Die Frage aller Fragen

Der Trail-Schuhtest 2015: die Herren-Modelle

von Björn Weier

Es ist wahrscheinlich für viele Läufer, die den Sport Trail-Running für sich entdeckt haben, ein gewohntes Szenario. Die Anmeldung für ein Rennen ist erfolgt, und spätestens bei der Abreise wird noch versucht, über die anstehende Strecke und vor allem den Untergrund einiges in Erfahrung zu bringen. Wie anspruchsvoll ist das Terrain? Erwarten mich eher Wald, Schotter- und Wiesenpisten oder Fels, Geröll und Wurzelwerk? Wie sieht es mit den Steigungen aus? Wie viel Grip ist nötig, und wie stabil muss der Begleiter am Fuß sein?

Das alles sind offene Punkte, die zur Frage aller Fragen führen: Welcher Trail-Schuh ist der richtige für mich? Und wer generell das Laufen im Gelände gerade neu für sich entdeckt hat, für den stellt sich diese Frage sowieso. Ein Blick in die gut sortierte Auslage beim Fachhändler macht die Antwort zunächst einmal nicht leichter. Da stehen Modelle, die wie Luftkissenboote aussehen, neben leichten Schläppchen mit flacher Sohle, gefolgt von einer Mischung aus beidem mit einem mehr oder weniger imposanten Profil.

Aber es ist wie immer – die unterschiedlichen Schuhe machen Sinn, es gilt halt „nur“ herauszufinden, welches Modell zu Laufbild, Untergrund, Streckenlänge und Vorliebe passt. Um ein wenig Licht ins Trail-Schuh-Dunkel zu bringen, lassen sich zunächst einmal zwei Bereiche grob trennen, die Sie sicherlich von den Straßenlaufschuhen kennen. Der in diversen Stärken gedämpfte Allrounder trifft auf den flacheren, flexibleren und leichteren Minimalschuh.

Und ähnlich wie auf dem Asphalt gilt auch hier: Je schwerer ein Athlet ist und je länger die geplanten Laufstrecken sind, desto mehr Sinn macht es, etwas mehr Dämpfung einzuplanen. Wer andersherum zu den leichteren Aktiven gehört und vielleicht auf der Straße schon verstärkt mit Minimalschuhen unterwegs ist, wird bei den Trail-Schuhen ebenso eher in diese Richtung tendieren. Allerdings gibt es im Gelände noch einen weiteren Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt. Bei einem technisch anspruchsvollen Untergrund werden in der Regel mehr Stabilität sowie ein guter Schutz durch Außensohle und Dämpfung benötigt.

Ist ein Schuh zu minimalistisch ausgerichtet, gerät das Laufen auf Wurzeln, Fels oder Geröll schnell zu einer schmerzhaften Erfahrung. Flache, flexible und wenig gedämpfte Modelle sind eher auf weichem, nicht zu grobem Untergrund sinnvoll. Aber natürlich ist hierbei ebenfalls jeder Träger unterschiedlich, und die Grenzen sind fließend. Hinzu kommt das Profil – je grober und markanter es ist, desto mehr Grip wird der Schuh in der Regel besonders auf weichem, matschigem Untergrund bieten.

Besonders spannend ist in diesem Jahr der Blick auf die neuen Entwicklungen. Gerade im Trail-Bereich tummeln sich Marken, die in der Straßenszene nicht oder weniger verbreitet sind. Der in den USA bekanntere Hersteller Altra setzt ganz auf den minimalistischen Impuls und versucht, dem Barfußlaufen mit seinen Modellen möglichst nahe zu kommen. Interessant wird sein, wie er sich damit bei uns behaupten kann, wo die große Minimalschuhwelle doch ein wenig abgeflaut zu sein scheint. Die Entwickler der schwedischen Marke Salming bringen mit dem Trail T1 ein Gelände-Modell auf den Markt und bleiben ihrer Linie der flachen, leichten Bauweise treu.

Einen ganz anderen Ansatz verfolgt die vor allem in Ultralaufkreisen bekannte Marke Hoka One One. Viel Dämpfung und Komfort stehen an erster Stelle. Gleichzeitig wird durch eine niedrige Sprengung ein natürliches Abrollverhalten ermöglicht. Mit dieser Mischung sollen nun diejenigen Trail-Läufer erreicht werden, die nicht nur auf den ganz langen Strecken unterwegs sind.

Gemeinsam mit dem Test-Team der LEX-Laufexperten Bocholt haben wir die Herren-Modelle bekannter und weniger bekannter Hersteller genau unter die Lupe genommen. Nach vielen Kilometern kamen wir für Sie der Beantwortung der Frage aller Fragen näher. Die Ergebnisse dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten.

FOTO: RALF GRANER

Trail-Schuh **Altra** Superior 2.0

Ambitionierte Läufer schufen vor einigen Jahren in den USA die Marke Altra, die vollends auf den minimalistischen Ansatz setzt. „Zero Drop", also keine Fersenerhöhung, ist folgerichtig die Kernaussage für alle Modelle. Bei durchaus komfortabler Dämpfung soll dem Fuß die Möglichkeit eines natürlichen Abrollvorgangs geboten werden. Auch charakteristisch ist die Foot Shape Toe Box, die mit ihrem breiten Vorfußbereich für eine maximale Zehenfreiheit sorgt – eine Idee, die uns an die Modelle der Marke Bär erinnert. Auf den ersten Blick scheint sich der Schuh daher an breite Füße zu richten, aber beim Hineinschlüpfen wird spürbar, dass der Superior im Mittelfußbereich sogar eher schmal geschnitten ist. Beim Laufen sitzt der Altra unaufdringlich am Fuß und überrascht mit seiner weich federnden Charakteristik. Auf Forst- sowie Waldwegen weiß er mit seiner Dynamik und Leichtigkeit zu punkten. Selbst harte Untergründe und leichte Unebenheiten steckt der Superior gut weg. Für anspruchsvolle Trails fehlt es im Gegenzug allerdings ein wenig an Halt und Stabilität.

Fazit:
Wer häufig minimalistisch unterwegs ist, kann mit dem Superior auch längere Strecken in Angriff nehmen. Vor allem leichtes Gelände meistert er gut. Minimalschuh-Neulinge sollten zunächst kürzere Einheiten absolvieren. Der Superior fällt klein aus.

Preis: 129,95 Euro

Trail-Schuh **Brooks** Cascadia 10

Ein Klassiker unter den Trail-Schuhen ist der Brooks Cascadia, er wurde seinerzeit zusammen mit dem amerikanischen Weltklasse-Ultraläufer Scott Jurek entwickelt. Mittlerweile ist er längst eine feste Größe auf dem Trail-Schuhmarkt und geht nun bereits in seine zehnte Runde. Im Vergleich zu seinem Vorgängermodell hat Brooks die Sohle leicht verändert und an der Außenseite kleinere Stollen angeordnet, um den Schuh dynamischer zu gestalten. Das bekannte Konzept des 4-Point-Pivot-Systems, bei dem jeweils zwei „Drehpunkte" im Bereich des Rück- und Vorfußes angesiedelt sind, sorgt auch beim neuesten Cascadia für die nötige Flexibilität, um im Gelände schnell voranzukommen. Bei rutschigem Terrain vermitteln die verschiedenen Noppen der Außensohle in ihrem Zusammenspiel einen ausreichenden Halt. Aber selbst auf Asphaltpassagen macht der Brooks keine schlechte Figur und zwingt den Läufer nicht auf den Seitenstreifen. Auf längeren Distanzen profitiert der Sportler von der BioMoGo-DNA-Zwischensohle, die ein angenehmes Laufgefühl mit viel Komfort erzeugt.

Fazit:
Der Brooks Cascadia 10 ist auch in seiner neuesten Version ein guter Begleiter auf längeren Trails. Das Modell spricht vor allem diejenigen Läufer an, die es komfortabel mögen und einen Schuh mit guter Stabilität für ihre Geländeeinheiten suchen.

Preis: 140,– Euro

Trail-Schuh **Dynafit** Feline SL

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Dynafit ließ sich bei der Entwicklung seiner Multipad-Zwischensohle von den Pfoten des Schneeleoparden inspirieren. Mit dieser unabhängigen Sohleneinheit soll eine dynamische Anpassung an die Rauheit des alpinen Geländes ermöglicht werden. Auch wenn vermutlich die wenigsten Zweibeiner der Leichtfüßigkeit des Tieres nahekommen, ist das Laufen im Feline SL ein Vergnügen. Selbst wenn es ruppig wird, verrichtet die Dämpfung unaufdringlich ihre Arbeit. Ein weiteres Highlight ist die Vibram-Außensohle. Sie besteht aus verschiedenen Materialmischungen und packt mit ihrem tiefen Profil auf nahezu jedem Untergrund kraftvoll zu. Unsere Tester gaben Bestnoten auf Geröll, Matsch, Fels und Waldwegen. Damit ermutigt der Feline SL seinen Besitzer, es auf kritischen Untergründen ruhig etwas schneller angehen zu lassen. Der Sitz des Schuhs wirkt ausgewogen. Leichtes Mesh-Material wurde mit stabilen Verstärkungen kombiniert, die Schutz vor Stößen bieten und einen sicheren Halt vermitteln. Die Schnürung des Quick-Lacing-Systems ist mit einer Abdeckung versehen.

Fazit:
Der Dynafit Feline SL ist ein Trail-Schuh, der sehr vielseitig eingesetzt werden kann – sowohl, was die Streckenlängen als auch die verschiedenen Untergründe anbelangt. Das Modell wird selbst den Ansprüchen ambitionierter Wettkampfathleten gerecht.

Preis: 140,– Euro

FOTOS: RALF GRANER · SILAS STEIN

Trail-Schuh **Hoka One One** M Rapa Nui 2S Trail

Hoka One One ist eine Schuhmarke, die sich seit 2010 gerade bei den Ultras an einer immer größer werdenden Fangemeinde erfreut. In unserem Test haben wir die zweite Version des Rapa Nui Trail unter die Füße genommen. Trotz seiner voluminösen Dämpfung, die den Schuh auf den ersten Blick sehr schwer aussehen lässt, ist auch dieses Variante erstaunlich leicht. Das geringe Gewicht und die flache Sprengung von gerade einmal fünf Millimetern vermitteln bei allem Dämpfungskomfort ein dynamisches Gefühl. Im Gelände muss man sich allerdings erst an den recht hohen Aufbau des Schuhs gewöhnen, um nicht umzuknicken. Nach kurzer Eingewöhnungszeit jedoch macht der Hoka eine sehr gute Figur und schluckt kleine Steine, Äste und Unebenheiten souverän. Die Vibramstollen der Außensohle finden auch auf rutschigem Untergrund einen guten Halt und meistern sowohl An- als auch Abstiege ohne Probleme. Ausgeliefert wird das Modell mit einem Schnellschnürsystem, das für einen guten Sitz des Schuhs sorgt. Konventionelle Schnürsenkel werden dem Hoka aber werksseitig beigelegt.

Fazit:
Der Rapa Nui 2S Trail konnte in unserem Test durch seine komfortable Dämpfung in Kombination mit einem dynamischen Laufgefühl punkten. Der gute Grip im Gelände zählt zu seinen Stärken. Auch Nicht-Ultras sollten die Marke ruhig mal ausprobieren.

Preis: 130,– Euro

Trail-Schuh **Inov-8** Race Ultra 290

Der Race Ultra 290 ist der erste Trail-Schuh, den Inov-8 gezielt für längere Distanzen konzipiert hat. Acht Millimeter Sprengung und rund 290 Gramm Gewicht bei der US-Größe 9,5 sind für die Minimalisten aus England tatsächlich recht hohe Werte. Dazu wirkt der Schuh mit seiner Race-Ultra-Außensohle aber deutlich stabiler und weniger flexibel als die sonstigen Modelle. Wer nun an ein butterweiches Dahingleiten im Race Ultra denkt, der liegt falsch. Mit seiner Injected-Eva-Mittelsohle laufen sich Unebenheiten, wie Steine oder Wurzeln, problemlos weg, jedoch müssen Inov-8-Liebhaber auf den gefühlt fußnahen Bodenkontakt auch in diesem Schuh nicht verzichten. Angenehm für lange Distanzen ist der etwas breitere Leisten im Vorfußbereich, der selbst zum Ende einer langen Einheit viel Raum bietet. Der gute Grip der profilierten Außensohle ist, mit leichten Abstrichen auf Schotter- und Geröllpassagen, ebenfalls absolut Ultralauf-geeignet. Wer es noch etwas direkter und flacher mag, findet in dem kleinen Bruder Race Ultra 270 eine entsprechende Alternative.

Fazit:
Wer die bisherigen Modelle von Inov-8 schon lieb gewonnen hat oder gerne minimalistisch und direkt unterwegs ist, findet im Race Ultra 290 einen Schuh, der viel Dynamik auf die langen Strecken bringt. Unseren Testern bereitete das Modell Freude.

Preis: 140,– Euro

Trail-Schuh **Mammut** MTR 201 Tech Low

Ob Outdoor-, Kletter- oder Wintersport, Mammut hat sich in vielen Bereichen einen Namen gemacht. Auch unter Trail-Runnern ist der Schweizer Hersteller längst bekannt. Den MTR 201 Tech Low sieht Mammut als einen leichten Wettkampfschuh für alpines Gelände. Tatsächlich macht das Modell schon beim ersten Hineinschlüpfen Lust auf eine zügige Trail-Einheit. Basefit heißt die Technologie, bei der frei gleitende Bänder in der Brandsohle verankert sind, um den Halt zu optimieren. Damit sitzt der Fuß bequem und stabil im Schuh, das mitgelieferte Speed-Lace-Schnellschnürsystem tut sein Übriges. Wer über einen hohen Spann verfügt, hat allerdings weniger Spielraum, wenn der Fuß mal anschwillt. Für temporeiche Einheiten wurde der MTR 201 mit einer flachen Sechs-Millimeter-Sprengung versehen. Ein IP-EVA-Keil sorgt für eine kernige Dämpfung, und die griffige Außensohle, die mit unterschiedlichen Profilelementen bestückt ist, vermittelt einen tadellosen Grip. Unebenheiten sind im MTR 201 spürbar, aber dadurch erhält der Fuß ein hervorragendes Feedback vom Untergrund.

Fazit:
Der MTR 201 Tech Low hat alles, um einen schnellen Wettkampf im Gelände zu absolvieren. Das Modell ist dynamisch, direkt und bequem. Für alpines Gelände könnte, gerade auf längeren Distanzen, die präzise Dämpfung ein wenig zu gering ausgelegt sein.

Preis: 150,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

Trail-Schuh **Nike** Zoom Terra Kiger 2

Mit ihren beiden Modellen Wildhorse und Terra Kiger bewegen sich die Amerikaner erst seit kurzer Zeit auf dem Trail-Schuhmarkt. Beide Produkte basieren auf dem Nike-Free-Konzept und bringen vor allem die bequeme Passform und den guten Sitz des Minimalschuhklassikers mit ins Gelände. So ist es nicht verwunderlich, dass auch der nahtlose Schaft des Terra Kiger 2 mit seiner Dynamic-Fit-Technologie und den Flywire-Verstärkungen wie angegossen am Fuß sitzt. Rund um die Ferse hat der Schuh in seiner zweiten Auflage eine zusätzliche Unterstützung bekommen, was sich bequem anfühlt und weiteren Halt vermittelt. Nikes Phylon-Mittelsohle und zwei Zoom-Elemente unter dem Vorfuß und der Ferse machen den Kiger zu einem reaktionsfreudigen Begleiter. Der flache Gesamtaufbau und die geringe Vier-Millimeter-Sprengung runden ein bodennahes, dynamisches Laufgefühl ab. Die Außensohle mit den seitlich angebrachten Stollen bietet auf leichteren Trails genügend Schutz vor spitzen Gegenständen. Der Grip ist, abgesehen von matschigen Passagen, ausreichend.

Fazit:
Für alle Nike-Free-Freunde ist der Terra Kiger 2 eine gute Alternative, wenn es ins Gelände geht. Solange es nicht zu technisch wird, macht der Schuh viel mit und bringt dabei reichlich Spaß. Das ideale Einsatzgebiet sind weiche, nicht zu technische Trails.

Preis: 140,– Euro

Trail-Schuh **Pearl Izumi** Trail N1

Der N1 ist mit rund 272 Gramm bei US-Größe 9 der leichteste Trail-Schuh von Pearl Izumi. Obwohl er damit insgesamt eher im Durchschnitt liegt, wird er als neutraler Wettkampfschuh geführt. Am Fuß wirkt der N1 dann leichter, als er ist. Das nahtlose Obermaterial sitzt ausgesprochen weich und bequem am Fuß. Eine Verstärkung der Zehenbox bietet Schutz vor Stößen im Gelände. Insgesamt erreicht der N1 zwar nicht so viel Halt wie manch anderer Trail-Schuh, aber gerade diese gefühlte Leichtigkeit macht Spaß. Die straffe 1:1-Energy-Foam-Dämpfung und die griffige Außensohle lassen den Boden spürbar werden, garantieren aber ein schmerzfreies Überqueren von Steinen oder leichterem Wurzelwerk. Damit findet dieser agile Schuh eine sehr gute Mischung aus den Bereichen Dämpfung, Komfort und Minimalismus. Das E-Motion-Konzept mit der leicht gebogenen Bauweise ermöglicht durch eine adaptive Sprengung die Möglichkeit eines flachen Fußaufsatzes. Die Fersenerhöhung variiert dabei zwischen einem beim ersten Bodenkontakt und 4,5 Millimetern in der Stützphase.

Fazit:
Bequem, bodennah und dynamisch – der Pearl Izumi Trail N1 hat das Rüstzeug für schnelle Geländeeinheiten. Ausreichend Schutz und Grip machen das Laufen auf verschiedenen Untergründen möglich. Das ideale Einsatzgebiet sind leichte bis mittelschwere Trails.

Preis: 120,– Euro

Trail-Schuh **Salming** Trail T1

Der erste Trail-Schuh des schwedischen Herstellers kommt schlicht in seiner Namensgebung daher. Umso auffälliger ist dafür sein farbenfrohes Erscheinungsbild. Interessierte Blicke sind dem Athleten sicher, der seine Runden im T1 dreht. Auch technisch hat der Schuh einiges zu bieten. TGS 62/75 nennt sich der Aufbau der Außensohle, die im Fersen- und Mittelfußbereich auf ein Extra an Stabilität setzt und im Winkel von 75 Grad in einen sehr flexiblen Vorfußbereich übergeht. In Verbindung mit dem flachen Aufbau (fünf Millimeter Sprengung) kann der Fuß dadurch sehr natürlich abrollen. Die gewichtsparende RunLite-Mittelsohle liefert ihren Beitrag zur Leichtigkeit des Schuhs (290 Gramm bei Größe UK 9) und erlaubt angenehm viel Rückmeldung. Gleichzeitig bietet die profilierte Tear-&-Wear-Außensohle viel Schutz auf technisch schwierigem Geläuf, lediglich auf spitzen Felsen wurde unseren Testern die Direktheit des Schuhs etwas zu deutlich. Wer sich dieser Eigenschaften bewusst ist, kann den T1 aber auch auf gröberem Terrain und längeren Strecken einsetzen.

Fazit:
Der Salming Trail T1 liefert ein mehr als gelungenes Debüt ab. Er ist eine tolle Mischung aus natürlicher Lauffreude, ausreichendem Schutz und angenehmer Dämpfung – ein echter Spaßmacher mit vielen innovativen Features. Einfach mal ausprobieren!

Preis: 140,– Euro

FOTOS: RALF GRANER · SILAS STEIN

Trail-Schuh **Scott** Kinabalu Supertrac

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Der amerikanische Hersteller Scott arbeitet weiter an seiner Marktdurchdringung im europäischen Trail-Schuh-Segment und findet dabei immer mehr Anhänger. Der nach dem höchsten Berg Malaysias benannte Kinabalu will bereits im Namen zeigen, wozu er fähig ist. Für Scott-Fans eine gewohnte Größe sind dabei die AeroFoam+-Mittelsohle und die gebogene eRide-Plattform-Elemente, die für ein weiches, aber nicht schwammiges Laufgefühl sorgen. Auffällig beim Kinabalu ist in erster Linie sein grobes Außensohlen-Profil. Vor allem auf weichem, feuchtem Untergrund hat der Schuh dadurch einen hervorragenden Grip. Vom Aufbau her eher klassisch (mit acht Millimetern Sprengung) ist der Scott kein Schuh mit minimalistischen Eigenschaften. Er ist eher soft und komfortabel, garantiert damit einen guten Schutz und macht auch auf etwas anspruchsvollerem Terrain und auf längeren Strecken eine gute Figur. Für felsige Untergründe mit Geröllpassagen könnte der Kinabalu Supertrac vielleicht noch etwas stabiler sein, aber das würde einiges an der Laufreude nehmen.

Fazit:
In Sachen Grip macht dem Scott Kinabalu Supertrac so schnell kein anderer Schuh etwas vor. Wer einen komfortablen, bequemen Trail-Schuh für alle Streckenlängen sucht, liegt hier richtig. Ein guter Begleiter für Herausforderungen im Mittelgebirge.

Preis: 129,95 Euro

Trail-Schuh **Skechers** GOrun Ultra 2

REDAKTIONS TIPP RUNNING

Bereits in seine zweite Auflage geht der GOrun Ultra von Skechers. Die Unterschiede zum Vorgängermodell stecken vor allem im Detail. So wurde das Obermaterial überarbeitet. Besonders an den Nahtstellen macht sich das durch ein weicheres Tragegefühl positiv bemerkbar. Ansonsten setzt der Ultra weiterhin auf seine üppige Resalyte-Dämpfung, die vor allem bei langen, ruhigen Einheiten zu gefallen weiß. Wie dynamisch der Athlet im Ultra unterwegs sein möchte, kann er ein Stück weit mitentscheiden. Wahlweise kann das Modell mit oder ohne Einlegesohle gelaufen werden, womit die Fersenerhöhung zwischen vier (ohne Einlegesohle) und acht Millimetern variiert. Durch die leicht gebogene Konstruktion der M-Strike-Technologie wird zusätzlich der Aufsatz über den Mittelfuß unterstützt. Damit läuft sich der Ultra trotz der üppigen Dämpfung angenehm dynamisch. An seine Grenzen stößt der Schuh erst in technisch sehr anspruchsvollem Gelände. Hier fehlt es ein wenig an Stabilität, und die recht flexible ResaGrip-Außensohle bietet etwas zu geringfügigen Schutz.

Fazit:
Für eine mit 85,– Euro überschaubare Investition bietet der Skechers ziemlich viel: reichlich Komfort, ein verbessertes Tragegefühl und eine angenehme Leichtigkeit. Wenn es nicht zu technisch wird, ist er selbst auf langen Strecken ein verlässlicher Begleiter.

Preis: 85,– Euro

Trail-Schuh **Viking** Nordmarka M

Mit Viking widmet sich nun ein weiterer Outdoorspezialist dem Thema Trail-Running und positioniert den Nordmarka M als Multi-Trail-Schuh im Markt. Ein besonderer Wert wurde auf das luftige, leichte Mesh-Obermaterial gelegt. Damit weiß der Schuh vor allem an warmen Tagen durch ein erfrischendes Gefühl zu punkten. Der erste Eindruck im Schuh ist somit angenehm, das dünne Material liegt bequem am Fuß und vermittelt durch punktuelle Verstärkungen einen guten Halt. Trotz des etwas breiteren Leistens bilden selbst schmalere Füße mit dem Nordmarka eine passende Einheit. Die Leichtigkeit des Obermaterials spiegelt sich auch in der EVA-Mittelsohle und der flexiblen UGC-Außensohle wider. Je nach Untergrund und Geschmack ist der Schuh vielleicht etwas zu straff abgestimmt, aber gerade dadurch macht der Viking-Newcomer denjenigen Athleten besonderen Spaß, die weiche, komfortable Trail-Schuhe weniger mögen. Die profilierte Außensohle bietet auf den meisten Untergründen einen soliden Grip, Abstriche müssen auf Matsch oder rutschigen Felspassagen gemacht werden.

Fazit:
Durch die straffe, gemäßigte Dämpfung spricht der Nordmarka M hauptsächlich leichtere und mittelschwere Sportler an, die ein direktes Laufgefühl suchen. Diese Zielgruppe kann den Schuh insbesondere bei höheren Temperaturen recht vielfältig einsetzen.

Preis: 109,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

Mit der richtigen Sohle über Stock und Stein

Der Trail-Schuhtest 2015: die Damen-Modelle

von Tabitha Bühne

Der Grip von Autoreifen hat mich ehrlich gesagt nie interessiert, genauso wenig wie Noppenunterschiede bei Fußballschuhen, und das obwohl ich eine große Zeit meiner Kindheit auf dem Bolzplatz verbracht habe. Die Begeisterung für Schuhsohlen hat mich gepackt, als ich zum Laufsport wechselte und erste Crossläufe erlebte – zunächst noch in Straßenschuhen. Dass gerade im Gelände der Laufspaß mit dem passenden Schuh stark zunimmt, war ein einschneidendes Erlebnis. Bei der heutigen Auswahl an Trail-Modellen stellt sich jedoch die Frage: Was macht eigentlich den richtigen Schuh abseits der Straße aus?

Warum fallen Spinnen nicht von der Decke, und wieso können Geckos an glatten Glaswänden emporklettern? Beide Tiere verfügen über eine gewaltige Haftkraft. Auch bei Bergrennen kann man beobachten, wie sich viele Tiere leichtfüßig und sicher bewegen – und das ganz ohne Schuhe. Wir dagegen sind abhängig von guter Fußbekleidung mit solider Haftung und jeder Menge Technologie. Deren Entwicklung wurde oft von der Natur inspiriert und hilft uns, sicher, bequem und dynamisch durch die Natur zu laufen.

Zeig mir Deine Sohle ...

… und ich sage Dir, wo Du läufst. Die Außensohle verrät, wo und wie wir am liebsten unterwegs sind. Auf Wald- und Feldwegen benötigen Sie andere Schuhe als im hochalpinen Gelände. Trail-Sohlen werden (genau wie Fußballschuhsohlen) speziell auf den Einsatzbereich zugeschnitten. Unterschiede gibt es im Außensohlen-Material, im Profil sowie in der Größe, Form, Anzahl und Anordnung der Noppen. Trail-Schuhe verbinden idealerweise Sicherheit und Freiheit. Diese komplexe Kombination ist der Schlüssel zum optimalen Trail-Schuh, und es gibt immer mehr Hersteller, die diesen Ansatz auch verfolgen.

FOTO: THEA KABLAU

Den richtigen Schuh finden

Auf **Wald- und Feldwegen** tut es ein rutschfester Trail-Schuh mit etwas weniger Dämpfung als ein Straßenschuh. Eine griffige Sohle sollte Ihnen auch bei nassem Laub und Unebenheiten ein einwandfreies Gefühl geben.

Schmale Single-Trails erfordern mehr Grip und einen angemessenen Bodenkontakt. Hier sind flachere Bauweisen und ein widerstandsfähiges Obermaterial hilfreich, viel Dämpfung, eine hohe Sprengung und Stützfunktionen jedoch weniger sinnvoll.

Im **Gebirge** und auf anspruchsvollen Untergründen wie Geröll brauchen Sie spezielle Schuhe mit einem robusten Obermaterial und besonderem Stoßschutz im Zehenbereich und unter den Füßen. Eine Schuh-Konstruktion ist erforderlich, die neben einer ausreichenden Sicherheit genug Flexibilität bietet, damit sie sich dem Untergrund und seinen Herausforderungen anpassen kann. Die Außensohlen sollten komplexer strukturiert und besonders abriebfest sein. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen sechs unterschiedliche Frauen-Trail-Schuhe der aktuellen Saison vor. Vorher möchten wir Ihnen jedoch weitere Tipps für mehr Sicherheit im Gelände an die Hand geben.

Sechs Tipps für mehr Sicherheit

1. Der Schuh allein macht keinen Meister

Sorgen Sie für körpereigene Stabilität und Reaktionsfähigkeit. Laufen Sie zum Beispiel im Wald eine Teilstrecke mit technischen Herausforderungen wie Steigungen und natürlichen Hindernissen (mit circa 500 Metern Länge) hin und her. Nehmen Sie die Strecke fünf- bis zehnmal in Angriff und versuchen Sie jedes Mal ein noch besseres Gefühl für den Boden, die optimale Linie und den richtigen Tritt zu finden. Nutzen Sie die Arme für mehr Gleichgewicht, verlagern Sie den Oberkörper bergab mal etwas nach vorne und spannen Sie den Bauch an. Trail-Running ist eine Ganzkörpererfahrung.

2. Umgang mit neuen Schuhen

Setzen Sie die neuen Modelle erst einmal beim Waldspaziergang ein, laufen Sie diese auf einer kürzeren Strecke ein und prüfen Sie die Schnürung zwischendurch. Beim Trail-Running ist ein lockeres Warm-up sehr wichtig!

3. Ausreißer sein statt Gewohnheitstier

Verlassen Sie die bekannten sicheren Wege – nehmen Sie sich von jetzt an eine Stelle vor, wo Sie bewusst entweder für einige Minuten oder für 500 Meter das „sichere" Terrain links liegen lassen und sich auf einen kleinen Pfad, einen Hügel oder querfeldein in die Natur trauen.

4. Stabi-Training im trockenen Flussbett

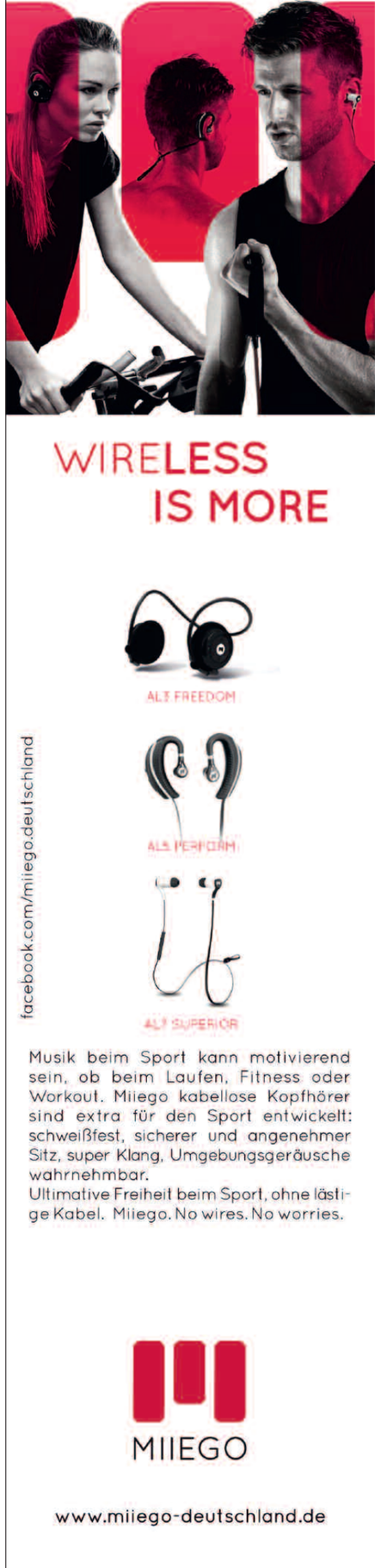
Wer sich für alpines Gelände vorbereiten will und keine Berge in der Nähe hat, kann auf Geröllflächen oder in leeren Flussbetten trainieren. Hier gewöhnen Sie sich an die Instabilität, testen das entsprechende Schuhwerk angemessen und werden stärker.

5. Krafttraining neben oder auf der Treppe

Treppenläufe geben Power. Nehmen Sie auch einmal nur jede zweite Stufe oder laufen Sie, wenn möglich, anstatt auf den Stufen daneben. 20 bis 50 Ausfallschritte und 20 bis 50 Kniebeugen geben körpereigene Stabilität (und einen schönen Po).

6. Sicherheit – rechtzeitig Vorkehrungen treffen

Wenn Sie mitten in der Pampa einmal stürzen und niemand in der Nähe ist, lernen Sie ein Handy beim Laufen zu schätzen. Längere Einheiten sollten nicht ohne Trail-Rucksack, Wasser, Wärmedecke und Handy genossen werden.



Trail-Schuh **Asics** GEL Fujisensor 3 G-TX

Der Fujisensor 3 G-TX überzeugte bei unserem Test unter verschiedensten Bedingungen am meisten auf unebenen Wald- und Feldwegen. Die Sohle schützt gut vor Steinen, Ästen und allem, was einem Trail-Läufer sonst so in die Quere kommt. Trotz der Neun-Millimeter-Sprengung ist das Kontaktgefühl zum Boden überraschend gut. Das Obermaterial ist robust und verzeiht dank der Verstärkung im Zehenbereich den Kontakt mit Wurzelwerk und Co. Die wasserabweisende Gore-Tex-Membran hält im hohen nassen Gras die Füße trocken. An seine Grenzen kommt der Fujisensor allerdings bei richtig tiefem Boden oder Matsch – dort fehlt es an ausreichendem Grip. Für all diejenigen, bei denen Wald und Felder nicht direkt um die Ecke liegen, sei erwähnt: Der Schuh überzeugt auch auf der Straße. Er punktet zusätzlich mit seinem Design, denn der Schmutz ist weniger stark sichtbar, und trotzdem beschert der Fujisensor seinem Träger einen peppigen Auftritt. In der Schuhzunge gibt es eine Tasche für die Schnürsenkelenden, sodass sich nichts in den Senkeln verfangen kann.

Fazit:
Ein toller, eher leichter Schuh für alle, die für das Gelände sowie Waldpfade einen komfortablen, aber nicht zu steifen Begleiter suchen, der trockene Füße garantiert. Auf sehr anspruchsvollen Untergründen kommt er an seine Grenzen.

Preis: 159,90 Euro

Trail-Schuh **La Sportiva** Bushido

Zugegeben, der Name Bushido weckt nicht bei allen sofort Sympathie – doch die Bedeutung „Weg des Kriegers" (eine Lebensphilosophie der Samurai des alten Japans) passt zu diesem leichten Wettkampfmodell, das viele Sky-Runner begeistert. Optisch sticht er mit auffälligen Farben in Kombination mit grauen und eisblauen Tönen hervor. Beim Auspacken wirkt er in der Hand etwas unbeweglich, doch in Aktion wird er seinem Namen vollends gerecht und bringt den Läufer schnell und sicher an sein Ziel. La Sportiva beschreibt ihn als „leicht, grippig und aggressiv". Tatsächlich sorgt die Passform sowie die Gummimischung und Noppenkonstruktion auf Wurzeln, Steinen und Ästen für ein sicheres Laufgefühl, selbst bei schnellen Seitwärts-Bewegungen. Dank der Sechs-Millimeter-Sprengung bleiben die Dynamik und ein gutes Feeling für den Untergrund erhalten, und doch drückt und kneift nichts. Dazu trägt das gepolsterte Futter im „Innenskelett" bei. Die Schnürung verteilt Spannungen sehr angenehm. Leider gibt es jedoch keine Senkeltasche.

Fazit:
Der Bushido ist ein bequemer, leichter Trail-Schuh mit optimalem Halt, der als Wettkampfschuh und auf anspruchsvollen Off-Road-Untergründen sowie bei matschigen, nassen und Einheiten im Gebirge überzeugt. Nicht optimal für sehr breite Füße.

Preis: 139,– Euro

Trail-Schuh **Mizuno** Wave Mujin 2

Viel Laufspaß verspricht der Mujin 2 von Mizuno, denn sein Name bedeutet „so frei wie ein Vogel". Auf den ersten 200 Metern zum Naturschutzgebiet macht der Schuh auf Teer einen etwas unrunden Eindruck. Doch sobald er im Wald ankommt, gibt er so viel zurück, dass es sich anfühlt, als sei man schon lange mit ihm unterwegs. Dass sich ein Modell aus Mizunos Maximum-Segment für Extra-Komfort und mit Zwölf-Millimeter-Sprengung so leicht und dynamisch läuft, ist erstaunlich. Durch eine zusätzliche EVA-Schicht und das besondere Zwischensohlenmaterial (Ap+) hat sich die Dämpfung gegenüber der ersten Edition verbessert. Ap+ erholt sich nach der Belastung schnell und erhöht die Lebensdauer. Das neue, wasserabweisende Obermaterial schützt besser. Uns gefällt, dass der Wave Mujin 2 bei wechselnden Untergründen anpassungsfähig bleibt und natürlich abrollt. Auf steinigem Terrain behielt das X-förmige Profil meist die Kontrolle bei gutem Grip. Bei viel Schlamm und extremen Downhill-Passagen wird er etwas unsicher. Die Schnürung ist recht simpel, hält jedoch und hat eine angemessene Länge.

Fazit:
Ein Trail-Modell mit hohem Wohlfühlfaktor und großem Einsatzspektrum für alle, die einen gut gedämpften und sehr komfortablen Schuh suchen, welcher sich auf verschiedenen Untergründen leicht und sicher anfühlt. Auch für breitere Vorfüße optimal.

Preis: 140,– Euro

FOTOS: RALF GRANER, SILAS STEIN

Trail-Schuh **New Balance** Fresh Foam Trail 980

Während einige Trail-Schuhe anscheinend rein funktional überzeugen wollen, fällt dieses Modell ungewöhnlich schön und bunt aus. Hergestellt ist der Trail 980 mit einer speziellen 3-D-Printing-Technologie. Er schafft den Spagat, ein fröhliches Design mit inneren Stärken zu vereinen. Die Testerin fühlte sich in diesem Schuh direkt wohl. Das Modell mit Vier-Millimeter-Sprengung ist sehr bequem und bietet im Gelände guten Halt. Diese Stabilität wird durch eine angenehme Dämpfung ergänzt. Die wirksam strukturierte, griffige Sohle bietet trotz einer gewissen Festigkeit ordentlichen Bodenkontakt durch eine große Kontaktfläche. Jedoch ist der Trail 980 gerade wegen seiner protektiven Festigkeit etwas steif, worunter das Abrollverhalten zum Teil leidet. Allerdings fühlt sich die Sohle ohnehin eher auf Waldböden und flacheren, nicht stark exponierten Trails zu Hause. Auf Geröll und steilen Passagen wirkt die Sohle leicht rutschig. Angenehm fallen die tolle Passform, das dichter gewebte Obermaterial und die gedrehten Schnürsenkel auf.

Fazit:
Ein schicker Schuh für alle Trail-Läufer, die es gerne einmal bunt und in 3-D mögen und sich nicht zu häufig ins Hochgebirge verirren. Wer sich Stabilität und Dämpfung im Gelände wünscht und gern komfortabel unterwegs ist, wird begeistert sein.

Preis: 120,– Euro

Trail-Schuh **Salomon** Wings Pro

Beim Salomon Wings Pro war es „Liebe nach dem dritten Lauf". Anfangs wirkte er hart und überhaupt nicht kompakt, aber dann entpuppte er sich als angenehmer, trittsicherer und stabiler Support-Trail-Schuh für Cross- und Bergläufer, die gern länger unterwegs sind. Das weltweit bekannte Quicklace-Schnürsystem lässt sich schnell und fußindividuell einstellen und ist äußerst robust. Zu den praktischen Features zählt ebenso die verstärkte Zehenbox, damit können Sie auch mal schmerzfrei am Fels anschlagen. Die antibakterielle gepolsterte Innensohle und der sanft umschließende Schaft erhöhen den Komfort. Der Wings Pro schützt gut vor Nässe, denn gegen Matsch und Pfützen hat er einen hochgezogenen Rundum-Schlammschutz aus widerstandfähigem Gummi. Im Gelände zeigt er ein ordentliches Abrollverhalten, eine angenehme Dämpfung und einen sicheren Stand. Die griffige Contagrip-Sohle macht ihn sehr trittsicher. Meiden Sie kurze nasse Asphaltpassagen, dort ist er unbequem und rutschig. Das Design und die Performance wurden übrigens von den S-LAB-Modellen inspiriert.

Fazit:
Ein sicheres, stabiles und komfortables Gesamtpaket mit vielen praktischen Details. Er ist sehr zuverlässig, macht auf verschiedenen Untergründen und auf längeren Strecken Spaß. Auch breite Füße werden sich wohlfühlen.

Preis: 139,95 Euro

Trail-Schuh **Saucony** Xodus 5.0

Der Xodus ein gut gedämpftes, recht stabiles Modell und wird in England und den USA auch Exodus genannt („Auszug aus der Gefangenschaft"). *Xodus* bedeutet aber ebenfalls „treuer/hilfsbereiter Mann". Das passt, denn auf diesen Schuh ist Verlass. Eine gewisse Gewöhnungszeit sollten Sie jedoch einplanen. Beim Auspacken überraschen knallige Farben. Der Xodus fühlt sich zunächst etwas steif an, beim Laufen wird er jedoch nach und nach bequemer und sitzt gut am Fuß. Wer öfter auf Untergründe mit Wurzeln oder spitze Steine trifft, wird sich über das robuste Obermaterial und die EBO-Rock-Plate im Vorfußbereich freuen. Zum Schutz vor kleineren Steinchen wurde die Zunge vernäht. Die Außensohle gibt dank Vibram XS-Trek gute Traktion und nutzt sich nicht so schnell ab. Wir hatten auf verschiedenen Untergründen meist ein sicheres Gefühl – selbst auf nassen, steinigen Trails oder unbequemen Passagen. Das Modell gibt es mit und ohne GTX-Membran. Die aktuelle Ausführung ist übrigens leichter als der für den Herbst angekündigte Nachfolger.

Fazit:
Der Xodus punktet bei allen Läufern, die sich ein robustes, bequemes und sicheres Gesamtpaket für viele Untergründe und ein breites Einsatzspektrum wünschen. Manchem Tester fehlte trotz der geringen Sprengung etwas Dynamik.

Preis: 135,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

TOP RUNNING-TEST-ABOs

run-shop.com

3 Ausgaben von RUNNING DAS LAUFMAGAZIN

keine Kündigung erforderlich!*

+ 1 Buff-Tuch

nur € 18,90*

Material: 100 % Polyester

„BLACK“ „BRANCHES“ „DAHLSTAR“ „DUHA“
„ETHEL“ „HUARI“ „WU LONG“ „YELLOW FLUOR“

+ 1 Stirnlampe von LED-Lenser

Mit diesem durchdachten Lichtsystem erhöhen Sie Ihre aktive und passive Sicherheit beim Training. Die Spezialoptik bündelt das superhelle Licht der LED besonders effektiv oder weitet es durch Drehen der Linse zu breitem, kreisrundem Nahlicht. Der Lampenkopf ist um 90° schwenkbar. Das rote Rücklicht macht die LED LENSER® H5 zur idealen Lampe für alle.

LED LENSER®

nur € 25,–*

+ 1 Blackroll – Die Selbstmassagerolle

nur € 39,90*

- Lösen von Verklebungen der Faszien
- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur steigern
- Myofasziale Entspannung
- Aktive Regeneration
- inklusive Anleitungs-DVD sowie einer Karteikarte mit zwei Übungsserien

[1] erhältlich als BLACKROLL® Standard oder BLACKROLL® MED (weiche Rolle)

BLACKROLL®

Weitere attraktive Abo-Angebote finden Sie auf unserer Website: www.running-magazin.de

run-shop.com

powered by RUNNING DAS LAUFMAGAZIN

+ 20 GU-Gels

10 Promo-Energy-Gels:

- Strawberry Banana und/oder
- Salted Caramell-salzig

+ 10 Energy-Gels frei wählbar:

- Mandarin Orange
- Jet Blackberry
- Vanilla Bean
- Chocolate Outrage
- Tri Berry
- Espresso Love
- Lemon Sublime
- Peanut Butter
- Chocolate Peanut Butter
- Caramel Macchiato
- Just Plain (ohne Geschmack)

GU®

nur € 20,–*

+ 1 Visor von Skins

- Komfortabler, verstellbarer Klettverschluss
- Mikrofaser-Meshgewebe auf der Innenseite fördert den Feuchtigkeitstransport
- Reflektierende Details erhöhen die Erkennbarkeit

Material:
96 % Polyester, 4 % Spandex

nur € 19,90*

SKINS

+ 3 Alpecin Coffein-Shampoo

Alpecin

nur € 15,–*

Richten Sie Ihre Bestellung an:
RUNNING – Das Laufmagazin • Abo-Service
Badenweilerstraße 2–4 • 79115 Freiburg
Tel. +49 (0)761 – 2 11 72-0 • Fax: +49 (0)761 – 2 11 72-11
info@running-magazin.de • www.running-magazin.de

Widerrufsrecht: Sie können diese Bestellung ohne Angabe von Gründen innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Diese Frist beginnt mit Eingang Ihres Auftrags bei RUNNING. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:
RUNNING – Das Laufmagazin, Badenweilerstr. 2–4, 79115 Freiburg; Fax: +49 (07 61) 2 11 72-11.
***Kündigung:** Dieses Test-Abo muss nicht gekündigt werden, es endet automatisch nach Erhalt der dritten Ausgabe.

Bestellen Sie im Internet unter: www.run-shop.com oder per Telefon: +49 (0)7 61 / 2 11 72 - 15 (Mo–Fr: 8.00–15.00 Uhr)

* Versand nur innerhalb Deutschlands, Ausland nur auf Anfrage. So lange Vorrat reicht.