

Von André Kossmann

Sind wir doch schon früher, zu Lauf- gleich Leichtathletik-Zeiten zumindest den ganzen Winter über im Wald und damit meist auf Naturwegen gelaufen. Natürlich haben wir darauf geachtet, dass unsere Winterlaufschuhe (als Leichtathleten hatten wir ja immer mindestens 6 bis 8 Paar) auch ein gutes Profil hatten. Übrigens: je höher der Gummianteil an der Außensohle, umso rutschfester ist sie. Das kann man einfach selbst testen: wenn die Laufsohle nur schwer über die Hand zu reiben ist, ist der Gummianteil hoch; geht's leicht, hat die Sohle mehr Kunststoffanteil und rutscht dann auch mehr. Und wer sich etwas besonderes gönnen wollte, trug KARHU-Laufschuhe mit T-Profil-Außensohle aus Vollgummi und noch in Finnland hergestellt. Lang, lang ist's her...

Der kleine Unterschied: Wir haben es nicht Trailrunning sondern Lauftraining genannt.

Und wir sind natürlich in Baumwoll-Jogginganzügen durch die Gegend gerannt, deren Hosen bei Regen bis zu den Knien runterhingen. Man musste dann immer schnell laufen, um nicht zu frieren.

Wie viel besser haben wir es doch heute. Nicht das es „kein schlechtes Wetter sondern nur noch die falsche Bekleidung“ gibt, auch die Laufschuhe haben einen



Trailrunning – ei

großen Sprung nach vorn getan. Und weil wir Leute von der Industrie immer gut sind für einen schönen neuen, meist englischen Fachausdruck, heißen Laufschuhe für den Winter, Schnee, Regen und Matsch jetzt eben „Trail Running Schuhe“. Aber sie können auch so viel, was wir uns früher immer gewünscht haben: nicht nur eine Marke fürs Gelände, sondern viele Modelle von vielen Marken. Nicht mehr immer weißgrundig (nach dem Waldlauf

eher ins Braune gehend) sondern dunkel mit etwas Farbe, der Schuh darf ja ruhig schick aussehen. Mit verschiedensten Außensohlen, fürs Grobe (wenn ich da an Innov8 denke) und etwas moderater von vielen anderen Schuhmarken wie Brooks und vielen mehr. Und in verschiedenen Passformen, keine Kompromisse mehr beim Sitz!

Und nasse Füße sind auch passé. Heute sind Laufschuhe mit wasserdichter Membran ausgestattet, die hält die Füße trocken und warm (daher im Sommer eher nicht zu empfehlen). Jetzt noch die richtigen Socken – bitte ohne Baumwolle, die ziehen in feuchtem Zustand Falten und das gibt üble Blasen – und dann kann es losgehen.

Übrigens gibt's es da noch den Dochteffekt. Die Socke zieht von oben Feuchtigkeit in den Schuh und der Träger glaubt, die Schuhe wären nicht mehr ganz dicht.

Das tritt vor allem beim Laufen im Schnee auf. Mein Ratschlag: Socken aus Polypropylen oder zumindest Polyester anziehen, die nehmen nur wenig Feuchtigkeit auf und lassen den Fuß dann auch bei Schnee trocken.

Und noch etwas: ein tolles Profil sollte auch toll funktionieren und keine Steine oder Erde einsammeln. Deshalb beim Schuhkauf darauf achten, dass das Profil nicht zu eng angeordnet ist. In der Laufbewegung müssen sich Steine und Erde, die sich beim Auftritt dort eingefunden haben, wieder lösen können.

André Kossmann ist Gründer der Bekleidungsmarke KOSSMANN, ehemaliger Leistungssportler; Marathonbestzeit 2:25:32 Stunden (1986 in Stuttgart).

**Red. Bearbeitung: M. Thiel,
Fotogrundlage: ASICS**



n schönes Wort

adidas

Produktbezeichnung: adizero XT 3
Beschreibung: Der leichteste Trail-Wettkampfschuh am Markt. Wie alle anderen adizero-Produkte ist der adizero XT auf Leichtigkeit und Wettkampf abgestimmt. Die spezielle „Zone Traxion“-Außensohle mit Continental-Gummimischung sorgt für sehr guten Grip auf allen Untergründen.
Empfohlen bis Körpergewicht: 80 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral

Größenlauf/Weiten: UK 3,5–12,5 ; 13,5 ; 14,5
Farben: Infrared/Black/Solid Grey
Gewicht: 302 g bei UK 8,5
Preis (UVP): 119,95 EUR
Webadresse: www.adidas.com



ASICS

Produktbezeichnung: Gel-Trabuco 14 GTX
Beschreibung: Wasserdichte, atmungsaktive GORE-TEX-XCR-Membran, die für optimalen Klimakomfort sorgt. Das Obermaterial wird durch lederartiges Material verstärkt. Der neu konzipierte externe Fersenstabilisator ersetzt die herkömmliche Fersenkappe. Das Außensohlendesign ist für schnelles Uphill-Downhill-Laufen konzipiert und bietet durch seine besondere Anordnung optimalen Grip und Flexibilität in jeder Situation. Eine GEL-Einheit im Vorfußbereich dämpft die hohen Abdruckkräfte und lässt ein direktes Bodengefühl

zu. Im Rückfußbereich befindet sich ein funktionales GEL-Element.
Empfohlen bis Körpergewicht: Damen 75 kg, Herren 90 kg
Empfohlen für Fußstellung: Neutralfuß bis mittlere Überpronation
Größenlauf/Weiten: 6–11 Damen, 8–15 Herren
Farben: Aluminium/Black/Orange
Gewicht: Männer 370 g; Frauen 310 g
Preis (UVP): 129,95 EUR
Webadresse: www.asics.de



BÄR Manufaktur

Produktbezeichnung: High Performance 2.5
Beschreibung: Dämpfung in der Außensohle erfolgt hauptsächlich durch nur sehr langsam ermüdendes PU(Polyurethan)-Material. PU hat im Vergleich zu EVA eine deutlich längere Lebenszeit. Außerdem lassen sich PU-Sohlen wiederbesohlen, d. h. den HP 2.5 können Sie bei BÄR neu besohlen lassen! Die Dämpfung der Einlegesohle ist durch einen in der Weltraumforschung entwickelten Dämpfungsschaum gewährleistet, der nach jedem Auftritt in seine ursprüngliche Form zurückgeht.

Empfohlen bis Körpergewicht: k. A.
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: 4,5–13/37–50 (Deutschland)
Farben: Rot, Weiß
Gewicht: je Schuh 415 g
Preis (UVP): 185 EUR
Webadresse: www.baer-schuhe.de



Brooks

Produktbezeichnung: Adrenaline GTX®
Beschreibung: Der Adrenaline GTX® ist mit der Gore-Tex® Membran ausgestattet und sorgt so für einen trockenen Geländelauf. Die Zwischensohle besteht aus BioMoGo, verfügt über das adaptive Dämpfungssystem DNAT™ und PDRB-3-fach-Stütze. Diese drei einzigartigen Technologien sorgen für einen sanften Übergang von der Erstkontakt- über die Stand- hin zur Abdruckphase. Für den optimalen Sitz an der Ferse hat BROOKS seitlich der Ferse das so genannte

Heel cradle angebracht. Es verhindert ein Verrutschen der Ferse während des Laufs.
Empfohlen bis Körpergewicht: k. A.
Empfohlen für Fußstellung: Pronierer
Größenlauf/Weiten: Herren 8–13,14,15/Weiten D; Damen 5–12/Weiten B
Farben: Orange/Black (Herren), Lightblue/Black (Damen)
Gewicht: Herren 337 g/US 9; Frauen 303 g/US 8,5
Preis (UVP): 139,95 EUR
Webadresse: www.brooksrunning.de



ICEBUG

Produktbezeichnung: Acceleritas (Herren)/Acceleritas-L (Damen)
Beschreibung: Superleicht und minimalistisch, null Fersenüberhöhung, schmale Ferse garantieren einen optimalen Natural-Running-Bewegungsablauf am Trail. Widerstandsfähiges Nylon-Ripstop-Obermaterial, Verstärkungen in ProtecPU™, „Sticky Rubber“-Gummilaufsohle für optimalen Grip auch auf Weichböden/Schlamm.

Empfohlen bis Körpergewicht: .Herren bis 80 kg/Damen bis 65 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: US 5.5 – 10.5 (Damen) / US 7.0 – 13.0 (Herren)
Farben: Herren – Black/Silver, Damen – Aqua/Black
Gewicht: 207 g (US 9.0)
Preis (UVP): EUR 109,95
Weitere Modelle: ANIMA/ANIMA-L
Webadresse: www.icebug.se



K-Swiss

Produktbezeichnung: Blade-Max Trail
Beschreibung: Der Blade-Max Trail bietet Dämpfung und Stabilität durch Blade-Light™-Dämpfungstechnologie. Die griffigen Blades verleihen dem Schuh besondere Standfestigkeit und Sicherheit. Superfoam® unterstützt die Dämpfung zusätzlich. Ion-Mask™-Nanotechnologie sorgt für Wind- und Wetterschutz und das nahtlose Obermaterial (Seamfree™) für eine perfekte Passform. Die „Rock Block Protection Plate™“ verhindert, dass sich Steine oder Äste durch die Sohle in den

Fuß drücken und unangenehme Druckstellen verursachen.
Empfohlen bis Körpergewicht: alle Gewichtsklassen
Empfohlen für Fußstellung: Neutralfuß, Pronierer
Größenlauf/Weiten: Männer – 6–11, 12, Frauen – 3–8
Farben: Black/Charcoal/Bright Yellow (Frauen wie Männer)
Gewicht: Männer – 376g (Euronorm 42), Frauen – 307g (Euronorm 38)
Preis (UVP): 119,95 EUR
Webadresse: www.kswiss.com /www.kswiss.de





Mizuno

Produktbezeichnung: Wave Cabrakan

Beschreibung: Offroad-Laufschuh. Das wasser- und schmutzabweisendes Obermaterial ist leicht, flexibel und natürlich atmungsaktiv. Die bis in den Vorfuß durchgehende Wave-Platte sorgt für Stabilität, Trittsicherheit und Komfort während des gesamten Abrollvorgangs. Die robuste Außensohle bietet besten Grip und sichert einen perfekten Abdruck auf jedem Untergrund. Dank ap+ ist der Wave Cabrakan 2 besonders langlebig.

Empfohlen bis Körpergewicht: 90 kg

Empfohlen für Fußstellung: neutral bis leichte Überpronation

Größenlauf/Weiten: Herren: UK 6–14; Damen: UK 4–9

Farben: Herren Blau/Gelb, Damen: Türkis/Gelb

Gewicht: 340 g (UK 8)

Preis (UVP): 135 EUR

Weitere Modelle: Wave Ascend

Webadresse: www.mizuno.de

Nike Running

Produktbezeichnung: Nike Air Pegasus+ 28 Trail

Beschreibung: Passform – gekerbter Innenschuh, der sich um den gesamten Fuß schmiegt und einfachen An- und Ausziehen ermöglicht. Ein externer Ferseneinsatz umschließt die Ferse und sorgt so für eine angenehme und sichere Passform. Nike Air Pegasus+ 28 verfügt über einen Flywire-Einsatz im Mittelfußbereich für gezielten Halt und eine sichere Passform. Bei dieser Version des Nike Air Pegasus sorgt ein Nike-Zoom-Element in der Ferse für eine flache Dämpfung. Ein extrem strapazierfähiges Karbonummigemisch sorgt für

lang anhaltende Abriebfestigkeit an der Ferse.

Empfohlen bis Körpergewicht: alle Gewichtsklassen

Empfohlen für Fußstellung: leichte Unterpronation bis leichte Überpronation

Größenlauf/Weiten: Männer US 6–13, 14, 15, Frauen US 5–12

Farben: Schwarz/Weiß/Grau (Männer), Grau/Rot/Hellblau (Frauen)

Gewicht: 332 g /US 10 (m), 269 g /US 8 (w)

Preis (UVP): 110,00 EUR

Webadresse: www.nikerunning.com



PUMA

Produktbezeichnung: Complete Trailfox 4

Beschreibung: Reflektoren; 3D-Einlegesohle; TPU-Fersenelement; Außensohle – entkoppelte Fersenkonstruktion verringert Pronationsgeschwindigkeit und Pronationswinkel beim Aufprall; abriebfeste EverTrack-Gummimischung; Ever-Grip für optimalen Griff beim Off-Road-Laufen; Rock Shield Plate für Schutz gegen scharfe Steine und harte Gegenstände. Profil – der Trailfox 4 bietet hervorragende Griffbarkeit, Schutz und Support in unebenem Gelände. Der wasserabweisende Performance-Schaft hält die Füße trocken.

Empfohlen bis Körpergewicht: k. A.

Empfohlen für Fußstellung: neutral bis leichte Überpronation

Größenlauf/Weiten: Damen UK 3.5–8.5; Herren UK 6–15

Farben: Herren – Dark Shadow/Black/High Rist Red/Blue Atoll/Lime, Punch/Black/Blue Aster; Damen – Dark Shadow/Baltic/Fluo Pink/Fluo, Yellow/Black/Blue Atoll

Gewicht: 357 g (UK 8)

Preis (UVP): 124,95 EUR

Webadresse: www.puma.com/running



Salomon

Produktbezeichnung: XR Crossmax CS

Beschreibung: Das Obermaterial besteht aus schnell trocknendem, atmungsaktivem Mesh-Gewebe. Die Oberfläche aus Stretch Air Mesh, Zehenschutzkappe aus TPU, reibungsfreie Ösen, Sensifit™, Schnürsenkeltasche, vernähte Zunge, asymmetrisches Sensiflex, Quicklace™. Das Material der Membran des Schuhs hält Wasser effektiv ab und ist zugleich schnelltrocknend und atmungsaktiv.

Empfohlen bis Körpergewicht: k. A.

Empfohlen für Fußstellung: neutral bis Überpronierer

Größenlauf/Weiten: 6.5–12.5 (UK)

Farben: u. a. Bright Red/Black/Canary Yellow, Kiwi Green/Autobahn/Black, Black/Canary Yellow/Pewter, Pewter/Black/Bright Red, Aluminium/Dark Bay Blue/Bay Blue (W)

Gewicht: 322 g (Größe UK 8.5)

Preis (UVP): 144,95 EUR

Webadresse: www.salomonrunning.com



Saucony

Produktbezeichnung: ProGrid Peregrine

Beschreibung: Der neutrale Trailschuh überzeugt u. a. durch seine stark profilierte, sehr flache Außensohle, die besten Halt und eine optimale Traktion gewährleistet.

Empfohlen bis Körpergewicht: bis 90 kg

Empfohlen für Fußstellung: neutral

Größenlauf/Weiten: Herren US 7–13, 14, Damen US 5–12

Farben: Herren Black/Blue, Damen Black/Aqua

Gewicht: Herren 258 g, Damen 232 g (beide US 8)

Preis (UVP): 120 EUR

Weitere Modelle: Xodus 2.0, Razor 2.0, Guide TR4

Webadresse: www.saucony.de



The North Face

Produktbezeichnung: M Double-Track GTX XCR

Beschreibung: Der wendige Double-Track bietet stabilen Halt durch die X-Dome™ Cradle und eine Terrain Harness™-Designkonstruktion zur Korrektur eines moderaten Senkfußes. Neu im Herbst 2011 ist eine wasserdichte, atmungsaktive Gore-Tex®-Extended-Comfort-Range-Membran, die Spritzwasser abweist. Von innen schützen eine geformte TPU Snake Plate™ und High-Rebound-EVA im Vorderfußbereich gegen rauhes, verwurzelttes Terrain. Außen sorgt die Tenacious-

Grip™-Gummisohle für Halt auf schlüpfrigem und felsigem Untergrund.

Empfohlen bis Körpergewicht: k.A.

Empfohlen für Fußstellung: Überpronierer

Größenlauf/Weiten: Herren: 7–12, 13, 14

Farben: Black/Metallic Silver

Gewicht: 360 g /US9 (42)

Preis (UVP): 130 EUR

Weitere Modelle: M + W Single-Track, M + W Double-Track, M + W Single-Track T.H

Webadresse: www.thenorthface.com

