



Trail-Schuhe: Leichter, flacher, flexibler

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

Längst hat der Herbst Einzug gehalten und der Winter naht. Wir Läufer stellen uns auf diese Jahreszeit ein. Etwa, indem wir die Trainingszeiten den veränderten Lichtverhältnissen anpassen, die Laufbekleidung entsprechend den Witterungsbedingungen auswählen. Die Temperaturen sinken, die Laufuntergründe sind häufiger nass und rutschig. Darauf reagieren Hersteller von Lauftextilien und Schuhen mit ihren Produkten. Im Laufschuhbereich ist in den letzten Jahren die Zunahme und größere Variabilität ganz besonders im Angebot der sogenannten Trailschuhe zu verzeichnen. Diese Spezies wird an ihrer Tauglichkeit fürs Laufen auf unebenen Böden, auf Waldwegen, im steinigem Gelände, allgemein bei schlechtem Wetter bemessen. Ihre Vorteile gegenüber anderen Arten von Laufschuhen: Sie haben ein rutschfesteres Sohlenprofil, geben besseren Halt, schützen stärker vor Steinen und eindringender Nässe, zumal wenn der Schaft mit einer wasserfesten Membran ausgerüstet ist, verhindern kalte Füße. Nachteile: Festere Sohle, geringere Flexibilität, größeres Gewicht, mangelnde Fußbelüftung. Die meisten neueren Modelle haben diese Nachteile aber nicht mehr.

Das zeigen die Ergebnisse des folgenden Vergleichstests mit 10 neuen Trailshuhen führender Hersteller. Der Trend zu leichteren, flacheren, flexibleren Trails setzt sich weiter fort. An drei Beispielen lässt sich das gut belegen: erstens Leichtigkeit. Wir vergleichen die Schuhgewichte von jeweils 10 getesteten Trailshuhen im Herbst 2009 (siehe SPIRIDON, 11/2009, S. 14-19) mit denen in dieser Ausgabe. Die Schuhgewichte basieren

auf den Messungen der US-Größen 9 (Herrenschuhe) und 7 (Damenschuhe). Ergebnis: Das Durchschnittsgewicht bei den Trailshuhen für Männer beträgt im Jahr 2009 375 Gramm, 2012 beträgt es 330 Gramm; entsprechend bei den Frauenschuhen: 310 zu 285 Gramm. Die Unterschiede in nur drei Jahren mit 45 (m) bzw. 35 Gramm (w) sind sehr markant, zeigen deutlich die Entwicklung des Trailshuhs. Beim Vergleich der Spannweiten der gemessenen

Gewichte wird der Befund noch erhärtet: 300-430 g (m, 2009) versus 235 – 365 g (2012). Zweitens flachere Sohlenkonstruktion. Die Mittel- und Laufsohlen sind bei den neuesten Trailmodellen vergleichsweise nicht nur dünner, sondern weisen auch eine geringere Sprengung auf. Das heißt: Die Differenz der Sohlenhöhe zwischen Fersen- und Ballenbereich ist bei den neuen Modellen kleiner, der Fuß steht flacher im Schuh. Das kommt dem sogenannten „Natürlichen Laufen“ näher. Drittens größere Flexibilität. Allein schon die Tatsache der geringeren Sohlendicke erklärt ein gut Teil der größeren Vorfußflexibilität. Hinzu kommt die Optimierung der Materialien sowie die Reduzierung oder auch Weglassung von Stützelementen. Letztlich muss jede Läuferin und jeder Läufer aufgrund der individuellen Lauferfahrungen und Bedürfnisse, des eigenen Laufstils, der körperlichen Voraussetzungen insgesamt entscheiden, welche Art von Trailschuh jeweils infrage kommt. Das Angebot ist breit gefächert, die Qualität der hier getesteten Trailschuhe ist allgemein gut bis sehr gut. Die Beschreibungen und Bewertungen mögen eine Hilfe sein bei der Wahl des individuell richtigen Modells.



SPIRIDON-Prädikat
für den besten Winter- und Allzwecktrail



Saucony Xodus 3.0 GTX

Empf. Verkaufspreis: 140,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 8 – 13, 14 (m); 6 – 10, 11 (w)

Gewicht: 360 g (m); 320 g (w)

Laufschuhtechnologie: ProGrid Lite Dämpfung; flache Zwischensohle mit stark profilierter Laufsohle; Gore-Tex Membran

Der Xodus 3.0 von Saucony erfüllt alle Voraussetzungen für das Laufen im Gelände, auf rutschigen Waldwegen, nassen Untergründen und allgemein für Bergauf- und Bergunterlaufen. Die ProGridLite Dämpfung sowie das großzügige Platzangebot im Vorschuh ermöglichen ein vergleichsweise komfortables Trail-Laufen. Das scharfkantige Sohlenprofil sorgt für sicheren Auftritt und Halt auf allen Böden. Die Gore-Tex Membran schützt die Füße vor eindringender Nässe, lässt aber auch den Fußschweiß nicht abziehen, kann lästig werden bei langen Läufen. Testläufer: „Guter Tragekomfort dieser Saucony-Trail macht mächtig Spaß. Genau das Richtige für die feucht-kalte Jahreszeit!“ Testläuferin: „Super Trail-Schuh, auch fürs Wandern bei ungünstigen Wetterbedingungen!“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen robusten Trail für vielfältigen Einsatz suchen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz **

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ****

Ferselläufer ****

Überpronierer **

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***

Gelände; unebene Wege; Wald ****

Orthopädische Einlagen **

Adidas Response Trail 19

Empf. Verkaufspreis: 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 – 12 ½, 13 ½, 14 ½ (m), 3 ½ – 10 ½ (w)

Gewicht: 355 g (m); 315 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA mit adiPrene-Dämpfung; ForMotion

Ein Klassiker unter den Geländeschuhen: Der Response Trail ist jetzt in der 19. Auflage auf dem Markt. Adidas hat ihn mit dem bewährten ForMotion-Konzept ausgestattet. Der entscheidende Punkt bei dieser Technologie ist, dass im Fersenteil des Rückschuhs, dort, wo der Fuß bei der Landung aufsetzt, die Mittel-/Laufsohleneinheit entkoppelt ist. Das bewirkt eine Reduzierung der Pronationsbeschleunigung, mindert das Nachinnenklappen des Fußes in der Stützphase des Laufzyklus. Testläufer: „Der Response Trail gefällt mir als zuverlässiger Laufbegleiter auf allen Böden.“ – „Ein guter, solider Schuh für den Laufalltag, unauffällig und treu.“ Der Response Trail ist, was er immer war: ein vergleichsweise flexibler, robuster Laufschuh für vielfältigen Einsatz mit sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis. Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen soliden Schuh für alle Wetter suchen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz **

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer ****

Ferselläufer ****

Überpronierer **

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ***

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***

Gelände; unebene Wege; Wald ****

Orthopädische Einlagen *

**SPIRIDON-Prädikat**
für das beste Update

Asics Gel-Fuji Trabuco

Empf. Verkaufspreis: 129,45 EUR (Damen- und Herrenmodell)**Größen:** 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11 (w)**Gewicht:** 365 g (m); 290 g (w)**Laufschuhtechnologie:** Solyte-Mittelssole; DUOMAX-Stütze, Gel-Dämpfungselemente im Vor- und Rückfuß; Full-Contact-Außensohle mit griffigem Sohlenprofil aus abriebfestem AHAR; Clutch-Counter in der Ferse

Das neueste Update des Trabuco, der FujiTrabuco, weist bemerkenswerte Veränderungen auf. Er ist deutlich leichter und im Sohlenaufbau flacher als der Vorgänger. Vermittelt sehr guten, vergleichsweise sehr direkten Bodenkontakt, guten Grip und sicheren Halt. Der Fuß sitzt perfekt im Schuh, kein Drücken und gut Platz im Zehenbereich. Testläuferin: „Für mich der ideale Laufschuh für Asphalt, Schotter und Waldwege gleichermaßen. Sehr gut abgestimmt überzeugend in Design und Funktion.“ Seine Vorzüge nach wie vor: Haltbarkeit, Solidität, breites Einsatzspektrum, Sicherheit auf allen Untergründen, gute Stabilität bei gleichzeitig tadellosem Abrollverhalten. Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußsitzverhalten sowie leichter Überpronation.

Komfortables Laufen**„Gesundheit und Fitness“ ******

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ *****

Wettkampfeinsatz ***

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer ******Fersenzläufer *******

Überpronierer ****

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer *****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****

Gelände; unebene Wege; Wald *****

Orthopädische Einlagen ****

Brooks Cascadia 7

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)**Größen:** 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11, 12(w)**Gewicht:** 350 g (m); 295 g (w)**Laufschuhtechnologie:** MoGo-Mittelssole; Pivot Stützelemente; HydrowFlow; asymmetrische Schnürung

Das 7. Update des Cascadia unterscheidet sich in einigen Details vom Vorgänger. Das mehrfach ausgezeichnete Brooks-Modell bleibt auf der Linie seiner Erfolge. Im Schaftbereich wurden Schnürung und Overlays asymmetrisch designed, die Fersenkappe aus weicherem Material neu gestaltet. Die Mittelssole mit den vier Pivot Stützelementen bleibt unverändert, die Laufsohle erhielt eine neue Noppenstruktur. Der Cascadia repräsentiert nach wie vor den neuen Typ von Trailschuh: relativ leicht, gutes Abrollen, laufdynamisch mit guten bis sehr guten Traktionseigenschaften. Testläufer: „Mit gefällt das neue Schnürsystem. Der Schuh sitzt spürbar fester am Fuß.“ Für Läuferinnen und Läufer, die einen soliden, flexiblen, griffigen, vielseitigen Trailschuh suchen.

Komfortables Laufen**„Gesundheit und Fitness“ ******

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ *****

Wettkampfeinsatz ***

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ******Fersenzläufer *****

Überpronierer **

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald ****

Orthopädische Einlagen **

ECCO Biom Trail

Empf. Verkaufspreis: 179,50 EUR (Damen- und Herrenmodell)**Größen:** 40 – 46 (m); 37 – 42 (w) (europäische Größen)**Gewicht:** 365 g (m); 320 g (w)**Laufschuhtechnologie:** PU-Mittelssole direkt verbunden mit dem Oberschuh; Schaft aus Synthetik/Mesh mit Gore-Tex Membran

Der dänische Hersteller ECCO ergänzt sein Laufschuhsegment: „Natural Motion“ auch beim brandneuen Trail in der Biom-Serie. Die ersten Eindrücke und Beobachtungen unserer Testläufer sind sehr unterschiedlich. Die einen sind sehr angetan von der Trittfestigkeit und Sicherheit des Trails, empfehlen ihn ausdrücklich auch als Wanderschuh. Die anderen beklagen die leicht auffallende starre Konstruktion, auf Schotter und/oder nassem Terrain verliere die harte Sohle an Halt, der Schuh rutsche minimal weg, ansonsten ein absolut ausgezeichneter Schuh. Materialien und Fertigung sind von hoher Qualität. Gleichwohl positiv bewährt sich der Ecco Biom Trail zum Laufen und Wandern perfekt. Testläufer: „Der Biom Trail ist mein Favorit für lange Wanderungen, sitzt hervorragend am Fuß, sicher und bequem.“ „Bei Trail-Läufen um 10 km entfaltet er sein ganzes Potenzial“. Für Läufer ohne biomechanische Probleme, die einen außergewöhnlichen Trail-Schuh suchen.

Komfortables Laufen**„Gesundheit und Fitness“ *****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ***

Wettkampfeinsatz **

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer *******Fersenzläufer *****

Überpronierer **

Leichtere Läufer ***

Schwerere Läufer ****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***

Gelände; unebene Wege; Wald ***

Orthopädische Einlagen **

K-Swiss Blade-Max Trail

Empf. Verkaufspreis: 130,00 EUR [Damen- und Herrenmodell]**Größen:** 6 – 11, 12 (m); 3 – 8 (w) [UK-Größen]**Gewicht:** 340 g (m); 290 g (w)**Zur Laufschuhtechnologie:** EVA-Mittelssole mit Superfoam und Blade-Technologie

Der Blade-Max Trail von K-Swiss ist neu in seiner Kategorie. Die Blade-Max Technologie – Mittelssole in Schalenform in Kombination mit lamellenartig konzipiertem Kunststoff – sorgt für gutes Abrollen des Fußes von der Ferse zur Fußspitze. Das atmungsaktive Mesh-Obermaterial in Verbindung mit dem Flow Cool System im Sohlenbereich halten den Fuß gut belüftet. Die nahtlose Schaftkonstruktion verhindert Blasenbildung und Hautreizungen. Die gedrehten Schnürbänder verhindern lästiges Aufgehen. Dieses K-Swiss Modell ist eher ein Allround-Laufschuh als ein spezieller Trail. Die Laufsohle weist zu wenig Profil auf, um bei Schnee- und Eiswetter, auf matschigen Böden u.ä. den Anforderungen, wie fester Grip, Rutschfestigkeit, Halt in überzeugender Weise zu entsprechen. Testläuferin: „Der Blade-Max Trail ist ein guter Mehrzweckschuh. Meine Füße fühlen sich darin auch nach vielen Laufkilometern sehr wohl.“ Für Läuferinnen und Läufer mit normalem Fußsitzverhalten sowie leichter bis mittlerer Überpronation, die einen komfortablen, stabilen Trainingsschuh suchen.

Komfortables Laufen**„Gesundheit und Fitness“ ******

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz ***

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer ******Fersenzläufer *******

Überpronierer **

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald ***

Orthopädische Einlagen **



Mizuno Wave Ascend 7

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 6 ½ – 11 ½ (w)
Gewicht: 325 g (m); 270 g (w)
Laufschuhtechnologie: Wave-Platte in der Zwischensohle; stark profilierte WetTraction-Laufsohle

Die 7. Auflage des Ascend weist vergleichsweise zum Vorgängermodell nur etliche kleinere Veränderungen auf. Sie betreffen den Schaftbereich in puncto Farbgestaltung, die Konzeption der Fußspitzen- und Fersenkappe sowie die Gestaltung der Overlays. Die Mittelssole bleibt unverändert, die Wet Traction-Laufsohle erhielt ein neues, raffiniert anmutendes Profil. Was den Ascend nach wie vor auszeichnet, ist seine Laufdynamik, Flexibilität, Leichtigkeit, Griffigkeit auf allen Untergründen. Von allen Testläufern lobend erwähnt: die universellen Einsatzmöglichkeiten des Ascend. Testläufer: „Für mich ein Laufschuh ohne Mängel, für alle Laufzwecke geeignet.“ „Gutes Laufgefühl, solider Schuh. Eine halbe Nummer größer als gewohnt wählen.“ Für leichte bis mittelschwere Läufer/innen ohne gravierende Fußprobleme, die einen Trailschuh für vielfältige Einsätze suchen.

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

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



SPIRIDON-Prädikat
für den besten Wettkampftrainer

New Balance 1010

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 12, 13, 14 (m); 5 – 11, 12 (w)
Gewicht: 235 g (m); 195 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: REVlite Mittelssole; Vibram-Laufsohle; RockStop-Platte

In der Minimus-Reihe von New Balance ist der 1010 das aktuellste Trail-Modell. Mittel- und Laufsohle sind so konzipiert, dass als Resultat ein absolutes Leichtgewicht dabei herauskommt. Der Fuß steht flach im Schuh, 4 mm Sprengung. Allerdings: ein wenig Eingewöhnung ist nötig. Nichts drückt oder scheuert. Der Trail Minimus trainiert auf besondere Weise Fuß-, Waden-, Beinmuskulatur, die Körperhaltung insgesamt. Ein hervorragender Zweit-schuh fürs Laufen auf allen Untergründen, ein exzellenter Wettkampfschuh für Trails. Der 1010 vereint Geländetauglichkeit mit der Leichtigkeit eines Wettkampfschuhs sowie das natürliche, direkte Gefühl eines Minimalschuhs. Testläufer: „Super Laufgefühl. Nicht nur für Wald und Gelände.“ „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 *****

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



SPIRIDON-Prädikat
für das beste P/L Verhältnis

New Balance 610

Empf. Verkaufspreis: 69,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 12, 13 (m); 6 – 10, 11 (w)
Gewicht: 308 g (m); 275 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: Mittelssole aus EVA in einer Dichte; Dämpfungseinlagen im Vor- und Rückfuß; N-Lock-Schnürsystem; AT-Trailprofilaußensohle

Der 610 von New Balance kann in seiner Kategorie der Trail-Schuhe eine Nische ausfüllen. Er ist vergleichsweise flach gebaut – vermittelt engen Bodenkontakt – ist leicht und sehr flexibel. Ein Vielzahl-Laufschuh, der sich für variable Einsätze anbietet. Der Vorschuh bietet dem Fuß guten Platz in Höhe und Breite, ist gut belüftet dank des offenporigen Meshmaterials. Das Modell fällt klein aus, deshalb eine halbe Nummer größer wählen als gewohnt! Die äußere Schutzkappe im Zehenbereich beugt Verletzungen durch spitze Steine, Wurzeln u.ä. vor. Das N-Lock-Schnürsystem bezieht auch den Schaftabschluss um den Fuß herum mit ein und lässt den Fuß gut im Schuh sitzen. Kein Trail für nasses Wetter. Testläuferin: „Besonders angetan war ich von der Dynamik des 610, sowohl im Wald als auch der Straße.“ – Testläufer: „Mit dem 610 macht das Laufen auf wechselnden Untergründen richtig Spaß. Er ist griffig, trittsicher, stabil, aber nicht starr in der Fußführung.“ In erster Linie für leichtere bis mittelschwere Läufer/innen mit neutralem Fußaufsatzverhalten, die einen relativ schnellen Trainingsschuh mit sehr gutem Preis-Leistungsverhältnis suchen.

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

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



Puma Faas 250

Empf. Verkaufspreis: 99,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 12, 13 (m), 3 ½ – 9 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 300 g (m); 290 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelssole aus KMS Lite EVA; BioRide Technologie

Der Faas 250 ist ein neues Modell von Puma in der Trail-Kategorie. Markante Merkmale sind der sockenartige Schaft, die griffige Noppensohle, die vergleichsweise flache Sohle. Das wasserabweisende Obermaterial, die elastische Fersenkappe sowie der gepolsterte Kragen, ferner die gute dämpfende und perfekt sitzende Innensohle bieten guten Laufkomfort. Allerdings ist der Faas 250 für harte Trails weniger gut geeignet, das Schaftmaterial sei zu weich, biete zu wenig Halt, halte den Fuß nicht in stabiler Position. Die Schnürung entspreche mehr der eines Freizeitschuhs. Die flexible Sohle flexiert beim Laufen nicht an optimaler Stelle. So die Bewertung der Testläufer/innen. Testläufer: „Für mich kein wirklicher Trail, unbefriedigende Führung, der Fuß schwimmt.“ Testläuferin: „Auf Wald- und Feldwegen schön griffig. Bequem als Wander- und Freizeitschuh.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsatzverhalten, die einen relativ leichten, modischen Schuh für Training und Freizeit suchen.

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

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