

TRAILSCHUH- TEST 2008

Gibt es für einen Läufer etwas Schöneres als abseits von Straßen und befestigten Wegen, fernab der Zivilisation das Abenteuer zu suchen und einen Hauch von Freiheit zu spüren? Ich meine nicht! Wer noch nie ein Runners High erlebt hat, der sollte mal von der Straße runter und rein ins Gelände. Einer meiner besten Läufe war ein langer Lauf gemeinsam mit zwei Freunden rund um den Plansee. Am Anfang noch auf befestigten Waldwegen ging es durch hügeliges Gelände in immer unwegsameres Geläuf über. Je extremer das Terrain wurde, desto schneller wurden wir. Es schien fast so, als würden wir über Wurzelpfade und Singletrails nur so drüberfliegen. Nach zweieinhalb Stunden sind wir komplett ausgepowert, aber vollgepumpt mit Endorphinen und einfach nur glücklich an unseren Ausgangspunkt zurückgekehrt. Kein Wunder, dass keine andere Laufschuhkategorie in den letzten Jahren so große Zuwächse zu verzeichnen hatte, wie die der Trailschuhe. Auch die Zahl an Gebirgsmarathons, Landschaftsläufen und so genannten Adventure-Races nimmt jedes Jahr zu.

Runter von der Straße

Take a run on the wild side ...

von Joachim Saukel



Jedem Straßenläufer tun Abwechslung in seinem Lauftraining und neue Trainingsreize gut. Das Rennen durchs Unterholz und über Wurzelpfade verbessert die Koordination und stärkt somit die Stütz- muskulatur. Dabei muss man kein ausgewiesener Berg- oder Crossläufer sein, um ins Gelände zu gehen. Beim Bewegen im unwegsamen Geläuf muss der Fuß Unebenheiten ausgleichen und sich dem Untergrund anpassen, zudem wird der Laufstil durch das ständige Auf und Ab und durch den Wechsel des Untergrundes immer wieder verändert. Das Laufen im Gelände macht also nicht nur Spaß, sondern es verbessert auch den Stil und das Abrollverhalten. Und wo kann man seinen Kopf besser frei bekommen als in der Natur abseits von Verkehrslärm und Abgasen?

Auch beim Laufen im Gelände ist das Wichtigste der Schuh

Um eines vorwegzunehmen: wer im ebenen Gelände, oder auf befestigten Wanderwegen unterwegs ist, benötigt nicht unbedingt einen Trailschuh. Hier genügt meist ein Straßenlaufschuh, der ja auch über ein gewisses Profil verfügt. Reinrassige Trailschuhe machen dann Sinn, wenn das Gelände unwegsamer, der Untergrund weicher, die Strecke hügeliger oder gar bergiger ist. Natürlich sind sie auch die ideale „Winterbereifung“ bei Matsch und Schnee und sollten daher als Alternativschuhe in keinem Schuhschrank fehlen.

Das macht die Trailschuhe aus

Aufgrund der Profilierung der Außensohle sind fast alle Geländeschuhe ungeeignet für das Laufen auf Asphalt. Modelle, die auf der Basis eines Straßenschuhes entwickelt wurden, sind meist eher für den Allroundeinsatz geeignet als speziell für den Geländeeinsatz. Bei allen Testmodellen war auffällig, dass sie erst im Gelände richtig Spaß gemacht haben. Bei Trail-Running-Schuhen ist das Obermaterial deutlich robuster. Ob es wasserdicht sein muss oder nicht, spaltet die Laufgemeinschaft dabei in zwei Lager. Für manche ist der Geländeschuh erst komplett, wenn er mit einer wasserdichten Membrane versehen ist. Der Vorteil einer solchen Ausstattung kommt vor allem im Winter zum Tragen. Im Sommer dagegen wirkt sich dies eher nachteilig mit „heißen Füßen“ aus. Viele ernsthafte Trailrunner sind allerdings der Meinung, dass eingedrungenes Wasser möglichst schnell wieder über das Obermaterial oder die Sohle abgeleitet werden sollte, um zum Beispiel Blasenbildung zu

vermeiden. Bei den meisten Modellen bietet eine umlaufende Schaftverstärkung Schutz vor Schmutz, eine Zehenkappe verhindert Verletzungen, falls man an einen Stein tritt.

Weitere unerlässliche und mögliche Features

Ein guter Trail-Running-Schuh zeichnet sich durch eine flache Bauweise aus, bei der der Fuß näher am Boden ist und dadurch der Tritt im Gelände sicherer wird. Durch die Mittelsohlenkonstruktion wird der Schuh flacher und man knickt nicht so leicht um, allerdings bieten die meisten Geländemodelle weniger Dämpfung als herkömmliche Straßenmodelle. Als Richtlinie gilt: Je extremer das Gelände und der Einsatzzweck, desto flacher sollte die Mittelsohle sein. Viele Schuhe in dieser Kategorie verfügen über mehr oder weniger praktische Features, wie beispielsweise innovative Schnürsysteme, die meistens gut funktionieren. Was passiert allerdings, wenn die Schuhbänder reißen und ausgetauscht werden müssen?



Wir sind über Weidezäune gesprungen und Grashänge hinaufgejagt

Wir, die Lex-Laufexperten, haben alle Modelle zusätzlich auf dem Laufband getestet und analysiert – auch wenn dieses Kriterium für Trail-Running-Schuhe nicht das ausschlaggebende ist. Aufgrund des langen Winters konnten wir die Schuhe wirklich auf allen unterschiedlichen Bodenbeschaffen-

heiten erproben. Wir sind über Schneefelder, Wurzelpfade und Geröllfelder gerannt, haben Weidezäune übersprungen und sind Grashänge hinaufgejagt. Dieses Mal haben wir unser Testteam noch zusätzlich mit dem besten deutschen Bergläufer verstärkt. Helmut Schiessl, ehemaliger Berglaufweltmeister auf der Langstrecke und mehrfacher Deutscher Meister, hat uns äußerst konstruktiv beim Testen unterstützt. Das Testteam der Lex-Laufexperten

arbeitet mit vielen Herstellern sehr eng bereits in der Prototypenphase zusammen. Schön, wenn man am Endprodukt erkennen kann, dass unser Input angenommen wurde und diese Zusammenarbeit Früchte trägt. Dieser Test hat uns allen richtig viel Spaß gemacht! Herzlichen Dank noch einmal an das Team und an unsere Gastgeber im Kleinwalsertal.

Das Bewertungsschema

Dämpfung	Hier geben die Hersteller an, welche verwendeten Technologien und Systeme zur Dämpfung des Aufpralls und des Fußabdrucks eingesetzt werden.		
Zusammenhang Körpergewicht/ Abrollbewegung	Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, die Eignung für einen bestimmten Läufertyp immer im Zusammenhang von Körpergewicht und Abrollbewegung darzustellen. Ordnen Sie sich in der Tabelle entsprechend Ihrer Abrollbewegung (waagrecht) und Ihres Gewichts (senkrecht) ein.		Skala: ○ = ungeeignet ● bis ●●●● = bedingt geeignet bis hervorragend geeignet
Körpergewicht	Männer	Frauen	
leicht	bis circa 70 Kilogramm	bis circa 55 Kilogramm	
mittel	circa 70 bis 85 Kilogramm	circa 55 bis 70 Kilogramm	
schwer	über 85 Kilogramm	über 70 Kilogramm	
Torsionsfähigkeit	Gibt an, wie stark der Schuh in Querrichtung zwischen Vorderfuß und Ferse verdreht werden kann. Hier konkurrieren im Trailbereich nach wie vor zwei Denkansätze miteinander. Der eine propagiert einen möglichst torsionssteifen Laufschuh, der somit eine hohe Stützfunktion für den Fuß übernimmt. Der andere bevorzugt eine hohe Torsionsfähigkeit des Schuhs, um dem Fuß eine möglichst freie und natürliche Bewegungskontrolle zu gestatten.		Skala von ○ bis ●●●●
Sohlenprofilierung/ Griffigkeit	Gibt an, wie gut der Grip auch im unwegsamen Gelände, zum Beispiel bei schnellen Richtungsänderungen und abrupten Stoppbewegungen empfunden wird.		Skala von ○ bis ●●●●
Laufuntergrund			
Straße	Asphalt, Beton, gepflasterter Untergrund		Skala von ○ bis ●●●●
Waldwege	Befestigte Wald- oder Wanderwege		Skala von ○ bis ●●●●
Nässe/Matsch	Unbefestigte Wald- und Wanderwege, Terrain jenseits von befestigten Wegen beziehungsweise rutschiger, loser und nasser Untergrund.		Skala von ○ bis ●●●●
Gebirgswege	Terrain jenseits von befestigten Wegen mit starken Gefällen und Anstiegen beziehungsweise rutschiger und loser Untergrund.		Skala von ○ bis ●●●●
Gewicht	Alle Angaben gelten für die US-Herrengröße 9,5, ansonsten ist die Bezugsgröße angegeben. Bei separater Angabe des Damenschuhs ist US 9,5 ebenso die Bezugsgröße.		
erhältliche Größen	Hier finden Sie die vom Hersteller verfügbaren Größengänge für die Damen- und Herrenmodelle.		
Preis	Preis in Euro		
Besonderheit, Dichtigkeit, äußerer Schutz, Robustheit	In diesem Feld weisen wir auf Besonderheiten des Schuhs hin.		



Adidas Supernova Riot

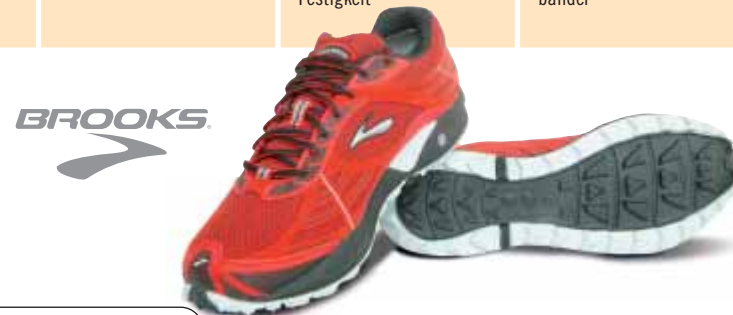
Der Riot ersetzt den Supernova TR5 und wurde komplett überarbeitet. Wie auch die Straßenvariante wird er auf einem passformmodifizierten Leisten gebaut. Sportler, die schon den Supernova Control laufen, sollten ihn ausprobieren, ebenso wie Geländeläufer mit der Tendenz zur Überpronation. Das robuste Obermaterial wirkt durch die Verstärkungen etwas starr, sitzt aber trotzdem angenehm am Fuß. Die Sohle greift auf weichem Untergrund sehr gut, jedoch verfangen sich immer wieder kleine Steinchen in ihr. Er ist der ideale Schuh für befestigte Wald- und Forstwege, und auch für längere Geländeeinheiten die erste Wahl. Extreme Bergläufer greifen aufgrund der besseren Torsionsfähigkeiten und flacheren Bauweise auf den Adizero XT von Adidas zurück.
Preis: 120,- Euro



Asics Gel-Trabuco 11 WR

Den Asics Trabuco 11 sehen wir am Fuß des Läufers, der einen komfortablen Schuh für den matschigen Waldweg sucht. Der Stadtläufer, der via Straße und festem Feldweg in den Wald rennt, findet in ihm einen idealen Partner mit sehr guten Allroundeigenschaften. Er eignet sich vor allem für Sportler mit mittlerer bis starker Überpronation. Sein wasserfester, teflonbeschichteter Schaft sorgt für weitgehend trockene Füße und macht ihn so zum idealen Begleiter für Regeneinheiten. Die gute Dämpfung lässt den Trabuco auch auf der Straße gut aussehen. Ambitionierte Bergläufer sollten im Laden genau testen, ob er der neue Kamerad im alpinen Umfeld werden kann.
Preis: 120,- Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Neutralschuh		
Modell	Adidas Supernova Riot			Asics Gel-Trabuco 11 WR			Brooks Cascadia 3		
Dämpfung	<ul style="list-style-type: none"> FORMOTION™ passt sich jedem individuellen Laufstil und Untergrund an adiPRENE® kompensiert die Aufprallkräfte im Fersenbereich und garantiert eine effiziente Abstoßphase für den Vorfuß 			<ul style="list-style-type: none"> großes sichtbares, laterales Gel-Dämpfungselement im Rückbereich zwischen einer hochwertigen, zweiteiligen SpEVA-Mittelsohle Gel-Einheit im Vorfußbereich 			<ul style="list-style-type: none"> Hydroflow in Fersen- und Vorfußbereich stellt sich hydraulisch individuell auf den Läufer ein die MOGO-Zwischensohle sorgt für eine langlebige Dämpfung 		
	Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht		
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	●	●	●●	●●●	●●	●●●	●●●●	●●●●
Neutralläufer	●●	●●●	●●	●●	●●●	●●	●●●●	●●●●●	●●●●
Überpronierer	●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●●		
Sohlenprofilierung	●●●●			●●●			●●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●			●●●			●●●		
Waldwege	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Nässe/Matsch	●●●●			●●●●			●●●●●		
Gebirgswege	●●●			●●			●●●●●		
Gewicht (US 9,5)	350 g			395 g			340 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6,5–12,5; 13,5; 14,5 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: US 8–13; 14; 15 Damen: US 6–11			Herren: US 8–13; 14; 15 Damen: US 6–11; 12		
Preis	120,- Euro			120,- Euro			125,- Euro		
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> GeoFit™ für anatomische Passform 3-Lagen-Einlegesohle Noseam® keine Nähte im Obermaterial FORMOTION™ 			<ul style="list-style-type: none"> Personal Heel Fit für beste Passform SpEVA-Lasting für hohen Laufkomfort DUOMAX und Trusstic erhöhen die funktionelle Festigkeit 			<ul style="list-style-type: none"> Pivot-Elemente für Ausgleich unebener Untergründe Ballistic Rock Shield verteilt punktuellen Druck flächig wasserabweisende Schuwbänder 		



Brooks Cascadia 3

Dieser Schuh ist trail-born und keiner der Tester wollte ihn wieder hergeben. Mit den besten Allroundeigenschaften sind selbst längere Asphaltpassagen angenehm zu laufen. Die Experten der Lex-Laufgruppe haben diesen Schuh bereits im Prototypenstadium kritisch begutachtet. Was dann, auch mit dem Einfluss eines der besten Trail-Runner der USA, rausgekommen ist, hat uns alle begeistert. Das in der Zwischensohle eingearbeitete Ballistic Rock Shield verhindert unangenehme Druckpunktspitzen an der Fußsohle. Eindringendes Wasser läuft durch eine Perforierung der Innensohle und im unteren Bereich des Schaftmaterials wieder ab. Dieser Schuh wird durch seine Dynamik und guten Traktionseigenschaften sowohl Hardcore-Trail-Runnern als auch Gelegenheits-Waldläufern viel Spaß bereiten.
Preis: 125,- Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Icebug The Navigator/Froggy			Inov8 Roclite 320			Lafuma M Sky Race		
Dämpfung	<ul style="list-style-type: none"> hervorragende Dämpfungseigenschaften durch Squish im Fersenbereich und Bouncy im Vorfußbereich beide Materialien aus TPR Gel 			<ul style="list-style-type: none"> MidShoc Zwischensohle für den besten Ausgleich von Komfort und Sensitivität des Fußes im Gelände 			<ul style="list-style-type: none"> Lafuma Phylon mit Dreifachdichte 		
	Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht		
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●	●●	●●●
Neutralläufer	●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●	●●●	●●
Überpronierer	●●●	●●	●	●●●	●●●	●●	●●	●●	●
Torsionsfähigkeit	●●●●			●●●●			●●●		
Sohlenprofilierung	●●●●			●●●●			●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●			●●			●●		
Waldwege	●●●●			●●●●			●●●●		
Nässe/Matsch	●●●●●			●●●●●			●●●		
Gebirgswege	●●●●			●●●●●			●●		
Gewicht (US 9,5)	360 g			320 g			380 g		
erhältliche Größen	Herren: US 8–13 Damen: US 5,5–10			Herren: US 4–13; 14; 15 Damen: US 5,5–11			Herren: UK 6–12 Damen: UK 3,5–8		
Preis	130,- Euro			100,- Euro			115,- Euro		
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> das Trail BUGweb (6 Karbidspikes) ermöglicht völlig neue Möglichkeiten hinsichtlich der Traktion 			<ul style="list-style-type: none"> das patentierte Fascia-Band unterstützt einen effizienten Vortrieb im Abrollverhalten 			<ul style="list-style-type: none"> Obermaterial aus 3D Mesh, TPU-Steinschlagschutz im Zehenbereich Laufsohle VIBRAM® XRUN Gummi patentierte Lafuma TWIN LACE Schnürung 		



Icebug The Navigator/Froggy

Der Navigator hat uns mit seinem guten Abrollverhalten extrem positiv überrascht. Vor allem Läufer mit breiten Füßen werden sich im Icebug wohlfühlen. Auch ohne das mitgelieferte BUGweb bietet der Navigator ein gutes Traktionsverhalten und behauptet sich vor allem im weichen matschigen Untergrund. Mit dem Bugweb, einem elastischen mit sechs Karbidspikes besetzten Netz, das über die Sohle gezogen wird, kann der Grip nochmals verbessert werden. Der Schuh hält dann nicht nur auf Eis und Schnee überdurchschnittlich, das Netz verbessert zusätzlich auch die Traktion auf nassen Grashängen etc. Allerdings verfangen sich ohne das Bugweb immer wieder kleine Steinchen in der Sohle.
Preis: 130,- Euro



Lafuma M Sky Race

Besonders gut hat uns an diesem Schuh die patentierte Twin-Lace-Schnürung gefallen. Mit diesem System kann der Schuh sowohl am Rist als auch im Vorfußbereich ideal fixiert werden. Die Schuwbänder können dann, um ein Verhaken an Ästen etc. zu verhindern, praktisch unter einer Lasche an der Zunge verstaut werden. Aufgrund des Schnürsystems und der damit einhergehenden vorteilhaften Passform eignet sich der Lafuma ausgezeichnet für den Outdoor-Enthusiasten, der gerne mal im Gelände zum Joggen geht. Obwohl der Sky Race eine zweite Härte, also eine Pronationsstütze aufweist, gehört er doch eher in die Kategorie Neutralschuhe. Außerdem war er optisch einer der Schönsten im Test.
Preis: 115,- Euro



Inov8 Roclite 320

Bei den Engländern haben wir uns schwergetan, ein Testmodell auszuwählen. Die Tüftler von Inov8 haben sich auf Trail-Running spezialisiert und führen fast ausschließlich Geländeschuhe. Das entscheidende Kriterium für den Roclite 320 war schließlich die optimale Eignung für lange Läufe abseits der Straße. Aufgrund der sehr guten Dämpfung und des damit einhergehenden Komforts sind Läufer, die zusätzlich den perfekten Grip auf Matsch, Schnee und Gebirgswegen suchen, mit diesem Schuh perfekt beraten. Sind andere, extremere Inov8-Modelle ausschließlich für das Bergauflaufen geeignet, so ist das Bergablaufen mit dem 320 ohne Probleme und Komfortverlust machbar. Diese Eigenschaften machen ihn zu einem Topschuh für Landschafts- und Alpinmarathons.
Preis: 100,- Euro



Mizuno Wave Harrier 2

Leicht, flach, flexibel und unvergleichbar schnell. Die Bergläufer können sich über diesen Schuh mit einem top Preis-Leistungs-Verhältnis freuen. Der Wave Harrier 2 vermittelt durch seine flache Bauweise ein extrem dynamisches und direktes Laufgefühl. Das aggressive Design hat uns angesprochen, da es perfekt zur Zielgruppe passt. Diese ist eher bei schnellen, ambitionierten Berg- und Trailläufern zu finden. Der Stadtsportler wird sich sicher für andere Modelle aus dem breiten Portfolio von Mizuno entscheiden, denn auf der Straße ist der Wave Harrier 2 nicht zu Hause. Erklärter Lieblingsschuh aller Testmodelle für zügige Geländeeinheiten von RUNNING-Redakteur Uli Becker-Wiedemann.

Preis: 100,- Euro

Kategorie	Neutralschuh	Stabilschuh	Neutralschuh																																																																																																																																																									
Modell	Mizuno Wave Harrier 2	Nike Air Structure Triax+ GTX	The North Face Arnuva 50 Boa																																																																																																																																																									
Dämpfung	<ul style="list-style-type: none"> die in der Zwischensohle integrierte Wave-Platte verbindet progressive Dämpfung und maximale Sicherheit die elastische AP-Zwischensohle sorgt für langanhaltenden Dämpfungskomfort 	<ul style="list-style-type: none"> durchgehende Dual-Density Phylon-Mittelssole mit Zoom Air Units im Fersen- und Vorfußbereich 	<ul style="list-style-type: none"> leichte EVA-Zwischensohle mit X-2™ Polymer-Dämpfungselementen für hohe Kraftaufnahme und Stützkraft mediales Thrust Chassis™ in der Zwischensohle für mechanische Stützkraft und Führung 																																																																																																																																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> </tr> <tr> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Supinierer</td> <td>●●●●●</td> <td>●●●</td> <td>●●</td> <td>○</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●●●</td> <td>●●●</td> <td>●●</td> </tr> <tr> <td>Neutralläufer</td> <td>●●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●●●</td> <td>●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●</td> </tr> <tr> <td>Überpronierer</td> <td>●●●</td> <td>●●</td> <td>●</td> <td>●●●</td> <td>●●●●●</td> <td>●●●</td> <td>●●●</td> <td>●●●</td> <td>●●</td> </tr> <tr> <td>Torsionsfähigkeit</td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sohlenprofilierung</td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Laufuntergrund</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Straße</td> <td>●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Waldwege</td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nässe/Matsch</td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gebirgswege</td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gewicht (US 9,5)</td> <td>300 g</td> <td>350 g</td> <td>340 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>erhältliche Größen</td> <td>Herren: UK 4–12; 13</td> <td>Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12</td> <td>Herren: US 7–14 Damen: US 5–11</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Preis</td> <td>100,- Euro</td> <td>135,- Euro</td> <td>110,- Euro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Besonderheit</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> die Wave-Platte in Kombination mit der innovativen AP-Zwischensohle auf Polymerbasis sorgt für exzellente Kraftübertragung und Speed </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> GoreTex XCR-Membran, auch für die schlechtesten Wetterbedingungen </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Slidelet™ System für eine schnelle Erweiterung im Mittelfußbereich Laufsohle mit dem Tenacious Grip™-Gummi </td> </tr> </tbody> </table>				Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht			leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	Supinierer	●●●●●	●●●	●●	○	●	●	●●●	●●●	●●	Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●●	●●	●●●●	●●●●	●●●	Überpronierer	●●●	●●	●	●●●	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●	Torsionsfähigkeit	●●●●●			●●●			●●●●			Sohlenprofilierung	●●●●●			●●●●			●●●●			Laufuntergrund										Straße	●●			●●●●●			●●●			Waldwege	●●●●			●●●●			●●●●●			Nässe/Matsch	●●●●			●●●			●●●●			Gebirgswege	●●●●●			●●			●●●●●			Gewicht (US 9,5)	300 g	350 g	340 g							erhältliche Größen	Herren: UK 4–12; 13	Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12	Herren: US 7–14 Damen: US 5–11							Preis	100,- Euro	135,- Euro	110,- Euro							Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> die Wave-Platte in Kombination mit der innovativen AP-Zwischensohle auf Polymerbasis sorgt für exzellente Kraftübertragung und Speed 	<ul style="list-style-type: none"> GoreTex XCR-Membran, auch für die schlechtesten Wetterbedingungen 	<ul style="list-style-type: none"> Slidelet™ System für eine schnelle Erweiterung im Mittelfußbereich Laufsohle mit dem Tenacious Grip™-Gummi
	Körpergewicht				Körpergewicht			Körpergewicht																																																																																																																																																				
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer																																																																																																																																																			
Supinierer	●●●●●	●●●	●●	○	●	●	●●●	●●●	●●																																																																																																																																																			
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●●	●●	●●●●	●●●●	●●●																																																																																																																																																			
Überpronierer	●●●	●●	●	●●●	●●●●●	●●●	●●●	●●●	●●																																																																																																																																																			
Torsionsfähigkeit	●●●●●			●●●			●●●●																																																																																																																																																					
Sohlenprofilierung	●●●●●			●●●●			●●●●																																																																																																																																																					
Laufuntergrund																																																																																																																																																												
Straße	●●			●●●●●			●●●																																																																																																																																																					
Waldwege	●●●●			●●●●			●●●●●																																																																																																																																																					
Nässe/Matsch	●●●●			●●●			●●●●																																																																																																																																																					
Gebirgswege	●●●●●			●●			●●●●●																																																																																																																																																					
Gewicht (US 9,5)	300 g	350 g	340 g																																																																																																																																																									
erhältliche Größen	Herren: UK 4–12; 13	Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12	Herren: US 7–14 Damen: US 5–11																																																																																																																																																									
Preis	100,- Euro	135,- Euro	110,- Euro																																																																																																																																																									
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> die Wave-Platte in Kombination mit der innovativen AP-Zwischensohle auf Polymerbasis sorgt für exzellente Kraftübertragung und Speed 	<ul style="list-style-type: none"> GoreTex XCR-Membran, auch für die schlechtesten Wetterbedingungen 	<ul style="list-style-type: none"> Slidelet™ System für eine schnelle Erweiterung im Mittelfußbereich Laufsohle mit dem Tenacious Grip™-Gummi 																																																																																																																																																									

for runners by runners



Nike Air Structure Triax+ GTX

Der Structure Triax GTX basiert auf dem gleichen Leisten wie die Straßenvariante, auch die Sohle sieht der „zivilisierten“ Version sehr ähnlich. Dem entsprechend spielt der Triax seine Stärken im moderat profilierten Gelände aus, in alpinerem oder schwieriger zu laufendem Terrain kommt er dadurch allerdings an seine Grenzen. Durch die Gore-Tex-Membran und das oben angesprochene Sohlenprofil empfiehlt sich der Triax vor allen Dingen als Winter-Schuh für Läufer, die in der kalten Jahreszeit Wert auf Komfort und guten Grip legen. Wie viele andere Modelle von Nike ist auch dieser Nike+ fähig. Der optional erhältliche Sender transportiert dann Signale über Geschwindigkeit, Distanz und weitere Daten an Apples kompatiblen MP3-Player.

Preis: 135,- Euro



The North Face Arnuva 50 Boa

Dieser Schuh hat sich im Laufe unseres Tests als richtiger Allrounder entpuppt. Selbst auf der Straße vermittelt er ein, für Trailshuhe, absolut akzeptables Laufgefühl. Im Gelände fühlt er sich heimisch. Die Griffigkeit der Außensohle lässt ebenfalls keine Wünsche offen. Auch Sportler mit leichter Überpronation können diesen von Hause aus neutralen Schuh laufen. Das Boa-Schnürsystem wird über ein Drehrad an der Ferse justiert. Es bietet aus unserer Sicht den Vorteil, dass es viel Halt im Bereich der Ferse und des Mittelfußes vermittelt. Jedoch haben wir während des Tests bei extremeren Laufpassagen auch mal nachjustieren müssen. Problematisch könnte es werden, wenn die Bänder des Systems reißen.

Preis: 110,- Euro

Kategorie	Neutralschuh	Stabilschuh	Neutralschuh																																																																																																							
Modell	Puma Complete Trailfox III	Salomon XT Wings	Scott Aztec																																																																																																							
Dämpfung	<ul style="list-style-type: none"> IdCELL-Fersendämpfung sorgt für Komfort im Gelände, ohne den Untergrund zu sehr zu maskieren 	<ul style="list-style-type: none"> AC Skeleton, AC Muscle und AC Tendon sorgen für die optimale Dämpfung und Führung im Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> Ultralite leichtes EVA-Material mit langer Haltbarkeit AHC unterstützt die Fersenkonstruktion, um sicher landen zu können 																																																																																																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> </tr> <tr> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Supinierer</td> <td>●●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●</td> </tr> <tr> <td>Neutralläufer</td> <td>●●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●</td> </tr> <tr> <td>Überpronierer</td> <td>●●●</td> <td>●●</td> <td>●</td> <td>●●●●</td> <td>●●●●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●</td> <td>●●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>Torsionsfähigkeit</td> <td>●●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sohlenprofilierung</td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gewicht (US 9,5)</td> <td>330 g</td> <td>365 g</td> <td>365 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>erhältliche Größen</td> <td>Herren: UK 5,5–12; 13 Damen: UK 3,5–8,5</td> <td>Herren: UK 6,5–13,5 Damen: UK 3,5–10,5</td> <td>Herren: US 6–13</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Preis</td> <td>120,- Euro</td> <td>130,- Euro</td> <td>110,- Euro</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Besonderheit</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> der Trailfox überzeugt mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen aggressivem und flexiblem sowie dynamischem Laufverhalten </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Skeleton Konstruktion für eine perfekte Kraftübertragung, Kontrolle und Stabilität Quicklace Kevlarschnürung </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> durch die Shifting upper Construction hat der Fuß ausreichend Halt in der Standphase, beim Abdruck gleitet die Konstruktion über das Vorfuß-Mesh </td> </tr> </tbody> </table>				Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht			leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	Supinierer	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●	●	●●●●	●●●●	●●●	Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●●	Überpronierer	●●●	●●	●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●	●●	●	Torsionsfähigkeit	●●●●●			●●			●●●			Sohlenprofilierung	●●●●			●●●			●●●●			Gewicht (US 9,5)	330 g	365 g	365 g							erhältliche Größen	Herren: UK 5,5–12; 13 Damen: UK 3,5–8,5	Herren: UK 6,5–13,5 Damen: UK 3,5–10,5	Herren: US 6–13							Preis	120,- Euro	130,- Euro	110,- Euro							Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> der Trailfox überzeugt mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen aggressivem und flexiblem sowie dynamischem Laufverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Skeleton Konstruktion für eine perfekte Kraftübertragung, Kontrolle und Stabilität Quicklace Kevlarschnürung 	<ul style="list-style-type: none"> durch die Shifting upper Construction hat der Fuß ausreichend Halt in der Standphase, beim Abdruck gleitet die Konstruktion über das Vorfuß-Mesh
	Körpergewicht				Körpergewicht			Körpergewicht																																																																																																		
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer																																																																																																	
Supinierer	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●	●	●●●●	●●●●	●●●																																																																																																	
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●	●●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●●																																																																																																	
Überpronierer	●●●	●●	●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●	●●	●																																																																																																	
Torsionsfähigkeit	●●●●●			●●			●●●																																																																																																			
Sohlenprofilierung	●●●●			●●●			●●●●																																																																																																			
Gewicht (US 9,5)	330 g	365 g	365 g																																																																																																							
erhältliche Größen	Herren: UK 5,5–12; 13 Damen: UK 3,5–8,5	Herren: UK 6,5–13,5 Damen: UK 3,5–10,5	Herren: US 6–13																																																																																																							
Preis	120,- Euro	130,- Euro	110,- Euro																																																																																																							
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> der Trailfox überzeugt mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen aggressivem und flexiblem sowie dynamischem Laufverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Skeleton Konstruktion für eine perfekte Kraftübertragung, Kontrolle und Stabilität Quicklace Kevlarschnürung 	<ul style="list-style-type: none"> durch die Shifting upper Construction hat der Fuß ausreichend Halt in der Standphase, beim Abdruck gleitet die Konstruktion über das Vorfuß-Mesh 																																																																																																							



Puma Complete Trailfox III

Wer einen schmalen Fuß hat und einen dynamischen Trailschuh sucht, ist beim Trailfox bestens aufgehoben. Sein Zuhause ist sicher das Gelände. Jedoch waren wir erstaunt, wie gut er sich, trotz seines Profils, auf der Straße laufen lässt. Auch bei den Bergläufern dürfte er, aufgrund seines flachen Sohlenaufbaus und der grobstolligen Profilierung, seine Liebhaber finden. Den Trailfox gibt es auch in einer wasserdichten Gore-Version. Wir liefen im Test die wasserabweisende Softshell-Ausgabe. Dieses Material vermittelt einen außergewöhnlich hohen Tragekomfort. Zudem hat uns das Design des Trailfox III gut gefallen. Puma schafft es hier wieder, wie bei den Vorgängermodellen, Design und Funktion in Einklang zu bringen.

Preis: 120,- Euro



Scott Aztec

Die neue Trailschuh-Linie von Scott überzeugt vom ersten Modell an. Die schmale und bis zum Mittelfuß relativ steife Sohle ist wenig sensitiv aber dafür extra flach gebaut und fördert dadurch um so mehr den Vortrieb. Das neutrale Dämpfungsverhalten schützt den Bewegungsapparat eines gut trainierten Läufers auch bei längeren Asphalt-Passagen ausreichend – hier erinnert der Aztec an die schnellen Straßenschuhe. Das Obermaterial umschließt den Fuß fest, ohne dabei einzuengen oder Druckstellen zu verursachen, also genau so, wie es für das Trail-Running notwendig ist. Die sehr flache Zehenbox kann aufgrund der weit nach vorne reichenden Schnürung optimal angepasst werden und drückt beim Abrollen nicht auf die Zehen, dank des entkoppelten Obermaterials.

Preis: 110,- Euro



Salomon XT Wings

Dieser Schuh eignet sich für Läufer, die einen robusten, festen Schuh suchen, der trotzdem dem Fuß angenehm umschließt. Er gehört sicher nicht zu den flexibelsten Modellen. Seine Zwischensohle besteht aus drei Härtegraden und ist somit auch für Läufer mit mittlerer bis starker Überpronation empfehlenswert. Wer einen Schuh sucht, mit dem er bei schlechtem Wetter im Gelände laufen kann, ihn aber auch mal bei einer Trekkingtour einsetzen möchte, der ist hier gut aufgehoben. Praktisch verschwindet die Schnürung in einer Lasche und kann so im Geländeeinsatz nicht an Hindernissen hängen bleiben. Wer den XT Wings im Fersenbereich als zu hoch gebaut empfindet, wird auf andere Salomon-Modelle zurückgreifen.

Preis: 130,- Euro