Material ▲ ▲ ▲









Preis: 135,00 Euro Gewicht: 386 g Sprengung: k. A.

Ecco Biom Trail FL

Der in bunten Farben gehaltene Schuh fällt recht groß aus, ist dabei aber relativ schmal und eng anliegend geschnitten. Das Außenmaterial hat einen weichen Mesh-Anteil, ist dadurch atmungsaktiv und sehr angenehm zu tragen. Die Zehenkappen und der Fersenbereich sind aus robustem, wasserabweisendem Material. Der Schuh passt sich sehr gut dem Fuß an und ist innen hervorragend verarbeitet, so dass keine Nähte drücken. Auch die Gummisohle ist sehr robust, fast schon etwas hart mit wenig Flexibilität. Das grobe Profil gibt gute Bodenhaftung auf verschiedenen, auch etwas rutschigen Untergründen und sorgt dadurch für Stabilität. Die Dämpfung ist aber eher hart.

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km)

Merkmale
Wettkampf ▲
Material ▲ ▲







Preis: 150,00 Euro Gewicht: 434 g Sprengung: k. A.

Ecco Biom Ultra

Der Ecco Biom Ultra wirkt vom Look her ein wenig wie ein Straßenschuh. Hinten schmal, vorne weiter geschnitten, recht flache Sohle. Der Blick auf das von Noppen überzogene Profil offenbart den Trail-Charakter. Schlüpft man hinein, gibt es das ein oder andere zu meckern: Vorne hat man zu viel Luft, hinten rutscht die Ferse etwas, in der Mitte drückt es unangenehm an der Fußsohle. Beim Laufen pendelt sich das Ganze dann ein, der Fuß rollt sauber ab und bekommt im Gelände einen ganz guten Halt, und er bietet auch Festigkeit auf nassglatten Abschnitten. Dennoch eignet sich dieser Schuh eher für kürzere Runs.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter

▲

Distanz
Kurze Trails (> 10km) ▲ ▲ ▲
Lange Trails (> 20km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲
Material ▲ ▲







Preis: 130,00 Euro Gewicht: 260 g Sprengung: 8 mm

Haglöfs Gram Comp I

Der Gram Comp II des schwedischen Herstellers Haglöfs drängt sich schon vor dem Laufen auf. Die knallige, aber schlichte Farbgebung, gepaart mit der schlanken, geradlinigen Silhouette des Schuhs zeugt von höchstem designerischem Können. Und der Schuh hält nach dem Einsteigen, was er verspricht. Durch das eng und sehr angenehm anliegende Außenmaterial verschmilzen Schuh und Fuß förmlich miteinander. Doch abseits von Schotter, Asphalt und Waldwegen bekommt der Gram Comp spätestens auf rutschigem Untergrund wie nassen Wiesen oder sehr matschigen Wegen seine Grenzen klar aufgezeigt. Ein komfortables Multi-Talent im nicht professionellen Bereich.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter

▲

Distanz
Kurze Trails (> 10km) ▲ ▲ ▲
Lange Trails (> 20km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲
Material ▲ ▲











Hoka One One Challenger

Schon nach wenigen Metern wird klar, warum der Schuh vom englischen Fachmagazin "Competitor" zum Trailschuh des Jahres 2015 gewählt wurde: weil der Challenger einfach alles Janres 2015 gewanit wurde: Weil der Challenger einfach alles hat, was man sich im Gelände wünscht. Trotz seines geringen Gewichts bietet er perfekten Halt auf hügeligem Untergrund, ist aber auch flexibel genug, um ein hohes Tempo halten zu können. Die Sohle ist abgerundet und bietet auch auf nassen Teilstücken dank des griffigen Profils perfekten Halt. Da der Challenger im Vorderfußbereich viel Platz bietet, empfiehlt es sich, den Schuh eine halbe Nummer kleiner zu tragen als gewöhnlich.

| Untergrund | |
|--------------|-----|
| | |
| | |
| Matsch/Wiese | A A |

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲









Hoka One One Mafate

Das Gelände ist wie geschaffen für den Mafate. Tolle Laufeigenschaften, leicht und wendig und das trotz der klobigen Optik. Der Schuh ist zudem absolut bequem und das auch über längere Distanzen. Hoka verwendet bei diesem Schuh ein Quick-Lace-Schnürsystem. Durch die robuste Fersenkappe wird der Fuß stetig gut geführt, und sie bringt genügend Stabilität für das Gelände in den Schuh. Die Zehenbox bietet ausreichend Platz. Die Verarbeitung des Schuhs ist auf harte Trails ausgerichtet. Sohle und Obermaterial versprechen eine gute Widerstandsfähigkeit. Wer den hochsohligen "Franzosen" noch nicht kennt, sollte ihn ausprobieren.

| Untergrund | |
|--------------|--|
| | |
| | |
| Matsch/Wiese | |

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲









La Sportiva Mutant

Der La Sportiva ist schnell angezogen und fühlt sich gleich sehr bequem an. Läufer mit breiten Füßen werden sich in dem Schuh wohlfühlen. Für die Schnürsenkel gibt es eine kleine Tasche zum Verstauen. Eine sehr gute Lösung, denn die Schnürung verläuft unter der beziehungsweise durch die Tasche, und so lassen sich die Schnürsenkel dort problemlos verstauen. Der Schuh fällt normal aus. Während des Laufs durch den Wald und auf matschigem Untergrund fühlt sich dieser Schuh sehr bequem an. Selbst auf scharfkantigem, hartem Gestein spürt man keine Ermüdung in der Fußsohle. Auch auf sandigen Trampelpfaden läuft er sich sicher.

Wettkampr A
Material A









La Sportiva Helios SR

Die Passform bietet auch etwas breiteren Füßen und einem hohen Spann genügend Platz. Er sitzt dennoch eng und sicher am Fuß. Die Sohle mit Wellenprofil gleicht Unebenheiten gut aus. Die Schnürsenkel sind etwas elastisch, wodurch der Schuh den Bewegungen des Fußes noch besser nachgeben kann. Durch die Leichtigkeit und hohe Flexibilität der Sohle ist es ein sehr lauffreudiger Schuh, mit dem auch gut schnelle Einheiten absolviert werden können. Er ist gut gedämpft und vermittelt dennoch viel Gefühl für den Untergrund. Der Grip und auch die Stabilität des Schuhs vermögen auf matschigem Waldboden und im Gelände zu überzeugen.

Untergrund

Distanz Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ ▲ Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲ Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲

Wettkampf A A A



Lizard **Lizard Kross**

Gegen den Kross laufen sich Nike Free & Co. wie Wanderstiefel. Konsequenter Barfußschuh ohne wirkliche Dämpfung, Fußbett oder Polster. Auf Asphalt sehr eingeschränkt allgemeinheitsoder Polster. Auf Aspnalt sehr eingeschrankt allgemeinneitstauglich, als Trailschuh auf weichen Böden funktioniert das sehr gut. Durch Bodennähe und einhergehendes Top-Gefühl für Untergründe sitzt jeder Schritt sicher und hoch dynamisch, weil leicht und direkt. Befürchtungen von schmerzhaften Kontakten mit Steinen waren unbegründet. Fußgewölbe und seitliche Wadenmuskeln ermüden je nach Lauferfahrung recht schnell, erfahren aber starken Trainingseffekt. Top als Zweitschuh! Manko: Das Schnellschnürsystem gibt nach.

Untergrund









Mammut MTR 201

"Minimales Gewicht (324 Gramm bei Größe 45 1/3) trifft absolute Robustheit", lautet das Motto bei diesem Top-Performance-Schuh. Das komplette Upper ist aus Dyneema, einem mance-schun. Das komplette Upper ist aus Dyneema, einem schnittfesten Material, das man häufig im Klettersport findet. Das Resultat: Dem Obermaterial können selbst scharfe Steine in den Bergen oder spitze Äste bei Querfeldeinläufen im Wald nichts anhaben. Der Tech Low hat eine eine aggressive Sohle mit recht flachem Profil, die aber auch bei feuchtem, festem Untergrund bei jedem Schritt viel Grip bietet. Insgesamt ist das Leichtgewicht sehr stabil, dazu eher vorderfußorienrtiert und dadurch sehr reaktionsfreudig.

Untergrund

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲









Mammut MTR 141 Low GTX

Der Mammut MTR 141 Low GTX ist, wie man es bei Mammut gewohnt ist, ein Schuh, der in allererster Linie für die Berge geeignet ist. Er sitzt sehr eng am Fuß, überzeugt durch extrem guten Grip und sorgt damit auch bei Geröll, Matsch und steileren Passagen für ein durchgehend sicheres Laufgefühl. Dabei wird aber nicht der Tragekomfort vernachlässigt auch nach einem längeren Trainingslauf war keine Blasenbildung zu beobachten. Durch das Gore-Tex-Innenfutter können dem Schuh auch Pfützen, Schnee und Regen nichts anhaben. Bei längeren Läufen mit wechselnden Bedingungen ist er sehr gut einsetzbar.

Untergrund

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲

Material A A A









Merrell Allout Charge

Auf dem Schuh steht man unheimlich stabil, das ausgeprägte Fußbett wird durch einen gewaltigen Keil gegen Pronation gestützt. Für weniger erfahrene oder fitte Läufer sehr angenehm und sinnvoll, für echte Gebirgs- und Waldflitzer aber zu undynamisch, gefühllos und zu weit vom Boden weg. Zusammen mit der guten Dämpfung im Fersenbereich und speziellen Stollen entgegen der Laufrichtung einer der besten Bergab-Läufer, ähnlich der Topmodelle von La Sportiva. Der Oberschuh ist gegenüber der mächtigen Sohle sehr leicht, dabei schmal ausfallend. Ein Tipp für Trails mit hartem Untergrund und vielen Höhenmetern.

Untergrund

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲

Material A





Mizuno Wave Hayate 2

Eines der Leichtgewichte im Test kann seine Stärken vor allem bei trockenem Wetter ausspielen - da vermittelt er dem Laufen auf jedem Untergrund ein absolut sicheres Gefühl. Auf fen auf jedem Untergrund ein absolut sicheres Gefun. Auf feuchtem Untergrund kann der Lauf mit dem Wave Hayate auch mal zu einer Rutschpartie werden. Der Schuh ist hochwertig verarbeitet, und auch wenn bei dem Wettkampfschuh sicherlich fast alles auf Sportlichkeit und nicht auf Komfort ausgelegt ist, trägt er sich auch bei mittellangen Trainingsläufen nicht unbequem – eine spürbare Weiterentwicklung im Vergleich zu seinem Vorgänger, die sich zugegebenermaßen aber nur auf Waldboden richtig auswirkt.

Untergrund









Mizuno Wave Kazan 2

Trotz aller Anstrengung wie auf einem Wolkenbett laufen, aber gleichzeitig auch sportlich unterwegs zu sein? Der Mizuno Wave Kazan 2 scheint die Quadratur des Kreises möglich zu machen. Leicht und flexibel, dazu stabil und komfortabel: Der ideale Schuh für längere Trailstrecken! Das atmungsaktive Mesh-Material sorgt auf allen Wegen für ausreichend Kühlung, der Wave Kazan 2 ist perfekt gedämpft, die Sohle bietet bergauf und bergab den nötigen Grip. Einzig bei Sidesteps wird der 295 Gramm leichte Schuh ab und zu zur unangenehmen Rutschpartie, auch auf Asphalt ist ihm die wahre Bestimmung anzumerken.

Wettkampr A A

Material

▲▲ sehr gut | ▲ Agut | Abedingt | ▼nicht geeignet | ® Nässe | ® Wald | ® Gelände



// TEST - TRAILSCHUHE



New Balance MT 980

Fresh Foam in der Sohle bringt den Schuh bequem über sämtliche Waldwege. Auch abseits der planierten Forstwege macht der Schuh eine gute Figur. Die Verarbeitung ist ordentlich, der Schuh eine gute Figur. Die Verarbeitung ist ordentlich, der Schuh wendig. Sollte es ins Gebirge gehen oder auf den langen Trail, sollte man jedoch eher auf den Bruder MT 1210 ausweichen. Die Sohle ist relativ weich, bei harten und scharfen Steinen oder gar Dornen droht eine schnelle Abnutzung oder gar ein Durchstoßen. Überzeugen konnten sowohl die Atmungs-eigenschaften des farbigen Waldläufers als auch das Schnürsystem. Ein klassischer Zweitschuh, der auch im normalen Alltag eine gute Figur macht.

Distanz Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲ Ultratrails (> 50 km) ▲







New Balance MT 1210 G2

Inspiriert duch das Leadville-100-(Meilen)-Rennen in den USA bietet der 1210er die Grundlage für einen stabilen Langläufer. Das zweischichtige Obermaterial gibt einen sehr präzisen Halt Das zweischichtige Obermaterial gibt einen sehr prazisen Halt in Vor- und Mittelfuß. Läufer mit sehr schmalen Füßen werden eventuell im Fersenbereich nicht genügend Halt finden. Die moderate Pronationstütze ist hilfreich für Überpronierer, und der Schuh istauch für schwere Läufer geeignet. Die Vibramsohle außen und das Profil geben guten Halt in fast allen Lagen. Die Zehenbox ist gut geschützt und bietet genügend Platz. Keine Rennsemmel, sondern ein Klassiker mit Talent im Allroundbereich und damit für fast alles gut.

Untergrund

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲





Nike Terra Kiger

Nike ist realativ neu in der Trail-Szene und bietet mit dem Kiger einen absolut souveränen Trail-Trainingsschuh. Leicht und wendig, dabei mit ausreichend Profil versehen, macht der Schuh absoluten Spaß bei Läufen, vor allem abseits der Forstwege. Leichte Feuchtigkeit wird abgehalten, guter Grip auch bei steinigen Passagen. Das Material ist gut verarbeitet und macht einen soliden Eindruck. Der Schuh eignet sich dennoch eher für den Flachlandtiroler. Sollte es ins hochalpine Gelände gehen, wäre der Umstieg auf robusteres Schuhwerk empfehlenswert. Ein insgesamt gelungener Trailschuh, der Lust auf mehr macht.

Untergrund

Wettkampr A A







Pearl Izumi Trail N2

Als Erstes fällt bei Pearl Izumi immer die Optik ins Auge. Die ungewöhnliche Form hat großen Wiedererkennungswert. Der stylische Schuh mit seiner zweifachen Sprengung macht auch im Gelände eine gute Figur. Ein gutes Profil verspricht im Wald ein gutes Vorankommen, für den leichten Trail auf jeden Fall geeignet. Im Härtetest zeigt der Schuh bei extremen Steigungen gute Eigenschaften, kann sich aber auf Geröllpisten nicht wirklich behaupten. Leichte Wassereinwirkungen kann der Trail N2 jedoch locker wegstecken. Die Verarbeitung des Schuhs ist insgesamt ordentlich und robust. Als Zweitschuh für die Trainingsläufe unbedingt zu empfehlen.

Untergrund

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲

Material A











Preis: 129,90 Euro Gewicht: 290 g Sprengung: 5 mm

Salming Trail TR1

Salming hat sich so langsam in die Straßenlaufszene eingeschlichen und packt mit dem TR1 direkt einen Top-Trailschuh aus. Das Obermaterial des schwedischen Laufschuhs ist mehr als gelungen. Das Sohlenprofil ist relativ hart, aber dennoch ausreichend flexibel. Es lässt den Schuh lediglich auf glatten, steinigen Belägen kurz ins Rutschen geraten, ansonsten sind die Laufeigenschaften ausgezeichnet. Die ausreichend große Zehenbox ist mit extra verstärktem Obermaterial versehen. Dank der stabilen Fersenkappe wird der Fuß gut geführt. Insgesamt macht der T1 einen sehr guten Eindruck; das ist wirklich ein starkes Debüt.

Untergrund
Wald-/Forstweg

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲ ▲

Merkmale
Wettkampf A A
Material A A











Preis: 169,95 Euro Gewicht: 240 g Sprengung: 4 mm

Salomon S-Lab Sense

Salomon hat seinen bewährten Wettkampf-Klassiker noch einmal weiterentwickelt – und damit wieder genau ins Schwarze getroffen. Der Natural-Runner überzeugt auch in der vierten Generation mit der seltenen Mischung aus starken Racer-Qualitäten und Schutz für den Fuß. Der sogenannte Profeel-Film im Zwischensohlensystem verteidigt den Schuh vor dem Eindringen von Steinen. Dass Salomon das Sohlenprofil auf trockenen Untergrund ausgerichtet hat, merkt man bei Regen sofort, und im Nassen sollte man den Schuh zu Hause lassen. Für erfahrene S-Lab-Sense-Läufer ist das aber nichts Neues, und die unbestreitbaren Qualitäten des Schuhs sprechen für sich.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter

Matsch/Wiese

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲ ▲
Material ▲ ▲ ▲

Gelände









Preis: 120,00 Euro Gewicht: 261 g Sprengung: 4 mm

Saucony Nomad TR

Schlüpft man in diesen Schuh, so fühlt es sich an, als würde man einen Pantoffel tragen. Dieses Gefühl wird dadurch bestärkt, dass das Außenmaterial sehr leicht und aus einem Stück ist. Dadurch weist der Schuh auch im Bereich der Zunge keine Nähte und vor allem keine Löcher auf, was kleinen Steinchen nicht die Möglichkeit gibt, in den Schuh zu gelangen. Das Upper ist wasserabweisend, aber atmungsaktiv. Der Schuh ist vor allem im Vorderfußbereich weit geschnitten und gibt somit den Zehen genügend Platz beim Abrollen. Der komplette Sohlenbereich ist sehr gut gedämpft. Das Profil ähnelt dem eines reinen Laufschuhs, ist also eher nicht sehr stark.

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲
Material ▲ ▲









Preis: 125,00 Euro Gewicht: 272 g Sprengung: 4 mm

Saucony Peregrine 5

Saucony hat mit dem Peregrine 5 einen echten Alleskönner auf den Trailschuh-Markt gebracht. Der Schuh fühlt sich schon beim ersten Einsteigen extrem bequem an und vermittelt ein sicheres Gefühl, das sich beim Lauf über Stock und Stein immer weiter verfestigt. Vor allem auf Waldboden zeigt die ComfortLite-Sohle des neutralen Trailschuhs, was sie draufhat. Auch im Bereich Dynamik kann das Leichtgewicht punkten. Integrierte Rockplates im Vorfuß- und Mittelfußbereich schützen vor Wurzelwerk und kleinen Steinen. Bei Regen im Gebirge mag es noch heißere Tipps geben, dennoch ist der Peregrine 5 ein starker Allrounder.

Distanz

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Ultratrails (> 50 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲
Material ▲ ▲









Preis: 140,00 Euro Gewicht: 280 g Sprengung: 11 mm

Scott T2 Kinabalu 3.0

Mit seinen nur 270 Gramm pro Schuh ist der Scott T2 Kinabalu 3.0 ein echtes Leichtgewicht. Man schwebt geradezu über den Trail, das macht schon mal Spaß. Der Fuß hat ganz guten Sitz, die Ferse rutscht jedoch ein wenig, das weckt kleine Zweifel an der Robustheit im Gelände. Unterwegs aber zeigt der Kinabalu 3.0, der seinen Namen vom Bergrennen am Mount Kinabalu in Malaysia hat, bergab wie bergauf, auch über holprigem Terrain, dass auf ihn Verlass ist. Mit seiner hochgebogenen Spitze und Ferse (Rocker-Form) erleichtert er das Abrollverhalten. Pfützen machen ihm keine Probleme, da er das Wasser nach außen ableitet.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲
Material ▲ ▲









Preis: 140,00 Euro Gewicht: 340 g Sprengung: 8 mm

Scott Kinabalu Supertrac

Scotts Kinabalu Supertrac ist ganz klar ein Schuh fürs Grobe. Mit ausreichend tiefem Sohlenprofil kommt man mit diesem Schuh nirgends wirklich in problematisches Gefilde. Schotter, Waldwege, Wiesen, Matsch – er erweist sich überall als perfekter Allrounder und kommt nirgends ins Wanken. Das reicht, um über die Abstriche in Sachen Pass-Komfort hinwegzusehen. Dank strammer, kraftvoller und gut regulierbarer Schnürung verliert der Fuß trotz großzügigen Raums nie den Halt. Wer auf Nummer sicher gehen und Risiken vermeiden will, der findet trotz leichtem Komfort-Defizit den idealen Trail-Schuh für abwechslungsreiches Terrain.

Untergrund
Wald-/Forstweg
Geröll/Schotter

▲ ▲

Distanz
Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲
Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲
Ultratrails (> 50 km) ▲

Merkmale
Wettkampf ▲ ▲
Material ▲ ▲ ▲

Fotos: Daniel Elke, Jennifer Schattling







Preis: 110,00 Euro Gewicht: 235 g Sprengung: 8 mm

Under Armour Speedform XC

Optisch ein absoluter Hingucker, von der Konstitution dagegen ein echter Minimalist: Das Trailrunning-Pendant zum Speedform Apollo überzeugt mit perfekter Passform, wenig Gewicht sowie wasserabweisenden und atmungsaktiven Materialien. Ein High-Tech-Schuh für den schnellen und schlanken Fuß! Das hat natürlich Nachteile: Die Stollen unter der Sohle greifen im schwierigen Gelände nicht immer optimal, der Speedform XC wirkt so eher wie ein naher Verwandter eines Straßenrenners. Vorsicht daher auch vor Stacheln und Dornen! Für knackige Trainingseinheiten oder das Rennen ist der knapp 235 Gramm leichte Schuh aber ideal!

Untergrund

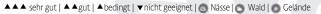
D Kı

VISTANZ

Kurze Trails (> 10 km) ▲ ▲ ▲

Lange Trails (> 20 km) ▲ ▲

Merkmale Wettkampf ▲



DHU Schüßler-Salz Nr. 7° Denken Sie an Ihren

Denken Sie an Ihren Mineralstoffhaushalt.





Magnesium für leistungsfähige und entspannte Muskeln



www.schuessler.dhu.de oder besuchen Sie uns auf www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze

DHU Schüßler-Salz Nr. 7° Magnesium phosphoricum D6. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Deutsche Homoopathie-Union DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG

Laufpartner

Hier finden die ersiklassige Beraiung und jede Menge Tipps in Scichen Training, Ernährung, Quitti und Laufiechnik.



Alternativ auch als epaper erhältlich, Scannen Sie ganz einfach den QR Code ein oder gehen Sie auf die Internetseite www.aktiv-laufen.de und lesen Sie die aktiv Laufen im epaper Abonnement oder als Einzelheft.









