Trail-Schuhe im Test

Von der Straße in eine andere Welt abbiegen

FOTO: HAGLÖFS

von Björn Weier

Es soll ja tatsächlich Menschen geben, denen Laufen zu eintönig, ja, gar zu langweilig erscheint. Dabei ist es eine der facettenreichsten Sportarten überhaupt. Beim ruhigen Trainingslauf die Gedanken kreisen lassen, Körper und Geist beim Wettkampf fordern oder Selbstvertrauen tanken beim Bewältigen neuer Streckenlängen – vieles kann, nichts muss sein. Welcher andere Sport bietet schon so viele Möglichkeiten, ihn ganz individuell genießen zu dürfen?

Für reichlich Abwechslung sorgt dabei auch das Trail-Running, also das Laufen abseits der Straße. Die verschiedensten Untergründe, wechselndes Profil und das Erleben der Natur in vollen Zügen machen es so interessant. Wem die Einheiten über den Asphalt auf Dauer zu eintönig werden oder wer eine neue Facette in sein Training bringen möchte, der findet im Gelände eine gute Alternative mit hohem Spaßfaktor. Und nicht nur das: Die wechselnden Anforderungen des Untergrunds sorgen für ein effizientes Training. Quasi spielerisch wird das Tempo variiert und gleichzeitig der Bewegungsapparat auf unterschiedliche Art gefordert. Gleichzeitig beugen Trail-Läufe einer zu großen Monotonie vor und sind damit ein probates Mittel gegen typische Überlastungsschäden durch zu einseitige Belastung. Selbst ambitionierte Straßenläufer können daher profitieren, wenn sie einige ihrer Einheiten ins Gelände verlegen.

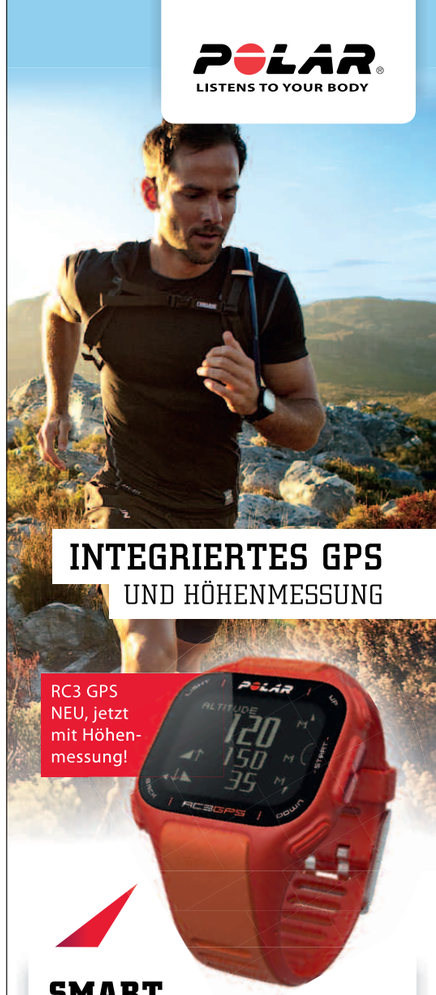
Den Anforderungen anpassen

Um den Geländelauf auszuprobieren genügt es schon, die gewohnte Laufrunde einfach mal zu verlassen und in den nächsten kleinen Pfad einzubiegen. Ob nun ein Trail schon ein ausgetretener Pfad ist oder ob es Steigungen oder gar alpine Verhältnisse sein müssen, um ihn so zu definieren, darüber lässt sich trefflich streiten. Aber letztendlich wird dies jeder für sich selbst entscheiden. Und wer einmal das Teerband verlassen hat, wird vermutlich Blut geleckt haben und danach immer neue, interessante Strecken in der Natur und im Gelände suchen.
Entscheidend ist dabei nur, dass unser wichtigster Ausrüstungsgegenstand, der Schuh, den geänderten Anforderungen angepasst wird. Für viele Sportler fängt hier das Problem an, denn die Vielfalt an unterschiedlichen Läufertypen und Untergründen hat in den letzten Jahren auch zu einem immer größer werdenden Angebot an Trail-Schuhen geführt.
Wir haben daher einmal einige Modelle getestet, die vor allem für jene interessant sind, die ihre ersten Schritte im Trail-Bereich wagen möchten oder einen Allrounder fürs Gelände suchen.

Das richtige Maß finden

Gerade wer vom gewohnten Laufen auf der Straße abweicht und die ersten Versuche ins Gelände unternimmt, sollte berücksichtigen, dass nun jeder Schritt anders ist. Ausweichmanöver, Unebenheiten oder unvorhergesehene Senken können leicht zum Umknicken führen – vorzugsweise, wenn Kopf und Bewegungsapparat noch auf den eher monotonen Ablauf des Asphaltlaufens eingestellt sind. Der Schuh muss zur Unterstützung des Fußes daher ein gutes Maß an Stabilität und Festigkeit bieten. Die Dämpfung und die Außensohle sollten so beschaffen sein, dass grobe und spitze Unebenheiten schmerzfrei und komfortabel passiert werden können. Genau darin liegt aber oft eine Problematik. Denn wird der Aufprall zu stark und zu komfortabel abgedämpft, fehlt dem Läufer das Gespür für den Untergrund. Dann werden zwar Unebenheiten kaum merklich gemeistert, durch die fehlende Bodennähe fehlt aber die Wahrnehmung für unvorhergesehene Hindernisse, was dann zu Verletzungen durch Umknicken führen kann. Ein guter Schuh sollte daher das richtige Maß zwischen Stabilität, Komfort und Gespür für den Untergrund bieten.

>> Im Folgenden finden Sie einige Modelle, mit denen Sie bedenkenlos in den nächsten Trail einbiegen können.



SMART
COACHING
since 1977

Mit dem neuen, schlanken und leichten Polar Trainingscomputer RC3 GPS erreichst du dein nächstes Trainingslevel. Der RC3 GPS analysiert deine Herzfrequenz und zeigt dir deine Geschwindigkeit, Distanz, Route und Höhe an. Zusammen mit den einzigartigen Smart Coaching Funktionen ist das die GPS-Messung, nur smarter.

Schlankes, integriertes GPS
Integriert in einem leichten und schlanken Design werden Informationen zur Route, Geschwindigkeit, Distanz und Höhe aufgezeichnet.

Trainingssteuerung und Trainingsnutzen
Optimale Trainingssteuerung und motivierendes Feedback direkt nach dem Training.

Ausdauerprogramme
Erstelle deine individuellen Lauf- oder Rad-Trainingsprogramme auf polarpersonaltrainer.com und lade sie auf deinen RC3 GPS herunter.

Entdecke den **Polar RC3 GPS** und Smart Coaching auf **polar.com/de**

Trail-Schuhe

ADIDAS Supernova Glide 5 ATR

Der Supernova Glide ist ein Schuh, der im Straßenlaufbereich bereits viele Fans gefunden hat. Die ATR-Version – das steht für „All Terrain" – macht den Klassiker geländetauglich. Gerade für Trail-Einsteiger ist dies eine empfehlenswerte Möglichkeit, die ersten Schritte abseits der Straße mit einem annähernd gewohnten Laufgefühl zu erleben. Die robuste adiWEAR-Laufsohle ist dafür mit einer speziellen Gummimischung des Reifenherstellers Continental versehen. Und dessen Erfahrung in Sachen Grip zeichnet sich beim Supernova Glide ATR vor allem auf feuchtem, rutschigem Untergrund aus. Robust und kräftig zupackend läuft sich der Schuh selbst auf Matsch sehr sicher. Der gewohnt entkoppelte Fersenbereich bei Adidas (Formotion) kommt auf leichtem bis mittelschweren Gelände richtig gut zur Geltung. Auch schnelleres Laufen macht durch das gute Abrollverhalten richtig Spaß. Komfort und eine gelungene Portion Dynamik vermitteln das bequeme Obermaterial und die adiprene+ Dämpfung im Vorfußbereich.

> Fazit:
Der Supernova Glide 5 ATR versteht es, seine Vorteile im Trail-Segment auszuspielen. Leichteres Gelände, Wald- und Schotterwege laufen sich sehr gut. Für extrem anspruchsvolles Gelände müsste der Schuh noch etwas mehr Halt vermitteln.

> Preis: 129,95 Euro

Trail-Schuhe

ASICS GEL-Fujitrabuco 2

Mit seiner Fuji-Serie bietet Asics eine breite Auswahl an Modellen für jeden Trail-Anspruch. Der Fujitrabuco 2 spricht vor allem Sportler an, die einen bequemen Trainingsschuh für unterschiedlichstes Geläuf suchen. Elemente wie die Duomax-Pronationsstütze oder die Solyte-Mittelsohle sorgen zusammen mit der robusten Vollkontakt-Außensohle für viel Stabilität und ein weiches, komfortables Laufgefühl. Auch grobe und scharfkantige Unebenheiten lassen sich locker bewältigen. Eine Verstärkung im Vorfußbereich schützt den Fuß sehr effektiv vor spitzen Steinen oder Wurzeln. Die neue, spangenähnliche Fersenkonstruktion (Clutch Counter) passt sich dem Fuß flexibel an, was in anspruchsvollerem Gelände zunächst etwas gewöhnungsbedürftig ist. Schon nach kurzer Zeit gerät das typisch feste Gefühl einer starren Fersenkappe aber in Vergessenheit. Die neue Konstruktion macht den Fujitrabuco 2 noch bequemer und bietet ausreichend Halt.

> Fazit:
Wer den Komfort der Asics-Klassiker, wie GT 2000 oder Cumulus in einer geländetauglichen Variante sucht, ist mit dem GEL-Fujitrabuco 2 gut beraten. Für den Einstieg in den Trail-Bereich oder als Trainingsschuh für längere Einheiten ist er die richtige Wahl.

> Preis: 129,95 Euro

Trail-Schuhe

BROOKS Cascadia 8

Brooks hat seinem Trail-Klassiker mehr als nur ein moderates Update verpasst. Der Cascadia ist in wichtigen Bereichen grundlegend überarbeitet worden – und das wird ihm eine noch größere Zielgruppe erschließen. Dem allgemein feststellbaren Trend, Laufschuhe flacher und dynamischer zu bauen, wurde Rechnung getragen. Die schon aus der Pure-Reihe bekannte BioMoGo DNA-Zwischensohle bringt Minimalschuhelemente in den Cascadia und macht zusätzliche Dämpfungseinsätze überflüssig. In Kombination mit dem flacheren Aufbau, die Sprengung wurde von zwölf auf zehn Millimeter reduziert, ist somit ein deutlich aktiveres Laufen möglich. Auch das Crash-Pad ist modifiziert worden, was gefühlt eine noch rundere Abrollbewegung begünstigt. Der Cascadia hat durch diese Änderungen einen echten Sprung getan. Jetzt machen auch zügigere Gelände-Einheiten mit ihm Spaß. Das Laufgefühl spricht eher Sportler an, die eine weiche Dämpfung bevorzugen.

> Fazit:
Ein Trail-Allrounder, der mit neuer Dynamik eine gute Mischung aus Komfort, Stabilität und Natürlichkeit findet. Auch anspruchsvollere Trails meistert der Cascadia bedenkenlos.

> Preis: 135,– Euro

FOTOS: RALF GRANER

Trail-Schuhe

ECCO Biom Trail

Der Biom Trail vermittelt anfangs einen eher wuchtigen Eindruck, der sich aber im Gelände schnell verflüchtigt. Zwar bringt der Schuh tatsächlich mehr Gewicht auf die Waage als viele Vergleichsmodelle, jedoch bietet er durch das robuste Obermaterial und die kompakte Fersenpartie in erster Linie viel Halt und Schutz. Durch den gefühlt tiefen Stand im Schuh und die biomechanisch abgestimmte Mittelsohlenkonstruktion bleibt der Untergrund dennoch spürbar. Bei aller Stabilität ist das Laufen über Wurzeln, Felsen oder Schotterwege damit ein überraschend dynamisches Vergnügen. Die Unterstützung im Mittelfußbereich (Midfoot arch) ermöglicht dabei ein sicheres Laufgefühl auch bei Ausweichmanövern oder gröberen Unebenheiten. Durch das nahtfreie Obermaterial sitzt der Biom gut am Fuß, die Passform ist insbesondere für breitere Füße ideal.

> Fazit:
Der Biom Trail hat eine gute Mischung gefunden. Die stabile Konstruktion, der hohe Komfort und das überraschend direkte Laufgefühl machen ihn für eine breite Käuferschicht interessant. Neben leichtem Gelände meistert er ebenfalls durchaus anspruchsvolleres Terrain.

> Preis: 150,– Euro

Trail-Schuhe

ICEBUG Anima2 RB9X

Der schwedische Hersteller Icebug hat sich mit seiner Modellpalette dort platziert, wo es der Name vermuten lässt. Eis, Schnee und ruppiges Gelände sind das Spezialgebiet der Nordeuropäer. Wer beim Anima2 aber einen klobigen Stabilschuh vermutet, wird spätestens beim Reinschlüpfen eines Besseren belehrt. Das robuste Obermaterial liegt gut an und der Schuh vermittelt einen sehr leichten Eindruck. Mit seiner Passform ist er vor allem für breitere Füße passend und bietet diesen einen sehr guten Halt. Ein absolutes Highlight ist die Außensohle. Unter der Bezeichnung RB9X (Rubber 9 Extreme) verbirgt sich eine relativ weiche Gummimischung. Zusammen mit dem offenen und scharfkantigen Außenprofil scheint sich der Schuh damit förmlich in jedes noch so rutschige Geläuf zu krallen. Ein gutes Maß an Komfort und Flexibilität lassen den Anima2 im Gelände förmlich dahingleiten. Das Laufen macht sogar auf Asphalt Spaß, allerdings nutzt sich die Laufsohle dort deutlich schneller ab.

> Fazit:
Ein leichter Schuh mit außerordentlichem Grip, der sich für Einsteiger wie für ambitioniertere Trail-Läufer gleichermaßen eignet. Besonders Einheiten in leichterem Gelände bei Schmuddelwetter sind im Icebug Anima2 ein echtes Highlight.

> Preis: 129,95 Euro

Trail-Schuhe

INOV-8 Trailroc 255

Trail-Spezialist Inov-8 geht mit seiner Modellpalette sehr konsequent den Weg zum minimalistischen Laufen. Der Trailroc 255 ist in seiner Produktschiene noch der Schuh mit der höchsten Sprengung (sechs Millimeter) und den komfortabelsten Dämpfungseigenschaften. Damit eignet er sich gut als Einstieg in die Laufwelt des englischen Herstellers. Und in die lohnt es einzutauchen! Ein flacher Aufbau, eine leichte EVA-Mittelsohle und eine griffige Außensohle mit ausgezeichnetem Grip – es sind ganz einfache Dinge, die diesen Schuh auszeichnen. Der Trailroc sitzt bequem am Fuß und verleitet durch seine Leichtigkeit und das natürliche Laufgefühl zu einem zügigen Tempo. Dabei beeindrucken die Eigenschaften auf unterschiedlichstem Terrain – perfekter Grip auf Matsch oder leichtem Sand, ausreichender Schutz auf Wurzeln oder Gestein, und die Möglichkeit, den Untergrund zu spüren und zu erleben. Nur für manch schmalere Füße zeigte sich die Passform des Trailroc 255 bei unseren Testläufen nicht ganz ideal – ansonsten überzeugte uns der Schuh auf breiter Linie.

> Fazit: Der Trailroc 255 ist für ambitioniertere Läufer, die einen dynamischen Trail-Schuh suchen, eine gute Wahl. Ein gefestigter Laufstil und erste Erfahrungen mit Minimalschuhen sind beste Voraussetzungen, um damit maximalen Spaß zu haben.

> Preis: 130,– Euro

REDAKTIONS-RUNNING-TIPP

Trail-Schuhe

MIZUNO Wave Cabrakan 4

Der Cabrakan gehört mit seinen 345 Gramm (US 9) eher zu den gewichtigeren Trail-Schuhen. Viel Wert wurde hier auf Robustheit, Stabilität und Wetterbeständigkeit gelegt. Mit der bis in den Vorfuß reichenden Wave-Platte stabilisiert und dämpft der Schuh sehr harmonisch. Im Fersenbereich reduziert die VS-1-Technologie zusätzlich die Aufprallkräfte bei der Landung. Gleichzeitig ermöglicht der flache Aufbau ein direktes Laufgefühl. Die Außensohle ist sehr unempfindlich und mit ihrem guten Grip fast überall zu Hause. Ob leichtes Gelände oder ruppige Schotterwege, beides meistert der Cabrakan spielerisch.
Durch seine wasser- und schmutzabweisenden Eigenschaften eignet er sich auch als guter Schlechtwetter-Schuh. Das bequeme Mesh-Obermaterial wurde an den besonders strapazierten Stellen durch Aufsätze verstärkt. Ein Modell, das in unserem Test eine gelungene Bereicherung darstellte.

> **Fazit:**
Der Mizuno Wave Cabrakan 4 ist ein echter Allrounder. Wer einen stabilen und zuverlässigen Begleiter für leichtes Gelände oder Waldwege sucht, ist mit ihm in der Tat sehr gut beraten.

> **Preis:** 140,– Euro

Trail-Schuhe

NIKE Pegasus+ 29 Trail

Leicht und gemütlich – so war der erste Eindruck beim Hineinsteigen in den Pegasus Trail. Der Klassiker mit dem geräumigen Vorfußbereich ist ein richtiges Fliegengewicht für einen komfortabel gedämpften Schuh. Auch das weiche, atmungsaktive Obermaterial ist für empfindlichere Füße sehr angenehm. Was den Wohlfühlfaktor bei diesem Modell erhöht, ist zum einen der gepolsterte Knöchelkragen und zum anderen die gut dämpfende Mittelsohle. Die macht sich gerade auf härteren Böden fernab der Straßen bemerkbar. Spann und Mittelfuß werden durch die synthetischen Overlays während der Belastung umschlossen, sodass ein sicheres, komfortables Gefühl entsteht. Für extreme Bedingungen ist der Pegasus Trail eher nicht geeignet – auf normalen Waldwegen verrichtet er aber sehr gute Arbeit. Was den Grip betrifft, kann die langlebige Gummi-Außensohle gute Traktion bieten. Trotz der Stabilität bleibt die Abrollbewegung durch verschiedene Flexkerben dynamisch. Auch die Wege bis zum Trail sind angenehm zu laufen – ein gelungenes Gesamtpaket.

> **Fazit:** Vor allem für Trail-Einsteiger und Läufer, die gemütlich unterwegs sein wollen, ist dieses Modell empfehlenswert. Wer einen geräumigen Vorfußbereich und Zehenfreiheit zu schätzen weiß, wird sich sehr wohl fühlen. Der Pegasus ist für leichte bis mittelschwere Neutralläufer geeignet.

> **Preis:** 119,95 Euro

Trail-Schuhe

PEARL IZUMI EM Trail N1

Pearl Izumi hat mit dem EM Trail N1 einen spannenden Schuh gebaut. Dieses Modell macht Spaß – und das schon auf dem Weg in den Wald, denn auch kürzere Asphaltstrecken sind für ihn kein Problem. Der Emotion-Ansatz macht dynamisches Laufen spürbar, die Kraft wird umgesetzt und direkt durch das EnergyFoam zurückgegeben. Die Mittelsohle mit der adaptiven Sprengung erhöht sowohl Komfort als auch Dynamik. Mit seiner Forefoot Rock Plate schützt der Schuh vor Steinen und Wurzeln, während die Außensohle den nötigen Grip im Gelände garantiert. Das Obermaterial schmiegt sich bequem an und ist nicht so steif wie bei vielen anderen Trail-Schuhen. Bei Geröll oder auf extremem Terrain gibt er manch unerfahrenem Läufer vielleicht zu wenig Stabilität und Schutz im Obermaterial. Wer aber ein Trail-Modell sucht, das sich wie ein leichter Straßenschuh anfühlt und trotzdem starken Grip bietet, für den ist der EM Trail eine ideale Lösung.

> **Fazit:**
Ein flinker, leichter Begleiter für alle Läufer, die schnell und dynamisch unterwegs sein wollen. Auch für Trail-Wettkämpfe geeignet, entpuppt sich der EM Trail als Spaß bringendes Schuhwerk mit großem Einsatzspektrum für leichte bis mittelschwere Abenteurer.

> **Preis:** 120,– Euro

FOTOS: RALF GRANER

REDAKTIONS-RUNNING-TIPP

Trail-Schuhe

SALOMON XR Crossmax 2

„Von der Haustür bis zum Trail“ ist die Aussage des Salomon XR Crossmax 2. Gemeint ist die Möglichkeit, mit einem Schuh in gleich zwei Laufwelten – Straße und Trail eintauchen zu können. In seiner zweiten Generation zeigt sich der Crossmax dabei gerade auf der Straße agiler als sein Vorgänger. Die neue EVA-Zwischensohle mit zweitem Härtegrad vermittelt weiterhin viel Komfort. Durch die leichtere und flachere Bauweise des Schuhs (Neun-Millimeter-Sprengung) ist das Laufgefühl deutlich dynamischer. Die Contagrip-Außensohle mit ihrer Mischung aus unterschiedlichen Gummisorten packt im Gelände ordentlich zu. Dieser Mix macht sich auch bei Einheiten auf feuchtem Asphalt durch einen sicheren Halt bezahlt. Mit guter Stabilität, viel Komfort und neuer Dynamik punktet der Crossmax als vielseitiger Trainingsschuh.

> **Fazit:**
Durch seine Geländetauglichkeit in leichtem bis mittelschwerem Terrain zeichnete sich der Salmon XR Crossmax bisher schon aus. In der zweiten Auflage muss er sich nun auch bei ausgedehnteren Läufen auf Asphalt keineswegs vor reinen Straßenlaufschuhen verstecken.

> **Preis:** 135,– Euro

Trail-Schuhe

SAUCONY Xodus 4.0

Der Name des Schuhs erinnert sofort an „Exodus“ – an Menschen, die ein Gebiet verlassen. Beim Trail wagt sich der Läufer auch auf neue Wege und braucht dann einen sicheren Begleiter am Fuß. Auf den ersten Blick wirkt der Xodus etwas klobig – reingeschlüpft fühlt er sich aber gut an – weder zu steif noch zu schwer. Die Schnürsenkel verschwinden in der vorgesehenen „Garage“ und können so nicht stören. Beim Laufen gibt der Xodus ein sicheres Gefühl. Die neue Vibram-Sohle (XS-Trek) zeigt auf verschiedenen Untergründen Rutschfestigkeit und Reaktionsfähigkeit. Das Profil ist stark ausgeprägt und erhöht die Sicherheit selbst auf rutschigem, unsicherem Boden. Neben der strapazierfähigen Außensohle bietet die „Plate“ Schutz. Das Pro-Lock-System umschließt den Mittelfuß sanft und sorgt zusammen mit dem weichen Innenfutter für hohen Tragekomfort. Als sehr angenehm wurde bei den Tests die rückfedernde, antimikrobielle Einlegesohle empfunden. Seine fast 300 Gramm merkt man dem Schuh beim Laufen nicht an.

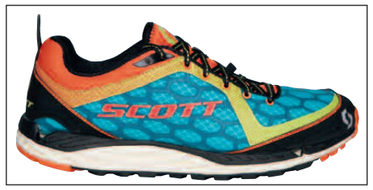
> **Fazit:**
Dieser Schuh ist gerade für Trail-Einsteiger und eher auf Sicherheit setzende Läufer ideal. Insbesondere mittelschwere Sportler werden sich darin sehr wohl fühlen.

> **Preis:** 130,– Euro

REDAKTIONS-RUNNING-TIPP

Trail-Schuhe

SCOTT T2 Kinabalu



Schon die außergewöhnliche Farbgebung des T2 Kinabalu weckt den Wunsch, diesen Schuh einmal auszuprobieren. Schnell wird deutlich, dass es sich hier um ein echtes Leichtgewicht (270 Gramm bei US 9) handelt. Das weiche Obermaterial und die gute Passform sorgen für einen hervorragenden Sitz am Fuß. Durch die perfekte Kombination aus leichten Materialien, ansprechender Dämpfung und optimaler Traktion eignet sich der Kinabalu für zügige Einheiten und Wettkämpfe im Gelände. Trotz seiner Leichtbauweise, bietet er maximalen Schutz durch eine Zehenkappe im Vorfußbereich und die Fiberglas-Platte (eRide Push-through) im Sohlenbereich. Eine einfache, aber sehr effektive Lösung zur Fixierung der Schnürsenkel ist die elastische Schlaufe auf der Zunge. Die Sohle mit Drainage-System bietet auch auf nassem Untergrund den geforderten Grip. Obwohl es sich beim Kinabalu um einen Trail-Schuh handelt, läuft er sich auch auf asphaltierten Teilstrecken sehr angenehm.

> **Fazit:**
Wer ein Leichtgewicht fürs Gelände sucht, das ein hohes Maß an Tragekomfort und Schutz bietet, ist mit diesem Modell bestens beraten. Der Scott T2 Kinabalu macht Lust auf Trail-Running.

> **Preis:** 129,95 Euro