Man muss ja nicht, aber man kann

ICEBREAKER

Winter-Laufschuhe im Test

von Björn Weier

Wenn die Tage kälter werden und die Laufbekleidung zwangsläufig angepasst wird, stellt sich so mancher Sportler die Frage nach dem passenden Schuhwerk. Hatte das Lieblingsmodell mit dem luftdurchlässigen Obermaterial im Sommer noch so angenehme Kühlung vermittelt, macht dieser Effekt jetzt nicht mehr wirklich viel Freude. Spätestens die ersten Einheiten mit kalten und nassen Füßen lassen die Überlegung nach einer Schuhalternative aufkommen. Eigentlich gibt es kaum einen Hersteller, der nicht spezielle Winter-Laufschuhe im Programm hat. Aber was bringen diese Modelle eigentlich? Sind sie die Investition wert?

Grundsätzlich ist das Schöne am Laufen, dass vieles ein Kann, aber nichts ein Muss ist. Und so verhält es sich auch mit der Ausrüstung. Es muss nicht unbedingt die neueste Schuhentwicklung und die funktionellste Bekleidung sein. Aber Sport mit der richtigen Ausstattung kann unser Hobby sicherer machen und den Spaßfaktor deutlich erhöhen. Bei Schuhen, die speziell für die Anforderungen im Winter entwickelt wurden, ist das nicht anders.

Den Elementen trotzen

Ein wichtiger Unterschied zu den herkömmlichen Modellen besteht hier in der Beschaffenheit des Obermaterials. Leichte, luftdurchlässige Materialien werden nun durch Technologien ersetzt, die den Elementen trotzen. Zwar bildet auch hier Mesh häufig die Basis des Schaftes, aber oft ist zusätzlich eine Membran eingearbeitet. Das geht zwar ein wenig zu Lasten der Leichtigkeit und Atmungsaktivität, aber die Entwicklungen der letzten Jahre lassen diese Unterschiede immer kleiner werden. Neben eigenen Technologien, wie dem Nike Shield oder Climashield von Salomon, greifen viele namhafte Hersteller, wie Asics, Adidas oder Brooks, hier auf die Gore-Tex-Membran zurück.

Als Schutzschild

Klimamembrane (beispielsweise die eVent-Membran) wirken als zuverlässiger Schutzschild gegen Regen, Schnee und auch Kälte. Kernaufgabe ist es, Feuchtigkeit von außen abzuhalten und den Schuh dauerhaft wasserdicht zu machen. Umgekehrt soll aber die Körperfeuchtigkeit in Form von Wasserdampf entweichen können. Dies ist durch die besondere Struktur der Membrane möglich, sie ist fein genug, um Wassertropfen abzublocken, lässt aber gleichzeitig Wasserdampf nach außen. Dieser effektive Schutz ist längst ein fester Bestandteil in der Laufschuhwelt. Klassiker wie den Asics Cumulus oder den Brooks Adrenaline gibt es neben der Standardausführung zusätzlich in einer GTX-Variante – also mit Gore-Tex-Obermaterial.

Keine Ganzjahreslösung

Sind Herbst und Winter bei uns ähnlich ausgeprägt wie in den letzten Jahren, macht ein Einsatz solcher Klimamembrane absolut Sinn. Wenn die Temperaturen im Keller sind und zusätzlich Regen oder Schnee ins Spiel kommen, sorgen sie auf nassen Wiesen, bei Schnee oder Matsch für ein angenehm trockenes Tragegefühl. Bei diesen Bedingungen ist auch die Luftzirkulation, die das Material zulässt, angenehm und absolut ausreichend. Etwas problematischer wird es, wenn das Thermometer wieder nach oben zeigt. Dann kann es im Schuh schon mal leicht zu warm werden. Als Ganzjahreslösung eignen sich diese Modelle in unseren Breitengraden daher nicht

Funktionsweise einer Membran

GORE

Fließender Übergang

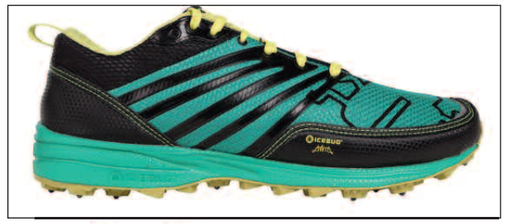
Aber nicht nur das Obermaterial ist ein entscheidender Faktor bei Winter-Laufschuhen. Schließlich ändert sich mit dem Wetter die Beschaffenheit der Laufuntergründe. Bei dem Gedanken an die dunkle Jahreszeit kommen uns natürlich spontan die extremen Ausprägungen, wie Schnee und Eis, in den Sinn. Oft wird unterschätzt, dass sich das Laufverhalten auf nassem Asphalt, tieferen Waldböden oder Matsch ebenso ändert. Je nach Art des Untergrunds kommen Anforderungen auf Träger und Schuh zu, die sonst eher im Trail-Bereich ein Thema sind. Dadurch ist die Grenze zwischen Winter- und Trail-Schuhen meist fließend. Der richtige Grip, genügend Halt und eine gute Führung im Schuh sind in beiden Bereichen besonders wichtig.

Der richtige Grip

Dem wird bei vielen Schuhen für die kalten Monate mit einer speziellen Außensohle Rechnung getragen. Eine profilierte Struktur macht das Laufen auf feuchten und rutschigen Untergründen leichter. Damit die Sohle besser greift, wird hier vermehrt auf spezielle Gummimischungen gesetzt, die sich förmlich in den Untergrund krallen sollen. Sogar Laufen auf Schnee wird dadurch denkbar. Je nach Einsatzart gibt es Lösungen, wie den Icebug Anima BUGrip aus unserem Test, die noch einen Schritt weiter gehen. Eine spikeähnliche Struktur macht selbst das Laufen auf vereisten Strecken möglich. Und wer zusätzliche Sicherheit sucht oder das eigene Lieblingsmodell doch lieber durch den Winter tragen möchte, kann auf Schneeketten für Laufschuhe zurückgreifen. Man muss ja nicht, aber man kann ...

Es gibt eine Menge Lösungen, die das Laufen im Winter einfacher machen. In unserem Test haben wir festgestellt, dass dies oft mit gesteigertem Laufspaß einhergeht. Mithilfe des Teams von Runners Point wurden von uns auf den folgenden Seiten einige interessante Winterlaufschuhe genauer unter die Lupe genommen.

Icebug Anima BUGrip Emerald/Poison

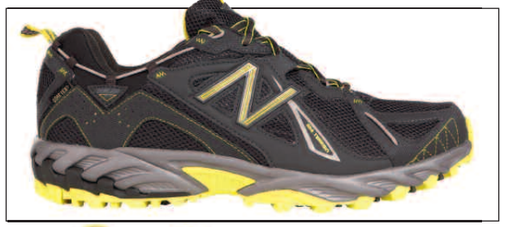


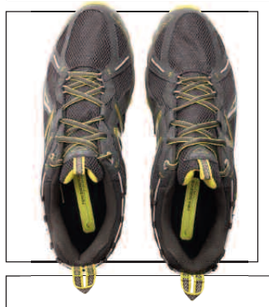
Wie der Name schon verrät, hat sich der Anima BUGrip des schwedischen Herstellers Icebug den perfekten Grip auf die Fahne geschrieben. Die Gummi-Außensohle ist mit 16 Karbidspikes bestückt, die Laufen auf Schnee, Matsch und sogar Eis zum leichtfüßigen Erlebnis machen. Seine Stärken spielt der Schuh eindeutig im Gelände und dort besonders auf weichen Untergründen aus. Hier überzeugte er uns mit seiner direkten Art und einer Menge Flexibilität. Der flache Aufbau mit der verhältnismäßig geringen Sprengung von acht Millimetern animiert zum Laufen über den Mittel- oder Vorfuß. Mit der festen Fersenkappe und dem wasserabweisenden Obermaterial (ProtecPU) bietet der BUGrip eine gute Mischung aus natürlichem Laufgefühl und Sicherheit. Für Einheiten auf härteren Untergründen ist er weniger geeignet. Hier spürten einige unserer Tester bei längerem Training die Spikes, die sich zudem dann recht schnell abnutzten.

Fazit: Der Icebug Anima BUGrip ist ein echter Spezialist für weiche Trails, Schnee und Eis. Dort überzeugt er mit seinem überragenden Grip und einem direkten, flexiblen Laufverhalten in Training und Wettkampf.

Preis: 159,95 Euro

New Balance MT 610 GTX





Der MT 610 GTX ist ein reinrassiger Trail-Schuh, der sich auf unebenem Geläuf besonders wohlfühlt. Die komfortable Dämpfung (N-Fuse) und die robuste Außensohle mit verstärktem Fersenbereich (N-Durance) vermitteln ein sehr sicheres Laufgefühl. Zusammen mit dem wasserdichten Gore-Tex-Obermaterial können dem Schuh die äußeren Einflüsse der kalten Jahreszeit wenig anhaben. Bei unseren Tests waren vor allem die Träger angetan, denen Stabilität und ein sicheres Gefühl im Gelände besonders wichtig sind. Mit seinen 346 Gramm (US-Größe 10,5) gehört der MT 610 GTX zwar nicht zu den Leichtgewichten, aber er sitzt angenehm am Fuß und macht auch Einheiten im raueren Gelände möglich. Die Passform des RL-3-Leisten ist für eine Vielzahl von Läufern sehr angenehm und sie bietet vor allem etwas schmaleren Füßen einen perfekten Halt.

Fazit: Der New Balance MT 610 GTX ist eine gute Wahl für Neutralläufer, die einen winterfesten und stabilen Schuh für jedes Terrain suchen. Auch auf Matsch oder Schnee bietet er guten Grip.

Preis: 100,– Euro

FOTOS: SILAS STEIN

Salomon Speedcross 3 CS

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Wer den Namen Speedcross liest, wird unweigerlich an rasante Läufe über schmale Wurzelpfade, Unterholz oder gerölliges Gelände denken. Allen Interessenten sei gesagt: Der Speedcross 3 CS wird diesen Vorstellungen gerecht. Seine griffige, robuste Sohle (Contagrip) pariert jeden noch so spitzen Stein und garantiert sicheren Auftritt sowie einen guten Abdruck nach vorn. Schnelle Richtungswechsel sowie kurze Antritte gelingen dynamisch und mit gutem Komfort. Dabei passt sich das Obermaterial (Sensifit) angenehm fest an den Fuß an und schützt ihn gleichzeitig vor kleineren Steinen, Ästen oder Wurzeln. Selbst bei eisigen Temperaturen blieben die Füße unserer Tester durch das wasserdichte Obermaterial trocken und warm. Auch, wenn dieser Schutz durch die Climashield-Membran etwas zulasten der Flexibilität und Leichtigkeit geht, büßt der Speedcross damit kaum an Laufspaß ein.

Fazit: Der Salomon Speedcross 3 CS überzeugte uns mit seinem leichten Laufgefühl und dem guten Wetterschutz vor allem bei Trail-Läufen unter nass-kalten Bedingungen. Je nach Empfinden und Einsatzart kann zwischen den Varianten mit oder ohne Climashield-Technologie (CS) gewählt werden.

Preis: 135,– Euro

Scott eRide IceRunner IM

Seit einigen Jahren bewegt sich die aus dem Rad- und Wintersport bekannte Marke Scott auch auf dem Laufschuhmarkt. Mit dem eRide IceRunner präsentiert das Unternehmen einen echten Allrounder für den Winter. Der Schuh mit dem wasserabweisenden Obermaterial (Ion-mask) fällt eher klein aus und bietet besonders schmaleren Füßen eine gute Passform. Durch die Ergologic Ride-Technologie, eine Art Wippe im Mittelfuß, soll der Sportler zum natürlichen Fußaufsatz geführt werden. Und dies gelingt, denn die Konstruktion verleitet dazu, eher flach über den Mittelfuß aufzusetzen und nicht über die Ferse. Mit seinen 290 Gramm Gewicht (US-Größe 9,5) sitzt der IceRunner dabei angenehm leicht. Trotz dieses Ansatzes liegt der Fokus weniger auf Flexibilität als auf einer guten Dämpfung und Stabilität. Besonders im Gelände punktet der IceRunner, der über eine leichte Innenstütze verfügt, mit einem weich-federnden Laufgefühl und guter Führung. Überzeugend war in den Tests der starke Grip der Icetrek Vibram-Außensohle. Weder feuchter Asphalt, Schnee noch Matsch brachten den IceRunner großartig ins Rutschen.

Fazit: Eine gute Alternative für Neutralläufer und leichte Überpronierer, die einen winterfesten Schuh für jedes Terrain suchen. Den IceRunner gibt es auch in einer Knöchelhohen Ausführung.

Preis: 139,95 Euro