



10 neue Trails – für Training und Wettkampf

Von Prof. Dr. Alexander Weber (Text und Fotos)

Das Jahr nähert sich seinem Ende. Die Bäume verlieren ihre Blätter, Frost und Schnee lassen nicht mehr lange auf sich warten. Rutschiges Gelände, nasse Untergründe sowie matschige, häufig von Laub bedeckte Wanderwege fordern uns Läufer weniger heraus, wenn wir die passenden Laufschuhe tragen. In diesem Zusammenhang meint „passend“: ausgerüstet mit dem richtigen Sohlenprofil für die veränderten Bodenverhältnisse, mit dem optimalen Schaftmaterial gegen Nässe und Kälte.

Trail- oder Geländelaufschuhe bilden seit etwa 2 Jahrzehnten eine eigene Kategorie im Klassifikationssystem der Laufschuhe. Sie ist gekennzeichnet durch diese Hauptmerkmale: grobes, griffiges Laufsohlenprofil, robuster Schaft, häufig mit wasserdichter Membran ausgerüstet, verstärkte Zehenkappe, steifere Mittelsohle. Konventionelle Trailsschuhe waren - und sind es teilweise auch heute noch - deutlich schwerer als die so-

nannten Normalschuhe. In dieser Hinsicht vollzog sich in der letzten Zeit ein bemerkenswerter Wandel. Eine Reihe namhafter Hersteller produziert mittlerweile Trails, die – was Gewicht und Flexibilität anbetrifft – durchaus den Vergleich mit Lightweights und sogar Wettkampfschuhen standhalten.

Das lässt sich am Beispiel der hier getesteten 10 Trailsschuhe gut nachweisen. Die Spannweite der Schuhgewichte (US-Größe 9, Männer) geht von 175 Gramm (Minimus Trail von NB) bis 360 Gramm (Adrenaline ASR GTX von Brooks). Das durchschnittliche Gewicht aller hier getesteten Trails beträgt knapp 300 g. Das war jahrelang das Referenzgewicht für Laufschuhe in der Lightweight-Kategorie. Nimmt man das mittlere Gewicht der 5 leichtesten Trails in diesem Test, nämlich den Wert von 254 Gramm, so wird daran deutlich, wie stark sich der Trend hin zum leichteren, flexiblen Trail vollzogen hat. Diese Leichtgewichte (Terra Tiger, Gobionic Trail, Fass 300 TR, Minimus Trail) sind für schnelleres Laufen konzipiert, wenig

tauglich bei nassen, kalten Wetterlagen. Die andere Hälfte der getesteten Trails liegt im Mittel bei ca. 345 g Schuhgewicht. Diese Modelle sind vergleichsweise robuster, für Einsätze im Winter weit besser geeignet.

Allgemein lässt sich feststellen: Die Angebotspalette an Trailsschuhen ist nicht nur größer geworden, sie ist darüber hinaus auch im Vergleich zu früher bedeutend differenzierter.

Das ist sehr begrüßenswert und sollte die Läufer noch stärker motivieren, beim Kauf, resp. der Auswahl neuer Laufschuhe sehr bewusst auf ihre Verwendungsmöglichkeiten zu achten. Der vorliegende SPIRIDON-Laufschuhstest mit den Beschreibungen der einzelnen, recht unterschiedlichen Trail-Modelle kann die Beratung und Anprobe im Fachgeschäft nicht ersetzen. Er kann jedoch einen ungefähren Überblick über das differenzierte Angebot verschaffen und gewiss auch eine Vorauswahl ermöglichen.



SPIRIDON-Prädikat
für den komplettesten Trail

Asics Gel-FujiSensor 2

Empf. Verkaufspreis: 149,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 8 – 13, 14 (m); 6 – 11 (w)

Gewicht: 355 g (m); 290 g (w)

Laufschuhtechnologie: 2-lagige Solyte-Mittelsohle; Gel-Dämpfungselemente im Vor- und Rückfuß; Sensor-System im Vorfuß; 9 mm Sprengung

Das Update des FujiSensor weist einige Veränderungen auf. Es ist etwas leichter und im Sohlenaufbau flacher als der Vorgänger. Vermittelt sehr guten, direkten Bodenkontakt, mit gutem Grip und sicherem Halt. Der Fuß hat viel Platz im Schuh, genügend Raum für den Spreiz-Greif-Reflex der Zehen. Die Laufsohle im Vorfuß mit neuem Trail-Sensor-System und neuer Flexkerben-Geometrie (5 entkoppelte Zonen im Abstoßbereich) hat hohen Anteil daran, dass der Schuh auf schwierigem Terrain nicht wegrutscht, die Druckverteilung beim Bodenkontakt ausgeglichener erfolgt.

Testläufer: „Schön flacher Trailsschuh, solide, sicher, bequem. Lässt meinen Füßen den Raum, den sie brauchen“. Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsatzverhalten und solche mit leichter Überpronation.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ *****

Wettkampfeinsatz ***

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer *****

Fersenkäufer *****

Überpronierer ****

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer *****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald *****

Orthopädische Einlagen ****



Brooks Adrenaline ASR 10

Empf. Verkaufspreis: 139,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 8 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12 (w)

Gewicht: 360 g (m); 305 g (w)

Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle in voller Länge; drei Dichten; Adaptive Dämpfung (DNA); GORE-Tex

Der Adrenaline GTX ist, im Unterschied zum GTS, mit einer stärker profilierten Laufsohle, im Schaft mit einer wasserfesten, atmungsaktiven GORETEX-Membran ausgerüstet. Diese schützt vor eindringender Nässe und Kälte, macht das Trail-Modell von Brooks zu einem hochwertigen Schlechtwetter- und Winterschuh. Es verfügt über die adaptive Dämpfungseinlage (DNA). Die griffige, rutschfeste Laufsohle wurde vergleichsweise zum Vorgängermodell verändert: geringere Profiltiefe – eine Konzession an den Straßenlauf? Testläuferin: „Mit diesem Schuh komme ich gut durch den Winter, kompakt und ganz sicher keine kalten und nassen Füße. – Auch als Wanderschuh gut einsetzbar!“ Die dreifach verstärkte Zwischensohle garantiert sehr gute Stabilität und gute Dämpfung. Für größere und/oder schwerere Läufer/innen, die einen belastbaren, stabilen, wetterfesten Trailsschuh suchen sowie für Läuferinnen und Läufer mit Überpronation.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ *****

Wettkampfeinsatz *

Vorfußläufer **

Mittelfußaufsetzer ***

Fersenkäufer *****

Überpronierer *****

Leichtere Läufer ***

Schwerere Läufer *****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald *****

Orthopädische Einlagen ***



SPIRIDON-Prädikat
für ein sehr bewährtes Update

Brooks Cascadia 8

Empf. Verkaufspreis: 135,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, 15 (m), 6 – 11, 12(w)
Gewicht: 350 g (m); 295 g (w)
Laufschuhtechnologie: MoGo-Mittelsohle; Pivot Stützelemente; Hydroflow

Die 8. Auflage des Cascadia unterscheidet sich in nur wenigen Details vom Vorgänger. Das vielfach prämierte Brooks-Modell bleibt in der Erfolgsspur. Der Schaft wurde überarbeitet und neu designed, ebenfalls die Schnürung. Die Mittelsohle mit den vier Pivot Stützelementen blieb weitgehend unverändert, die Laufsohle erhielt ein neues Noppenprofil. Der Cascadia repräsentiert nach wie vor einen eleganten Typ von Trailschuh: relativ leicht, gutes Abrollen, laufdynamisch mit sehr guter Traktion.
Testläufer: „Der Cascadia ist für mich ein Universalschuh, ich komme mit ihm auf allen Untergründen gut zurecht.“
Für Läuferinnen und Läufer mit normaler Pronation, die nach einem soliden, flexiblen, griffigen, vielseitigen Trailschuh Ausschau halten.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ *****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ***
Überpronierer **
Leichtere Läufer ****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald ****
Orthopädische Einlagen **



SPIRIDON-Prädikat
für kreatives Neuprodukt in der Kategorie

Nike Zoom Terra Kiger

Empf. Verkaufspreis: 139,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11 (w), **Gewicht:** 245 g (m); 215 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Phylon und Cushlon in zwei Dichten; Flywire-Schnürung; Zoom-Elemente im Vor- und Rückfuß; stollenartiges Waffelprofil in der Gummiaußensohle

Mit dem Kiger wartet Nike mit einem brandneuen Trail-Modell auf. Kennzeichen dieses innovativen Laufschuhs ist die leichte Mittelsohle aus gepressten Schaumstoffen (Phylon und Cushlon) in zwei verschiedenen Härten. In Verbindung mit der sehr griffigen Laufsohle ergibt das einen flachen Trailschuh besonderer Art. Der nahtlose Schaft passt sich dem Fuß geschmeidig an, ist eng- und weitmaschig gefertigt – je nach Festigkeitserfordernis. Dadurch ist der Fuß sehr gut belüftet. Das Flywire-Schnürsystem stellt eine direkte Verbindung zwischen den Schnürlochern und der Mittelsohle her. Die Zunge ist an einer Seite der Schuhbandleiste fest angenäht, verhindert so ein Verrutschen. Testläufer: „Der neue Kiger ist perfekt – ein Traum von Laufschuh! Für mich kombiniert er die Stabilität eines klassischen Trailrunning-Schuhs mit der Wendigkeit eines Lightweight-Straßenlaufschuhs.“ Für Normalfußläufer/innen, die einen innovativen, flexiblen und leichten Trail suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ ****
Wettkampfeinsatz *****
Vorfußläufer *****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer ***
Überpronierer **
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald **
Orthopädische Einlagen *



Puma Faas 300 TR

Empf. Verkaufspreis: 99,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 12, 13 (m); 3,5-9,5 (w), [UK-Größen]
Gewicht: 290 g (m); 245 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Faas Foam; Webcage; Sprengung 8 mm

Der Faas 300 TR ist ein neuer Trailschuh in der Faas-Serie von Puma. Er ist vergleichsweise sehr leicht, für schnelleres Laufen konzipiert. Die Mittelsohle aus Faas Foam ermöglicht relativ sanftes Aufsetzen und dynamisches Abrollen. Das atmungsaktive Schaftmaterial, die elastische Ferse sowie die fest sitzende Innensohle bieten guten Tragekomfort. Die Laufsohle aus einer sehr abriebfesten Gummimischung (Evertrack), bestückt mit multi-direktionalen Noppen, erweist sich als sehr griffig und rutschfest. Die im mittleren und hinteren Bereich der Sohle eingelagerten kleinen Runderlemente sollen Mittel- und Rückfuß ebenso unterstützen, resp. zusätzlichen Halt verleihen, wie die medialen und lateralen Overlays aus flexiblem Kunststoff im Oberschuh. Gutes Preis-Leistungsverhältnis! Testläuferin: „Ein gut sitzender, leichter Trailschuh. Die Sohle greift sehr gut, sowohl im Gelände wie auf Asphalt. Ansprechendes Design.“ Für biomechanisch effiziente Läufer/innen, die einen leichten, gut gedämpften Laufschuh für schnelles Training und Wettkampf suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ***
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ ****
Wettkampfeinsatz *****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer ***
Überpronierer *
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ***
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald *
Orthopädische Einlagen -



Salomon Slab 5 Softground

Empf. Verkaufspreis: 159,95 EUR
Größen: 6,5 – 13,5 (unisex), **Gewicht:** 330 g
Laufschuhtechnologie: EVA-Mittelsohle in drei Dichten mit Pronationsstütze; Salomon-Cushioning-System; Contagriplaufsohle; Quick-Schnürsystem; Sprengung 10 mm.

Mit dem Modell S-LAB 5 bietet Salomon eine Version des Racing-Trail, die speziell für matschige und weiche Untergründe konzipiert ist. Das aggressive Sohlenprofil, das wasserabweisende Obermaterial mit Geröllschutz, die Zungenabdeckung u.a. qualifizieren dieses Modell zu einem Trailschuh erster Klasse. Die Zehenschutzkappe aus leichtem TPU bietet Schutz vor Steinen und Nässe. Der S-LAB 5 ist leichter als die Normalversion, bestens geeignet für schnelleres Laufen und Wettkämpfe im Wald und im freien Gelände. Gleichzeitig bietet er ein hohes Maß an Stabilität. Eine Art Skelett-Spange aus Kunststoff, die die Mittelsohle vom Vor- bis Rückfuß fest umschließt, verleiht dem Fuß zusätzlichen Halt. Das Quicklace-Schnürsystem hält den Fuß gut im Schuh. Testläuferin: „Der Hersteller versteht was von richtigen Geländeschuhen.“ Mit diesem Salomon-Trail bin ich glücklich, freue mich schon auf den nächsten Berglauf.“ Testläufer: „Die Schnellschnürung – sehr praktisch, wie der ganze Schuh.“ Für Läuferinnen und Läufer, die einen dynamischen und relativ leichten, gleichzeitig sehr stabilen Trailschuh für Training und Wettkampf suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ ****
Wettkampfeinsatz *****
Vorfußläufer **
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer *****
Überpronierer ****
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer *****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***
Gelände; unebene Wege; Wald *****
Orthopädische Einlagen ****



Saucony Xodus 4.0

Empf. Verkaufspreis: 130,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 - 13,14 (m); 5 - 12 (w)
Gewicht: 320 g (m); 295 g (w)
Laufschuhtechnologie: Power Grid Dämpfung; flache Zwischensohle mit stark profilierter Vibram-Laufsohle

Das 4. Update des Xodus von Saucony erfüllt wie sein Vorgänger die Voraussetzungen für das Laufen im Gelände, auf rutschigen Waldwegen, nassen Untergründen, allgemein für Berglauf- und Bergablaufen. Lauf- und Mittelsohle blieben unverändert. Das scharfkantige Sohlenprofil steht für sicheren Auftritt und Halt auf allen Böden.

Das neu integrierte „Toe Shell“ bietet guten Zehenschutz. Testläufer: „Bequemer Schuh, gibt meinen Zehen viel Platz.“

Testläuferin: „Mein Schuh für die Berge und Schlecht-Wetter-Läufe; auch als Wanderschuh“. Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsatzverhalten, die nach einem robusten Trail für vielfältigen Einsatz Ausschau halten.

- Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ ****
Wettkampfeinsatz **
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

- Fersenläufer ****
Überpronierer **
Leichtere Läufer ****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***
Gelände; unebene Wege; Wald *****
Orthopädische Einlagen **



Skechers GOBionic Trail

Empf. Verkaufspreis: 80,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 - 13 (m), 5 - 10 (w)
Gewicht: 240 g (m); 205 g (w)
Laufschuhtechnologie: Resagrip Sohle; Watershed Mesh Technologie; Sprengung 4 mm

In seiner GO-Reihe hat der Hersteller Skechers inzwischen auch einen Trail-Laufschuh auf den Markt gebracht. Gobionic Trail nennt sich dieses neu entwickelte Modell. Lauf- und Mittelsohle bilden eine Einheit. Die geometrisch angelegte, sehr flexible und leichte Noppensohle erweist sich als sehr griffig und rutschfest. Sie ist sehr flach (4 mm Sprengung), zwingt geradezu zum Aufsetzen mit dem Mittel-, resp. Vorfuß. Das Obermaterial aus leichtem Mesh leitet Feuchtigkeit effektiv ab. Die dünne Zunge ist beidseitig mit dem Schuhbandleisten vernäht, kann nicht verrutschen. - Der GOBionic Trail ist ein Lightweight, knapp ausgestattet, vergleichsweise wenig gestützt, sehr biegsam, für schnelleres Laufen konzipiert. Geländeläufe mit diesem Schuh sind eine Herausforderung, vermitteln neue Erfahrungen. Testläufer: „Ein Trailschuh neuer Art, in dem sich der Fuß wirklich wohl fühlt, viel Platz für die Zehen, nichts drückt. Meinen Laufstil musste ich allerdings ändern und weiter vorn laufen, sonst verursacht er Schmerzen im Fuß und in der Wade.“ Für Läufer/innen ohne biomechanische Probleme, die nach einem alternativen Trailschuh Ausschau halten.

- Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ***
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ **
Wettkampfeinsatz ****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

- Fersenläufer *
Überpronierer -
Leichtere Läufer ****
Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald ****
Orthopädische Einlagen -



Mizuno Wave Ascend 8

Empf. Verkaufspreis: 120,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 - 13, 14, (m), 4 - 9 (w)
Gewicht: 320 g (m); 260 g (w)
Laufschuhtechnologie: Wave-Platte in der Zwischensohle; stark profilierte WetTraction-Laufsohle

Das 8. Update des Ascend erhielt vergleichsweise zum Vorgängermodell einen neu konzipierten Schaft aus leichterem Mesh.

Die neue 6-Lochschnürung verläuft asymmetrisch über den Spann, trägt bei zum guten Sitz. Viel Platz im Vorfuß. Die Mittelsohle blieb unverändert, ebenso die Wet Traction-Laufsohle mit ihrem raffiniert anmutenden Profil. Der Ascend zeichnet sich nach wie vor aus durch seine Laufdynamik, Flexibilität, Leichtigkeit und Griffigkeit auf allen Untergründen. Ein Laufschuh für vielfältige Einsätze.

Testläufer: „Ein schöner leichter Trail, passt sehr zu meinen etwas breiten Füßen.“ Für leichte bis mittelschwere Läufer/innen ohne ernsthafte Fußprobleme, die nach einem Trail Ausschau halten.

- Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ *****
Wettkampfeinsatz **
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

- Fersenläufer ****
Überpronierer **
Leichtere Läufer ****
Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald *****
Orthopädische Einlagen **



New Balance MT/WT10 V2

Empf. Verkaufspreis: 110,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8,5 - 13 (m); 6,5 - 11 (w)
Gewicht: 175 g (m); 140 g (w)
Laufschuhtechnologie: REVlite Mittelsohle; Vibram-Laufsohle; 4 mm Sprengung

In der Minimus-Reihe von New Balance ist der 10 V2 das aktuellste Trail-Modell. Mittel- und Laufsohle sind minimalistisch konzipiert. Ergebnis: absolutes Leichtgewicht. Der Fuß steht flach im Schuh, 4 mm Sprengung. Eingewöhnung ist nötig. Nichts drückt oder scheuert. Der Minimalschuh trainiert auf besondere Weise Fuß-, Waden-, Beinmuskulatur, die Körperhaltung insgesamt. Ein hervorragender Zweitschuh fürs Laufen auf allen Untergründen und ein exzellenter Wettkampfschuh für Trails. Der Minimus Trail 10 vermittelt das natürliche, direkte Gefühl wie Barfußlaufen.

Testläufer: „Direkter geht's nicht. Viel mehr als nur ein Spaßschuh.“ - Einzige Kritik: „Schnürbänder zu lang.“ Für Läuferinnen und Läufer, die nach einem leichten Trail Ausschau halten.

- Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ***
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ ****
Wettkampfeinsatz ****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

- Fersenläufer **
Überpronierer -
Leichtere Läufer ****
Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***
Gelände; unebene Wege; Wald *****
Orthopädische Einlagen -