Heiter bis rutschig

Winterlaufschuhe im Härtetest

von Björn Weier

Leichter Nieselregen, alles ist in Grau getaucht, der kalte Wind bläst unablässig ins Gesicht. Es ist ein ganz typischer Schlechtwettertag für unsere Breitengrade – ziemlich „usselig“, wie man im Ruhrgebiet so schön sagen würde. Einen eingefleischten Läufer hält das natürlich nicht von seinem Lieblingshobby ab, im Gegenteil, die frische Luft und das Erleben der Natur sind gerade jetzt ein willkommener Stimmungsaufheller.

Jedoch sollten sich gerade noch nicht so geübte Athleten auf die veränderten Laufbedingungen, die mit der kühleren Jahreszeit einhergehen, einstellen. Neben den eingeschränkten Sichtverhältnissen ändert sich auch, je nach Trainingsrevier, der Untergrund merklich. So kann das Herbstlaub mit seiner seifigen Oberfläche schon mal schnell zur Rutschpartie werden. Gleichzeitig überdecken die schöne Farbpracht oder der Schnee die eine oder andere tückische Stolperfalle, wie Äste oder Unebenheiten.

Weicher Boden auf Wald- oder Feldwegen ist oft matschiger, als er zunächst scheint, und stellt damit unsere Standfestigkeit auf die Probe. Je nach Region können Up- oder Downhill-Strecken die ganze Sache noch einmal verkomplizieren. Aber ganz egal, ob wir im norddeutschen Flachland, im Mittelgebirge oder in Alpennähe unterwegs sind, das Schuhwerk muss entsprechend angepasst werden.

Im Prinzip lässt sich der gute alte Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!“ für unsere Belange prima umfunktionieren: „Es gibt keine schwierigen Untergründe, nur falsches Schuhwerk!“ Für die kühle Jahreszeit haben nahezu alle namhaften Hersteller spezielle Wintermodelle im Programm, wobei die Grenze zu klassischen Trail-Schuhen fast fließend ist. Ein robusteres, teilweise auch wasserdichtes Obermaterial und eine stabilere Außensohle mit mehr Profil sind ihre Hauptmerkmale.

Oft stellt sich für Anfänger die Frage, ob es nicht ein Modell für die komplette Saison gibt – einen Ganzjahres-Schuh wie beim Autoreifen quasi. Natürlich lässt sich ein Straßen-Allrounder im Herbst und Winter laufen, aber es ist schon angenehmer, wenn die Füße bei Regen und Schnee trocken bleiben und der Schuh auf schwierigem Geläuf eine zusätzliche Sicherheit bietet.

Umgekehrt geht mehr Schutz immer ein wenig zulasten der Flexibilität und Lauffreude eines Modells. Die Hersteller versuchen, beide Welten so gut es geht zu kombinieren. Trail-Spezialist Salomon beispielsweise bringt im Sonic Nocturne sein Know-how aus dem Geländebereich mit neuen Elementen zusammen, um auch für die Straße die optimale Mischung zu finden. Marktführer Asics findet mit seinem Erfolgsmodell GT-2000 einen anderen Weg und macht ihn in einer Trail-Version winter- und geländetauglich.

In erster Linie auf den Geländepfaden zu Hause ist der schwedische Hersteller Icebug. Die Nordeuropäer arbeiten bei vielen Modellen mit zusätzlichen Spikes, die sich förmlich in weichere Untergründe bohren und so Rutschpartien verhindern sollen. Hier hat uns vor allem interessiert, wie breit einsetzbar dieses System ist.

Etwas weniger bekannt dürfte vielen Lesern noch die Marke La Sportiva in unserem Test sein. In der Trail- und Ultra-Szene genießt der Hersteller bereits ein großes Ansehen, sodass wir uns stellvertretend das Modell Crossover einmal genauer angeschaut haben.

Alle Modelle haben wir mithilfe des Lex Bocholt Running Teams auf den verschiedensten Untergründen getestet. Das Wetter spielte im Testzeitraum übrigens perfekt mit – von heiter bis „ganz usselig“ war alles dabei, sodass sich die Schuhe auch auf sehr rutschigen Passagen beweisen konnten.

FOTO: LA SPORTIVA

WÖRTHERSEE
HALBMARATHON
24.–26. August 2018

- Kärnten Läuft Trainingscamp am Wörthersee 25.–28. März 2018
- MJK Sportsymposium am 25. August 2018

Alle Infos unter
www.kaerntenlaeuft.at

www.kaerntenlaeuft.at
KLEINE ZEITUNG
Meine Kleine.

KÄRNTEN Wörthersee
giga sport WO DER SPORT DIE NR. 1 IST
KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE
GARMIN
Raiffeisen Meine Bank

Adidas Terrex Agravic GTX

REDAKTIONS RUNNING TIPP

ideales Einsatzgebiet (in °C)	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
5 °C und kälter	2	2	3

Schuhbeschreibung

Der Terrex Agravic GTX ist mit Sicherheit kein Leichtgewicht in unserem Test. Mit 355 Gramm (bei EU-Größe 42) bringt der dank Gore-Tex-Membran angenehm warme und wasserfeste Schuh einiges auf die Waage. Gemeinsam mit der Boost-Dämpfung ist der Agravic eher als Begleiter auf längeren und eher langsameren Läufen eine gute Wahl. Dort stört es auch nicht so, dass das Modell vor allem im Vorfußbereich nicht zu den flexibleren Schuhen zählt, sondern mit Festigkeit und Zuverlässigkeit punktet. Insbesondere die Trittsicherheit ist mit dem Terrex Agravic hoch. Dafür sorgt die Continental-Außensohle, die sowohl auf der Straße als auch im Gelände dem Läufer durchgängig einen guten Halt garantiert. Fazit: Der Adidas Terrex Agravic GTX ist ein prima gedämpfter, wetterfester Schuh für die kalte Jahreszeit, der auf fast jedem Untergrund zu Hause ist.

Preis: 149,95 Euro

Asics GT-2000 5 Trail PlasmaGuard

ideales Einsatzgebiet (in °C)	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
5 °C und kälter	1	2	4

Schuhbeschreibung

Die Trail-Variante des gestützten Laufschuh-Allrounders GT-2000 macht den Klassiker winterfest. Die profiliertere Außensohle soll für Einheiten im Gelände die nötige Standfestigkeit bieten. Das funktioniert auf einfachen Trails sehr gut. Der Schuh läuft sich mit seiner ideal abgestimmten Fluidride-Technologie und der GEL-Dämpfung harmonisch weich und bietet viel Stabilität. Überzeugend ist weiterhin das Obermaterial – in der PlasmaGuard-Ausführung wird eine auf Nanotechnologie basierende Oberbeschichtung eingesetzt. Diese hält Feuchtigkeit, Matsch und Schnee effektiv ab, bleibt dabei aber schön flexibel. Für die winterliche Trainingsrunde auf der Straße, auf Feld- oder Waldwegen hat der GT-2000 Trail das nötige Rüstzeug. Technisch anspruchvollere Trails lassen ihn aber an seine Grenzen stoßen, dafür bietet die Außensohle zu wenig Grip.

Preis: 150,– Euro

Icebug Oribi 2 BUGrip

ideales Einsatzgebiet (in °C)	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
5 °C und kälter	3	3	2

Schuhbeschreibung

Den Oribi 2 gibt es in der RBX9-Variante mit klassischer Außensohle oder in der getesteten BUGrip-Version mit integrierten Spikes und wasserabweisendem Obermaterial. Beim ersten Anziehen fällt neben der insgesamt gelungenen Passform ein durchdachtes Feature auf: Die geriffelten Schnürsenkel halten gut und verrutschen nicht. Prinzipiell lässt sich der Oribi auch auf Asphalt einsetzen, da die Spikes auf hartem Untergrund in die Außensohle zurückweichen. Allerdings ist das Aufsetzen damit deutlich hörbar, und auch das Laufgefühl umschrieben einige Tester mit „irgendwie nicht richtig". Der Schuh gehört für uns eindeutig in den Matsch oder auf Eis und Schnee. Dort bietet er einen guten Halt, und das einem Traktorreifen nachempfundene Profil erfüllt seinen Zweck. Beim Laufen wirkte die Sohle recht steif, vermittelte dadurch aber ausreichende Stabilität.

Preis: 179,95 Euro

FOTOS: RALF GRANER

1 = sehr gut · 2 = gut · 3 = befriedigend · 4 = ausreichend · 5 = mangelhaft

Alle Angaben ohne Gewähr.

La Sportiva Crossover 2.0 GTX

REDAKTIONS RUNNING TIPP

ideales Einsatzgebiet (in °C)	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
0 °C und kälter	2	1	1

Schuhbeschreibung

Optisch fällt der Crossover in unserem Test schon auf den ersten Blick aus der Reihe. Die integrierte Gamasche soll den Fuß vor Kälte, Schnee und Feuchtigkeit schützen. Das wasserabweisende Waterrepellent-Gewebe passt sich dabei sehr flexibel an. Selbst wenn der Schuh mit dieser Konstruktion und seinen 360 Gramm (bei EU-Größe 42) zunächst etwas klobig wirkt, ist das Tragegefühl sehr überzeugend. Außerdem überraschte uns der Crossover bei Läufen in schwierigem Gelände mit mehr Dynamik, als er zunächst vermuten ließ. Dabei ist der Schuh eindeutig für anspruchsvolles Terrain ausgelegt. Das griffige FriXion-AT-Sohlenprofil mit Impact Brake System bringt im Schnee und auf Matsch jede Menge Unterstützung und kann sogar noch mit Spikes nachgerüstet werden. Dabei hält das Gore-Tex-Obermaterial in Kombination mit der Gamasche den Fuß jederzeit angenehm warm und trocken.

Preis: 199,– Euro

New Balance 910 v4 Trail GTX

Schuhbeschreibung

„Sicher und gut unterstützend" – das war das Fazit unserer Tester zum 910 v4 Trail. Dieses Gefühl vermittelt vor allem die feste Fersenkappe, die den Fuß sicher hält und die Stabilität erhöht. Dank der wasserdichten Gore-Tex-Membran stellen Regen, Matsch und Schnee kein Problem dar. Durch die Membran ist das Obermaterial recht steif, was den Schutz weiter erhöht, jedoch die Flexibilität mindert. Das Profil der Außensohle aus HHR-Gummi ist von mittlerer Tiefe und zeigte auf matschigem Waldboden jederzeit guten Grip, lediglich auf sehr steilen Bergab-Passagen schien der 910 seine Grenzen zu erreichen. Die REVlite-Zwischensohle ist über jeden Zweifel erhaben, egal welcher Untergrund, das Modell trägt den Läufer sicher und optimal gedämpft durch das Gelände. Besonders die enorm geschützte Zehenbox gefiel den Testern, der Kontakt mit Steinen oder Wurzeln ist damit eine sorgenfreie Begegnung.

Preis: 140,– Euro

ideales Einsatzgebiet (in °C)	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
5 °C und kälter	2	2	3

Salomon Sonic Nocturne

ideales Einsatzgebiet (in °C)	Passform	Wasser- und Winddichtigkeit	Grip
0 °C und wärmer	2	4	3

Schuhbeschreibung

Trail-Spezialist Salomon will auch auf der Straße punkten und schickt seinen Sonic dafür mit der Vibe-Technologie ins Rennen. Dabei soll die Zwischensohle durch die beiden Materialmischungen EnergyCell+ und Opal für die richtige Balance aus Dämpfung und Führung sorgen. Tatsächlich läuft sich der Sonic damit selbst bei höherer Geschwindigkeit angenehm und liegt unaufdringlich am Fuß. Etwas mehr Flexibilität würde ambitionierteren Sportlern dabei sicherlich gefallen. Der Halt und Grip, den der Schuh mit seiner eher hart abgestimmten Contagrip-Außensohle als Gegenwert dafür bietet, sind jedoch sehr überzeugend. Auf feuchtem Asphalt oder laubbedeckten Wegen kam der Schuh bei unseren Probeläufen nicht in Schwierigkeiten. In der getesteten Nocturne Edition bietet der Sonic zudem eine erhöhte Sichtbarkeit in der Dunkelheit.

Preis: 149,95 Euro

FOTOS: RALF GRANER

1 = sehr gut · 2 = gut · 3 = befriedigend · 4 = ausreichend · 5 = mangelhaft

Alle Angaben ohne Gewähr.