Wie viel Schuh braucht es im Gelände?

Trail-Schuhtest 2012

von Björn Weier

Trail-Running boomt und das ist sicher keine wirklich gewagte These. Das Training abseits befestigter Wege ist besonders für erfahrene Läufer zu einer beliebten Alternative geworden. Selbst bei den organisierten Veranstaltungen wird das immer deutlicher sichtbar. Während viele klassische Stadtmarathons gegen schwindende Finisherzahlen ankämpfen und ihr Heil auf den kürzeren Strecken suchen, ist der Trend zu neuen Herausforderungen im Gelände ungebrochen.

Traditionelle Trail-Events, wie der Rennsteiglauf, erfreuen sich auch heute noch an stetigem Wachstum – und das sogar auf der Ultradistanz. Zusätzlich kommen neue Konzepte hinzu. Beim Indoor Trail in Dortmund wurde in diesem Jahr sogar versucht, das Naturerlebnis in die Halle zu holen. Der Veranstalter hat damit nicht nur eine gelungene Premiere gefeiert, sondern für reichlich Stoff zum Fachsimpeln gesorgt.

Trail-Running in der Halle – geht das und noch wichtiger: darf das überhaupt? Für viele naturliebende Trail-Anhänger ist das Bewältigen künstlicher Hindernisse und Treppenstufen in der Halle vielleicht nicht mit dem ursprünglichen Laufen im Gelände vergleichbar. Aber genauso strittig ist oft die Frage, wo der befestigte Weg eigentlich aufhört und das Gelände beginnt. Reicht es schon, den Asphalt zu verlassen oder müssen Höhenmeter her? Ist der Trampelpfad nur ein Trampelpfad oder schon Trail? Oft scheiden sich hier die Läufergeister und das ist völlig in Ordnung so. Auf einen ganz vorsichtigen Nenner könnte man diese Ausprägung unseres Sports aber vielleicht doch bringen: Trail-Running ist Abwechslung.

Und gerade diese Abwechslung fordert unser wichtigstes Laufutensil, den Schuh, in besonderem Maße. Unabhängig davon, welche Untergründe denn nun unter die Füße genommen werden, muss er einiges leisten können. Auf der einen Seite steht der Sicherheitsaspekt. Unebenheiten sollten mit genügend Halt gemeistert werden können und die Außensohle griffig genug sein, um ein Wegrutschen zu verhindern. Besondere Anforderungen an das Obermaterial können durch Feuchtigkeit von außen oder Stöße im Gelände entstehen. Gleichzeitig darf aber das Trail-Gefühl nicht zu kurz kommen. Schließlich will man als Läufer den Untergrund spüren und erleben.

Eben an dieser Stelle setzt nun eine Überlegung ein, die in anderen Laufschuhkategorien längst Einzug gehalten hat. Möglichst wenig Gewicht, Stütze, Dämpfung, viel Flexibilität und ein niedriger Aufbau – diese Eigenschaften sollten die neuesten Modelle möglichst mitbringen. Ob leichter Wettkampfschuh oder noch flexibler und weiter in Richtung Barfußlaufen mit den Minimalschuhen – auf der Straße lebt dieser Trend bereits. Auch der Sinn ist mittlerweile unstrittig und viele Sportler können von dem aktiven, natürlichen Laufgefühl und einer Menge neuem Laufspaß profitieren.

Nun hält dieser Trend also im Trail-Schuhbereich Einzug und fast jeder namhafte Hersteller geht diesen Weg mit. Aber in welchem Maße können Minimal- und Wettkampfschuhe im Gelände überzeugen? Wo macht ein Einsatz Sinn und wo sind die Grenzen? Wir haben stellvertretend einmal sechs Schuhe genauer unter die Lupe, beziehungsweise unter die Füße, genommen. Eines sei vorweg gesagt: So unterschiedlich wie die Ansichten und Untergründe beim Trail so unterschiedlich sind die Herangehensweisen der Hersteller. Wir haben daher bewusst Modelle ausgewählt, die das Thema mit durchaus differenzierten Ansätzen anpacken. Aber wenn wir die Abwechslung als kleinsten gemeinsamen Nenner beim Trail-Fachsimpeln noch einmal bemühen, passt das ja auch ins Bild.

BROOKS PURE GRIT

Mit dem Pure Grit transportiert Brooks sein erfolgreiches Minimalkonzept Pure Project nun auch in den Trail-Bereich. Die geländetaugliche Variante wurde zusammen mit Scott Jurek, einem der besten Ultra- und Trail-Athleten weltweit, entwickelt. Brooks setzt dabei mit seiner BioMoGo DNA auf mehr Dämpfung als beispielsweise New Balance oder Inov8 in ihren Konzepten. Der Pure Grit ist daher etwas weniger flexibel, bietet aber eine interessante Mischung aus guter Dämpfung und direktem Laufgefühl. Der leichte Schuh sitzt mit dem atmungsaktiven Obermaterial bequem am Fuß. Unterstützt wird dies zusätzlich durch das Nav Band im Spannbereich. Die abgerundete Ferse animiert förmlich auf ganz natürliche Weise zu einem flachen Fußaufsatz. Direktes, kraftvolles Laufen in leichterem Gelände ist im Pure Grit ein Erlebnis. Auch etwas härtere Trails und größere Unebenheiten macht er durchaus mit – der Spaßfaktor durch den geringeren Schutz des Minimalkonzepts ist etwas kleiner.

Fazit: Der Brooks Pure Grit ist eine spannende Variante für natürliches Laufen im Trail-Bereich. Besonders effiziente Läufer, die gerne etwas zügiger unterwegs sind, kommen voll auf ihre Kosten.

Preis: circa 120,– Euro

ECCO BIOM TRAIL

Auf den ersten Blick scheint die neue Trail-Variante des Ecco Biom gar nicht so richtig in die Reihe der anderen Testmodelle zu passen. Eher wuchtiger und schwerer vermittelt er zunächst nicht den Eindruck nach besonders viel Flexibilität und Natürlichkeit. Das besondere Biom-Gefühl erfährt der Läufer dann aber doch bereits auf den ersten Metern. Durch den verstärkten Fersenbereich und das robuste Obermaterial bietet der Schuh viel Halt und einen guten Rundumschutz. Das sichere Gefühl im Biom wird ergänzt durch einen sehr tiefen, bodennahen Stand im Schuh. Die flache PU-Zwischensohle, die niedrige Sprengung und die griffige Außensohle sorgen für reichlich Bewegungsfreiheit und ein überraschend direktes Laufgefühl. Unebenheiten bleiben damit gut spürbar, werden aber locker bewältigt. So meistert der Biom Trail auch grobes Terrain, wie Wurzelwerk oder Steinpassagen problemlos. Sogar Ausflüge auf Asphalt bewältigt er mit überraschend viel Dynamik.

Fazit: Eine gelungene Mischung aus natürlichem Laufgefühl und gutem Schutz. Anders als viele Vergleichsmodelle mit noch minimalistischerem Ansatz kann mit dem Biom auch grobes Gelände bequem angegangen werden. Dem relativ hohen Preis wird der Schuh, den es auch in der Variante mit Yak-Leder gibt, damit durchaus gerecht.

Preis: circa 150,– Euro

INOV8 BARE-GRIP 200

Beim Bare-Grip 200 von Inov8 wurde praktisch auf alles verzichtet, was dem puren Barfuß-Feeling im Gelände gegenüberstehen könnte. Keine Höhenunterschiede zwischen Vorfuß und Ferse und der Verzicht auf eine Mittelsohle lassen schon erahnen, welch minimalistisches Laufgefühl den Sportler erwartet. Auch bei der ersten Anprobe bestätigt sich dieser Eindruck. Das weiche Mesh-Obermaterial und die gut abgestimmte Passform bieten dem Fuß einen sehr festen Halt im Schuh. Alleine die weiche Außensohle an sich ist sehr flexibel. Die zusätzliche Flexkerbe im Vorfußbereich macht jede natürliche Laufbewegung spielend mit. Mit der starken Profilierung scheint der Bare-Grip beim Laufen förmlich am Untergrund zu haften. Leichteres Gelände, Bergauf- und Bergabpassagen, vor allem auf feuchtem Untergrund wie Matsch, laufen sich mit diesem Schuh genauso, wie es der Name erahnen lässt: mit Barfußgefühl und erstklassigem Grip.

Fazit: Ähnlich dem Minimus Trail spricht der Bare-Grip eher den etwas erfahreneren Trail-Läufer an und erfordert zunächst etwas Eingewöhnung. Der Fokus liegt sicher auf leichterem Gelände, aber durch das tiefe Sohlenprofil können auch gröbere Unebenheiten für einen Minimalschuh recht gut bewältigt werden.

Preis: circa 120,- Euro

JOE NIMBLE NIMBLETOES WINGSTER *(based on BÄR)*

Die Grundidee der Nimbletoes geht auf die Tarahumara-Indianer in Mexiko zurück. Berühmt dafür, täglich mit Leichtigkeit viele Kilometer laufend zurückzulegen, dienten sie mit ihrer minimalistischen Schuhwahl als Vorbild. Der Wingster wirkt zunächst als Minimalschuh recht wuchtig und nicht ganz so leicht wie einige Vergleichsmodelle. Einmal angezogen, verfliegt dieser Eindruck, denn der Schuh trägt sich gefühlt eher wie eine Socke. Er umfasst den Fuß auch dank seiner speziellen Schnürung sehr sicher. Diese ist mit einem Element ausgestattet, das festen Halt vermittelt. Der komfortabel geschnittene Zehenbereich bietet viel Platz. Wer auf sehr schmalem Fuß lebt, ist aufgrund der Passform allerdings etwas im Nachteil. Die rutschfeste Vibram-Gummisohle ist lediglich vier Millimeter stark, überzeugt aber auch auf feuchtem Terrain mit optimalem Grip. Mit der leichten Dämpfung und dem flachen Aufbau wird eine besonders natürliche Abrollbewegung erreicht. Das Laufgefühl in Nimbletoes kommt dem Barfußlaufen tatsächlich sehr nahe.

Fazit: Der Wingster richtet sich für den Laufeinsatz eher an geübtere Trail-Läufer und erfordert etwas Eingewöhnung. Der Anschaffungspreis ist relativ hoch, dafür überzeugen Gesamtkonzept und Barfußlaufgefühl.

Preis: circa 155,– Euro

NEW BALANCE MINIMUS TRAIL MT00BL

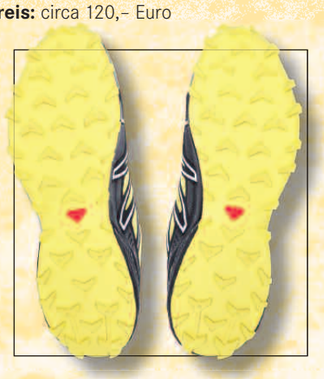
Schon beim ersten Anziehen wird deutlich, was Laufen im Minimus Trail von New Balance bedeutet. Fast wie ein Hauch von nichts umschließt dieses Leichtgewicht den Fuß. Das nahtlose, wasserabweisende Obermaterial, die Acteva-Zwischensohle und die griffige Vibram-Außensohle bilden eine Einheit, die flexibler kaum sein könnte. Bei null Millimeter Sprengung (Höhenunterschied zwischen Ferse und Vorfuß) ist das Laufgefühl unglaublich nah am Barfußlaufen. Und dennoch bietet der Minimus dabei überraschend viel Halt. Leichtes Gelände, wie weicher Waldboden oder Matsch, erläuft sich in diesem Schuh mit besonders hohem Spaßfaktor. Je unebener es wird, desto mehr wird die Konzentration allerdings gefordert, denn sehr spitzen Wurzeln oder Steinen weicht man besser aus. Die geringe Dämpfung lässt das Aufsetzen dort sonst schon einmal etwas unbequem werden.

Fazit: Laufen im Minimus Trail macht extrem viel Spaß. Der Schuh ist allerdings eher für fortgeschrittene Trail-Läufer und leichteres Gelände geeignet. Eine gewisse Eingewöhnungszeit ist ratsam, dann ist Laufspaß garantiert.

Preis: circa 100,– Euro

SALOMON SPEEDCROSS 3

Wenn beim Trail-Schuh Schnelligkeit und Dynamik gefragt sind, darf der Speedcross 3 von Salomon nicht fehlen. In seiner dritten Generation genießt der leichte Wettkampfschuh schon fast Kultstatus. Zwar ist der Aufbau noch relativ hoch, aber eine gute Dämpfung und ein sehr fester Halt im Fersenbereich entschädigen dafür. Auch schweres Gelände meistert er somit problemlos. Das wasserabweisende Obermaterial mit dem verstärkten Zehenbereich lässt beim Laufen keine Unsicherheit aufkommen. Sehr praktisch ist das schon bewährte Salomon-Schnürsystem, durch das der Schuh mit einem Handgriff bequem anliegt. Mit der griffigen Contagrip-Außensohle ist selbst das Laufen auf Schnee oder Matsch ohne Rutschen möglich. Für viel Dynamik und ein angenehm direktes Laufgefühl sorgt der flexible Vorfußbereich, mit dem ordentlich Tempo gemacht werden kann.

Fazit: Der Speedcross 3 ist ein leichter Trail-Schuh, der eine ausgewogene Mischung aus Dynamik und Stabilität bietet. Nicht nur schnellere Einheiten auf fast jedem Untergrund, sondern auch lange Strecken absolviert er problemlos und vermittelt dabei lockeren Laufspaß.

Preis: circa 120,– Euro