Trail-Schuhtest 2014

Die Herren-Modelle

von Björn Weier

Der Trail ruft! Immer mehr Sportler entdecken das Laufen im Gelände für sich, und so stellt sich so mancher von ihnen irgendwann die Ausrüstungsfrage. Reicht der Trainings-Allrounder noch aus, oder muss schon ein reinrassiger Trail-Schuh her? Aber so leicht lässt sich diese Frage gar nicht beantworten, denn Trail ist nicht gleich Trail.

FOTO: BROOKS

Für den einen ist schon das Laufen auf dem befestigten Waldweg ein alpinähnliches Erlebnis und fällt ganz natürlich in diese Kategorie. Für manch anderen aber muss schon ein herausforderndes Terrain her – möglichst garniert mit steilen Anstiegen und knackigen Bergabpassagen. Da ist es naheliegend, dass die Anforderungen an den Schuh unterschiedlich sind.

Unabhängig von der Sichtweise lässt sich der gut befestigte Waldweg oder der kleine Schotterpfad noch ganz gut in den herkömmlichen Straßenlaufschuhen bewältigen. Je anspruchsvoller der Untergrund ist, desto notwendiger wird dann ein gezielt dafür ausgerüstetes Modell. Eine griffigere Profilsohle, der stabilere Aufbau oder das robustere Obermaterial sind Elemente, die mit einem kernigeren Untergrund entsprechend wichtiger werden.

Neben der Sicherheit zählt ein erhöhter Spaßfaktor. Mit ordentlich Grip unter den Füßen und beruhigender Stabilität wird das Laufen abseits befestigter Wege in einem Trail-Schuh schnell zu einem kleinen Abenteuer. Und warum sollte das nicht schon auf der feuchten Wiese oder dem regendurchtränkten, matschigen Waldweg beginnen?

Besonders spannend ist der Blick auf die unterschiedlichen Modelle und die derzeitigen Entwicklungen im Trail-Schuhbereich. Wohl in keinem Segment treffen hier die bekannten Hersteller der Allrounder, wie Asics, Mizuno oder New Balance, auf die spezialisierten Marken. Namen wie Hoka One One, The North Face oder Mammut erzeugen in den Gesichtern vieler Straßenläufer noch Fragezeichen.

In der Szene sind sie aber mehr als ein Geheimtipp. Jeder dieser Hersteller geht dabei seinen ganz eigenen Weg. Beispielsweise erinnern die Hoka-One-One-Modelle mit ihrem hohen Aufbau und ihrer extremen Dämpfungsschicht ein wenig an eine aufgepumpte Luftmatratze. Gerade Trail- und Ultra-Läufer wissen den Komfort dieser Bauweise zu schätzen. Viele Spezialisten lassen ihre Kenntnisse aus anderen Sportarten wie Klettern oder Skifahren bei der Gestaltung der Schuhe mit einfließen.

Damit bereichern sie den Markt durch Technologien, wobei ein besonderes Augenmerk dem maximalen Grip für rutschigere Strecken gilt. Doch auch die geläufigeren Marken bringen natürlich ihren Erfahrungsschatz mit ein. Wie im Bereich der Allrounder ist im Trail-Segment eine interessante Mischung entstanden – Schuhe mit dem herkömmlichen Aufbau der Trainings-Allrounder treffen auf die leichtere, flachere und flexiblere Bauweise der Minimalschuhe.

Wir haben bewusst einen bunten Mix aus den verschiedenen Ansätzen ausgewählt. Ob eher minimalistisch, wie der Brooks Pure Grit, klassisch, wie der Mizuno Wave Ascend, oder einfach anders, wie der Hoka One One Rapa Nui 2 – je nach Anforderung und Läufertypus sollte für jeden Trail-Liebhaber auf den folgenden Seiten in unserer Übersicht etwas dabei sein.

Mit allen Test-Schuhen haben wir uns mit der Unterstützung durch die Lex-Laufexperten ins Gelände aufgemacht und etliche Kilometer abgespult. Neben den unterschiedlichsten Untergründen wurden die verschiedene Distanzen und Wettersituationen mit berücksichtigt und so jeder Schuh auf Herz und Nieren geprüft. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihren neuen Begleitern auf den – wie auch immer gearteten – Trails der Republik.

Trail-Schuh **BROOKS** Pure Grit 3

Der Pure Grit 3 ist die neueste Version der Trail-Variante aus der Pure-Reihe von Brooks. Das gerade einmal 159 Gramm (US 9) leichte Modell kann vor allem auf Waldwegen punkten und überzeugt durch seine Flexibilität. Die überarbeitete Sohle mit der integrierten Rock-plate-Verstärkung im Vorfußbereich gibt dem Läufer auf leichten Trails mehr Halt und Trittsicherheit als seine Vorgänger. Durch die leichten Anpassungen im Mesh-Obermaterial findet der Schuh einen noch breiteren Zugang zu den unterschiedlichen Fußformen. Bei Steigungen hilft der ordentliche Grip, schnell voranzukommen. Das Pure-Konzept, ein natürliches Gefühl zu vermitteln, führt auch in der Trail-Variante zu einem interessanten und vor allem direkten Lauferlebnis. Auf unwegsamem Gelände werden dadurch im Pure Grit 3 allerdings jede Wurzel und jeder Stein deutlich spürbar.

Fazit:
Der Brooks Pure Grit 3 macht bei leichten Trails viel Spaß und ist ein guter Barfußtrainer für weniger anspruchsvolles Terrain.

Preis: 120,– Euro

Trail-Schuh **DYNAFIT** MS Feline Superlight

Mit Claw Grip, einem harten Material im Außensohlenbereich, verspricht Dynafit seinem Besitzer einen krallenartigen Grip auf Fels und schwierigem Untergrund. Und tatsächlich überzeugte der Schuh unser Test-Team vor allem auf feuchten, nassen Untergründen mit seiner enormen Rutschfestigkeit. Die profilierte Vibram-Sohle besteht aus drei verschiedenen Materialmischungen (Maping Compound), und sie leistet damit ihren Beitrag zu den guten Laufeigenschaften, gerade auf tiefem Boden, Matsch oder Schotter. Mit seinem eher klassischen Aufbau und zwölf Millimetern Fersenerhöhung vermittelt der Feline Superlight ein stabiles Laufgefühl, ohne dabei schwerfällig zu wirken. Punkten kann der Schuh darüber hinaus mit seiner Passform – weder besonders breit noch besonders schmal, finden viele Fußformen in ihm angenehmen Halt. Extrem leicht ist der Feline mit seinen 290 Gramm (US 9) nicht unbedingt, aber dafür bietet er auch bei langen Ultraläufen genügend Komfort und Dämpfung.

Fazit:
Auf schwierigen Untergründen und langen Strecken macht der Dynafit MS Feline Superlight besonders viel Spaß. Wirkliche Kritikpunkte haben wir nicht gefunden – ein echter Allrounder für Trail-Liebhaber.

Preis: 140,– Euro

Trail-Schuh **ECCO BIOM** Ultra

Ecco beendet die Entwicklung seiner Straßenlauf-Kollektion und konzentriert sich nun auf das Trail-Segment. Rein optisch ist der Biom Ultra eher ein Wanderer zwischen den Welten Trail, Straße und Alltag. Etwas klobig mutet die Geländevariante der Biom-Reihe zunächst an, umso mehr überrascht der Schuh mit einer guten Portion Torsionsfreudigkeit im Mittelfußbereich. Waldböden, Wiesen und generell weiche Trails laufen sich im Ultra am angenehmsten, denn dann kommen der flache Aufbau und die typische Biom-Konstruktion in der Zwischensohle optimal zur Geltung. Dadurch entsteht ein bodennahes Laufgefühl bei ordentlicher Stabilität. Durch seine PU-Sohle gibt sich der Biom Ultra besonders auf festen Untergründen aber eher hart und ist vor allem im Vorfußbereich weniger flexibel als andere Modelle im Test. Als Allrounder für leichte, weiche Trails ist das jedoch eine durchaus angenehme Mischung.

Fazit:
Der Biom Ultra ist für Einsteiger in den Trail-Bereich, die ihn auch als bequemen Alltagsschuh nutzen möchten, eine empfehlenswerte Wahl. Der Komfort, die Verarbeitung und die Trageeigenschaften sind gut, in anspruchsvollem Gelände stößt der Schuh an seine Grenzen.

Preis: 130,– Euro

FOTOS: RALF GRANER · SILAS STEIN

Trail-Schuh **HOKA ONE ONE** Rapa Nui 2 Trail

Für Hoka-One-One-Maßstäbe ist der Rapa Nui 2 Trail eher minimalistisch ausgelegt. Mit einer EVA-Mittelsohle, die das Anderthalbfache an Volumen im Vergleich zu herkömmlichen Laufschuhen aufweist, mag diese Aussage überraschen. Aber Hoka setzt traditionell auf einen hohen Aufbau und viel Dämpfung, weshalb die Marke in der Ultraszene einen guten Ruf genießt. Selbst bei ermüdeter Muskulatur lassen sich damit Hindernisse aller Art locker und gefahrlos meistern. Die Fersenerhöhung von nur fünf Millimetern läuft sich komfortabel, aber gleichzeitig erstaunlich dynamisch und mit viel Halt. Auch mit seinen 290 Gramm Gewicht (US 8,5) braucht der Schuh den Vergleich zu den Wettbewerbern nicht zu scheuen. Das robuste Obermaterial schützt effektiv vor Stößen, und mit der gut funktionierenden Schnellschnürung sitzt der Rapa Nui bequem am Fuß. Die Hoka-Grip-Außensohle bietet auf verschiedenen Untergründen Standfestigkeit, lediglich bei Ausflügen auf feuchten Asphalt stieß sie bei unseren Tests an ihre Grenzen.

Fazit: Der Rapa Nui 2 Trail spricht vor allem Ultraläufer an, die sich im Gelände auf einen gut gedämpften Schuh verlassen möchten. Wer etwas mehr Körpergewicht mitbringt oder mal ein anderes Laufgefühl erleben möchte, sollte sich diesen besonderen Schuh ebenso mal ansehen.

Preis: 140,– Euro

Trail-Schuh **MAMMUT** MTR 201 Dyneema

Know-how aus dem Klettersport bringen die Schweizer von Mammut in das Konzept des MTR 201 mit ein. Dyneema ist ein robustes und abriebfestes Gewebe, das dem Fuß Komfort und Halt vermitteln soll. Tatsächlich sitzt der MTR bequem am Fuß und bietet mit seiner Passform unterschiedlichen Fußtypen ein angenehmes Tragegefühl. Bei Läufern mit einem erhöhten Spann können die vier Bänder im Obermaterial aber mitunter etwas einengen. Die robuste und rutschfeste Gripex-Außensohle leistet mit ihrer starken Profilierung viel Trittstabilität auch auf anspruchsvollem Untergrund. In Kombination mit der weich abgestimmten Memo-Foam-Dämpfung läuft sich der MTR selbst auf groben Untergründen komfortabel und findet eine gute Mischung aus Stabilität und flexiblem Abrollverhalten. Hochwertig verarbeitet hat der Schuh allerdings einen recht stolzen Preis.

Fazit:
Der Mammut MTR 201 Dyneema ist für alpines Terrain und lange Ultraläufe eine gute Alternative.

Preis: 190,– Euro

Trail-Schuh **MIZUNO** Wave Ascend 8

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Als reinrassiger Trail-Schuh geht der Wave Ascend nun mittlerweile in seine achte Auflage. Verändert wurden in der aktuellen Version vor allem die Elemente an Obermaterial und Schnürung. Der Schaft aus weichem Mesh sorgt mit der Dynamotion-Fit-Technologie für ein weiches Tragegefühl. Im Vorfuß ist der Schuh etwas breiter ausgelegt, aber dennoch finden auch schmalere Füße einen guten Halt. Extrem leicht, wie Mizuno angibt, ist der Ascend mit seinen 330 Gramm (US 9) zwar nicht unbedingt, aber er fühlt sich beim Laufen subjektiv tatsächlich leichter an, als er ist. Mit der bekannten Wave-Dämpfung ist der Ascend vor allem im Fersenbereich sehr komfortabel, bietet aber gleichzeitig angenehm viel Flexibilität im Vorfuß. Auf die neue Wet-Traction-Außensohle mit ihrem x-förmigen Profil kann man sich als Läufer selbst auf rutschigeren Passagen, auf Schotter, Matsch oder steilen Downhills verlassen.

Fazit: Für kurze und längere Strecken, auch auf anspruchsvollerem Untergrund, ist der Wave Ascend eine sehr gute Wahl. Vor allem, wer das typische Mizuno-Laufgefühl – kompakt und komfortabel im Fersenbereich, dynamischer im Vorfuß – liebt, findet in ihm einen zuverlässigen Begleiter fürs Gelände.

Preis: 120,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.

Trail-Schuh MIZUNO Wave Hayate

„Schnell wie der Wind, leicht wie die Luft" – so lässt sich laut Mizuno der Name des Wave Hayate übersetzen. Das Kernstück des Newcomers aus Japan ist die neu entwickelte U4iC-Zwischensohle, die sich mittlerweile in den meisten Modellen der Asiaten wiederfindet. Das Modell macht sie zu einem leichtgewichtigen Renner fürs Gelände (270 Gramm bei US 9). Dabei weiß vor allem der dynamische Vorfußbereich zu begeistern. Die Außensohle passt sich dem Untergrund sehr flexibel an und gibt mit der neuen XtaticRide-Technologie viel Trittsicherheit. Auch gröberes Terrain lässt sich im Hayate zügig und ohne Probleme überlaufen. Der Fersenbereich ist – Mizuno-typisch – etwas stabiler gebaut, aber durch die geringe Sprengung von acht Millimetern wird dem Schuh damit nichts von seiner Dynamik genommen. Überzeugt hat uns ebenfalls die Passform – das weiche, robuste Obermaterial liegt kaum spürbar am Fuß und das erste Schlupfgefühl macht Lust auf zügigen Sport im Gelände.

Fazit:
Der Wave Hayate feiert ein gelungenes Debüt! Konzipiert als Wettkampf-Trail-Schuh macht er vor allem bei schnelleren Läufen Spaß. Durch seine guten Eigenschaften in Sachen Halt, Stabilität und Passform ist er für ambitioniertere Läufer sowie für längere Strecken eine Empfehlung.

Preis: 115,– Euro

Trail-Schuh NEW BALANCE MT1210

Für den MT1210 ließen sich die New-Balance-Konstrukteure vom legendären Leadville Trail 100 inspirieren und vertrauten zudem auf die Einschätzungen des US-Ultraläufers Anton Krupicka. Da erübrigt sich fast die Frage nach dem Haupteinsatzgebiet. Mit seiner N2-Technologie und der Revlite-Zwischensohle steht eine komfortable Dämpfung im Mittelpunkt. Damit verfügt der MT1210 vor allem für lange, trailige Strecken über das passende Rüstzeug. Trotz der gefühlt üppigen Dämpfung lässt der Schuh mit seiner relativ geringen Sprengung (acht Millimeter) eine natürliche Abrollbewegung zu. Ausflüge auf Asphalt sind damit eine überraschend dynamische Angelegenheit. Das nahtfreie Fantomfit-Obermaterial mit der weich gepolsterten Zunge bietet den geschundenen Füßen selbst am Ende einer langen Einheit noch einen überzeugenden Komfort. Sein Träger findet auch auf anspruchsvolleren Untergründen eine gute Trittsicherheit.

Fazit:
Der MT1210 von New Balance spricht mit seinen Eigenschaften vor allem Ultraläufer an. Aber auch, wer es im Gelände gerne etwas sanfter mag, liegt hier absolut richtig.

Preis: 130,– Euro

Trail-Schuh SAUCONY Xodus 5.0

Bereits optisch fällt der Xodus in seiner feurigen Farbgestaltung auf. Ob er damit eine breite Masse begeistern kann, ist eine Frage des Geschmacks – aber mit seinen Laufeigenschaften hat er definitiv das Zeug für eine große Fangemeinde. Das grobe Profil der Vibram-Außensohle mit der EBO-Rock-plate-Verstärkung im Vorfußbereich ermöglicht selbst auf rutschigem und steinigem Terrain ein sicheres Laufen. Durch die fast gerade Leistenform setzt der Xodus vor allem auf Stabilität. Mit seiner Powergrid-Dämpfung ist er dabei eher soft abgestimmt. Damit sind die Voraussetzungen für lange Trail-Einheiten optimal. Das weiche Mesh-Obermaterial liegt bequem am Fuß und ist im Zehenbereich zum Schutz gegen Stöße von außen verstärkt. Mitgedacht hat Saucony auch bei der Schnürung. Die Enden lassen sich in einer Tasche an der Zunge verstauen und bleiben damit nicht so leicht an Hindernissen hängen.

Fazit:
Ein echter Allrounder für alle Streckenlängen und selbst anspruchsvolleres Terrain. Der Xodus 5.0 ist sowohl für den Trail-Neuling als auch für den erfahrenen Ultra-Läufer eine Option.

Preis: 135,– Euro

Trail-Schuh SCOTT Trail Rocket

REDAKTIONS-RUNNING-TIPP

Seit 2006 mischt Scott nun auf dem Laufschuhmarkt mit. Auch der Trailrocket verfügt dabei über die aus anderen Modellen bekannte eRide-Technologie. Dabei ist die leichte Aero-Foam-Mittelsohle so beschaffen, dass der Fuß automatisch zu einem natürlichen Abrollverhalten geführt wird. Der Scott-Schützling findet dabei eine gute Balance, indem er viel Bewegungsspielraum lässt, gleichzeitig aber im Mittelfußbereich eine sehr ordentliche Führung bietet. Flach (Fünf-Millimeter-Sprengung), leicht (250 Gramm/US 9) und mit dem weichen Mesh-Material sehr angenehm am Fuß sitzend, macht besonders schnelleres Laufen in ihm richtig Spaß. Die aus unterschiedlichen Komponenten gearbeitete Außensohle greift selbst auf Matsch oder rutschigem Fels ausreichend zu. Das angenehm bodennahe, natürliche Laufgefühl kommt am besten auf weichen, leichteren Trails zur Geltung – aber kurze Ausflüge auf Asphalt bringen ebenfalls durchaus Spaß.

Fazit:
Wer die Trails gerne mit einem leichten, flexiblen und schnellen Schuh bewältigt, liegt hier richtig. Beim Trail Rocket ist der Name Programm!

Preis: 130,– Euro

Trail-Schuh Skechers GOrun Ultra

Mit dem GOrun Ultra lässt sich laut Skechers das „Nonplusultra im Bereich der Dämpfungssysteme in Laufschuhen" entdecken. Die Resalyte-Dämpfung sorgt für ein sehr weiches Laufgefühl, und durch die M-Strike-Technologie soll der Träger zu einem Aufsatz über den Mittelfuß geführt werden. Auf Asphalt, Schotter und festen Waldwegen konnte der Schuh im Test absolut überzeugen. Biegt man auf sehr unebenes Terrain ab, kommt das Modell an seine Grenzen. Die flexibel ausgelegte Resagrip-Sohle bietet etwas wenig Schutz vor Steinen, Wurzeln und Ästen. Dennoch weiß der gerade einmal 80,– Euro kostende Schuh durch die angenehme Dämpfung besonders auf längeren Strecken sehr zu gefallen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist, wie so oft bei den Modellen des Herstellers aus den USA, nahezu unschlagbar.

Fazit:
Der GOrun Ultra ist beim Thema Preis-Leistung nahezu unschlagbar weit vorne und punktet auf festem Untergrund durch die gute Dämpfung.

Preis: 80,– Euro

Trail-Schuh THE NORTH FACE Hyper-Track Guide

Den Hyper-Track Guide sieht Hersteller The North Face als Allrounder für den Trail und die Straße. Mit seiner Cradle-Guide-Technologie hat uns der eher straff abgestimmte Schuh hauptsächlich im Gelände überzeugt. Zwei unterschiedliche EVA-Schichten sorgen dabei einerseits für Dämpfung und Komfort, andererseits für Schutz und Stabilität. Flexibel im Abrollverhalten und ausgestattet mit einer gehörigen Portion Dynamik macht vor allem das schnellere Laufen auf leichten Trails im Hyper-Track Spaß. Dabei lassen sich kantige oder spitze Gegenstände, wie Fels oder Wurzelwerk, problem- und schmerzlos überwinden. Der eher flache Aufbau mit acht Millimetern Fersenerhöhung und das nahtlose, weiche Mesh-Obermaterial tragen ihren Teil dazu bei, dass der Schuh leicht und bequem am Fuß sitzt. Auf dem Asphalt gibt sich der Hyper-Track direkt und reaktionsfreudig, fühlt sich aber in der Kontaktphase vergleichsweise hart an.

Fazit:
Hauptsächlich ambitionierte Sportler, die schnellere Trail-Einheiten lieben, können im The North Face Hyper-Track Guide ihren neuen Lieblingsschuh finden.

Preis: 120,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.