

Trailrunning ist das Laufen auf unwegsamem Gelände mit schlechter Bodenbeschaffenheit durch Schnee, Regen und Matsch. Für diesen Einsatzbereich gab es früher auch vereinzelt Spezialschuhe wie den »Davos« von adidas, der nach der Stadt im unwegsamem Hochgebirge der Schweiz benannt wurde. Aber was ist bei heutigen Trailshuhen davon übrig geblieben? Sind Trailshuhe wirklich für das Offroad-Training geeignet? Unser Test war in dieser Hinsicht eine Ernüchterung.

VON MATTHIAS MARQUARDT

Möchte man ableiten, wie ein Trailschuh beschaffen sein sollte, so muss man sich zunächst mit dem Anforderungsprofil des Trailrunnings befassen. »Trail« kommt aus dem Englischen und bedeutet Pfad, Weg oder Spur. Statt auf Asphalt, Beton und befestigten Wegen bewegt sich der Läufer in natürlichem, unwegsamem Gelände. Auf rutschigem Boden, bergauf und bergab über kleine Pfade jenseits der üblichen Wege, waten Dreck, Schlamm und Pfützen.

TRAILRUNNING – EIN NATUR- UND TRAININGSERLEBNIS

Das Laufen durch die Wälder wird so zu einem besonderen Naturerlebnis und einer Auseinandersetzung mit den Elementen. Abseits der gewohnten Wege entsteht aber auch ein Trainingsreiz besonderer Güte. Ein wichtiger Benefit des Trailrunnings ist die Schulung der allgemeinen Athletik und der Koordination durch die neue Reizstruktur des unwegsamem Geländes. Darüber hinaus wird sich die Lauftechnik hin zu kleineren, aktiven Schritten verändern, die dem Läufer zu einer aktiven, gesundheitsverträglichen Laufbewegung verhelfen. Diese Punkte bilden einen wichtigen Anker der Verletzungsprophylaxe im Laufsport! Außerdem macht Trailrunning einfach Spaß – sei es als Variante des Grundlagentrainings, das man kurzerhand in möglichst unwegsamem Gelände verlegt, oder aber als definierte Trainingseinheit zur Schulung von Kraft und Koordination in Form von Intervalltrainings oder Hügelläufen.

WIE AUCH IMMER SIE TRAILRUNNING IN IHR WINTERTRAINING INTEGRIEREN MÖCHTEN, DER SCHUH WIRD GEWISSE ANFORDERUNGEN ZU ERFÜLLEN HABEN:

• Obermaterial

Schuhe werden beim Trailrunning häufig nass. Pfützen, Spritzwasser und feuchte Grashalme sorgen in kürzester Zeit für nasse Füße. Hiergegen können Wasser abweisende Beschichtungen helfen oder gar Membranen wie »Goretex« eingesetzt werden, die den Fuß komplett vor eindringendem Wasser schützen. Da überall Äste, Steine und Kanten lauern, müssen die Obermaterialien strapazierfähig sein und mit abriebfesten Besätzen versehen werden.

• Zwischensohle

Um sich vor einem gefährlichen Umknicken im unwegsamem Gelände zu schützen, brauchen Sie keine passiven Stützen, sondern in erster Linie das Gefühl für den Untergrund. Sie müssen jederzeit spüren, in welcher Position sich Ihr Fuß zum Untergrund befindet. Demnach müssen die Geländeschuhe so flach wie möglich sein. Sie müssen lediglich vor Durchritten von spitzen Steinen und Ästen schützen. Eine flache Bauweise würde auch dadurch begünstigt, dass man auf natürlichen Wegen mit einer aktiven Laufbewegung nur ein Minimum an Dämpfung im Schuh benötigt. Der Einsatz von Stützsystemen könnte aus diesen Gründen gegenüber Straßenschuhen deutlich reduziert werden. Stattdessen gewinnt die Torsionsfähigkeit an Bedeutung: Der Fuß muss frei arbeiten können, damit er im Gelände Topleistungen vollbringt.

• Außensohlen

Die Außensohle braucht ein Profil, das für rutschige Wege sowie für ständiges Bergauf und Bergab geeignet ist. Griffigkeit und seitliche Traktion müssen durch die Hafteigenschaften eines weicheren Gummis für mehr Rutschfestigkeit ergänzt werden.

Schuhe mit diesen Eigenschaften wären für den Einsatz auf Asphalt ungeeignet. Und wenn man beachtet, wie der Durchschnittsläufer einen Trailschuh einsetzt, so versteht man, warum die Schuhindustrie sich sehr schwer tut, wirkliche Geländeschuhe auf den Markt zu bringen. Der gemeine Freizeitläufer befindet sich nämlich keineswegs wirklich abseits der Wege. Normale Waldwege sind heute meist befestigt und mit Schotter aufgefüllt, ferner möchten die Läufer von der Haustür über die Asphaltwege problemlos zu ihrem Waldstück laufen, in dem dann meist kein wirkliches »Gelände« auf sie wartet.

Ein Kompromissschuh musste also her. Straßentaugliche, »glattgebügelte« Trailshuhe entpuppten sich so in den letzten Jahren als Allroundshuhe, die auch von Walkern

Über Stock und Stein

Trailshuhe im *triathlon*-Test

gern getragen werden. Den Firmen ist es so gelungen, ein neues Schuhsegment zu erschließen. Wie sind die Konzepte der Firmen, die einen Doppelseinsatz der Schuhe auf Straßen und Waldwegen ermöglichen sollen, nun gelungen?

DIE OBERMATERIALIEN

Ein Blick auf die Obermaterialien zeigt, dass man sich Gedanken um trockene Füße gemacht hat. Neben konventionellen Meshmaterialien, die schon durch wenige Wassertropfen durchnässen, finden sich Wasser abweisende Schuhe und auch ein Modell mit einer wasserdichten Membran hatten wir im Test. Und wie funktioniert's? Auch bei den Wasser abweisenden Schuhen reichten einige hundert Meter im hohen, feuchten Gras und die Füße waren komplett durchnässt. Anders die Membranen, hier blieb der Fuß trocken. Jedoch bestehen so geringe Atmungsmöglichkeiten für den Fuß, dass dieser durch die Schweißbildung komplett nass wird. Das unangenehme Laufgefühl wird durch ein erhebliches Mehrgewicht der Modelle weiter in Mitleidenschaft gezogen. Angesichts der Tatsache, dass in der Laufbewegung selbst nasse Füße nicht automatisch auch kalte Füße sind, ist es für viele Athleten angenehmer, sich mit nassen Socken zu arrangieren als mit membrangedichteten Schuhen.

DIE ZWISCHENSOHLE

Die Zwischensohlen entsprechen fast vollständig denen eines Straßenschuhs. Eine große Bauhöhe durch dicke Dämpfungssysteme setzt die Läufer einer großen Umknickgefahr aus. Pronationsstützen, die man im Gelände in diesem Ausmaß nicht benötigt, werden für den parallelen Straßeneinsatz auch oft in



»Bei Schnee setze ich Trailsschuhe mit wasserdichter Membran ein, so habe ich einen besseren Grip und trockene Füße. Bei Crosstrainingläufen über matschige, unwegsame Wege trage ich stets normale Laufschuhe. Sie sind flexibler und ich habe dadurch ein besseres Gefühl für den Untergrund.«

Lothar Leder
Profutriathlet, Geschäftsführer
von »Laufshop Leder«

die Trailsschuhe eingebaut. Man hat für die Schuhkonstruktion den passiven Asphaltlaufstil als Orientierungsmarke gewählt, nicht das Gelände! So erklärt sich auch der Einsatz eines horizontalen Dämpfungssystems unter der Ferse, dass bei Läufern mit extrem langen, passiven Schritten auf Asphalt die Kniebelastungen reduzieren kann. Zwar wird im Gelände niemand so laufen, aber im Trailsschuh findet man solche teuren Features trotzdem.

DIE AUSSENSOHLEN

Das Profil der Sohlen ist ebenfalls dem Straßeneinsatz angenähert. Es finden sich zwar vereinzelt Profile, die im Vor- und Rückfußbereich entsprechend der damit zu bewältigenden Bergauf- und Bergabpassagen unterschiedlich gestaltet sind, aber grundsätzlich muss man sagen, dass einige Straßenschuhe im Frühjahrstest kräftigere Profilierungen aufwiesen als mancher Trailsschuh!

EIN KOMPROMISS ODER DOCH EHER EIN STRASSENSCHUH?

Moderne Trailsschuhe sind »aalglatt« geworden. Eine wirkliche Geländetauglichkeit ist ihnen kaum zuzuschreiben. Die Zwischensohlenkonstruktionen entstammen fast vollständig dem gewöhnlichen Straßenschuh, wohl weil die meisten Trailsschuhe auf mehr oder weniger befestigten Wegen eingesetzt werden. Die Schuhfirmen richten sich hier nach den Forderungen des Marktes. Wirklich ins Gelände werden die Schuhe kaum entführt – dazu wären sie mit der gegenwärtigen Ausstattung auch nicht geeignet.

In dieses Bild passt, dass der weltweit meistverkaufte Schuh der Firma Saucony ein Trailsschuh ist! Oft erinnert nur die graue Farbe an den vermeintlichen Off-road-Einsatz. Trailsschuhe sind offenbar nur in grau verkäuflich, was auch dem Walker Klientel entgegenkommt, das stets nach dunklen Schuhen verlangte!

FAZIT

Wer trockene Füße beim Laufen in Schnee und Regen sucht, der wird durch die Trailsschuhe mit Membran gut bedient. Er muss sich aber mit einer geringen Atmungsaktivität, schwitzigen Füßen und höherem Gewicht arrangieren. Bei einigen Modellen finden sich auch griffigere Sohlen, die das Laufen auf rutschigem Untergrund angenehmer machen. Ansonsten aber gilt: Die Dinge, die die getesteten Trailsschuhe ermöglichen, würde auch jeder Straßenschuh können! Und wer wirklich ein Kraft- und Koordinationstraining im Gelände durchführen möchte, der sollte einen flachen Schuh mit einem direkten Bodenkontakt für eine maximale Aktivierung der Fußmuskulatur auswählen. Nass werden die Füße außer bei den schweren Membranen ohnehin und in sofern könnten Wettkampfschuhe sinnvoll eingesetzt werden. Lediglich die schlechten Profilierungen stellen hier ein Problem dar, weshalb man meist mit einem griffigen Light-Trainer am besten bedient ist.



INFO

WEG VON DER HIGHTECH?





Adidas verbannt die a³-Technologie in den Fashionbereich

Nach Einführung des Ground-Control-Systems zur horizontalen Dämpfung kündigte adidas an, das a³-System zukünftig im Fashion-Segment zu führen. Zahlreiche Experten und Händler waren von Anfang an nicht vom Sinn des Systems überzeugt. Sie werden den konsequenten Schritt begrüßen.

Nike sägt die SHOX-Säulen ab

Der Nike Shox 2:45 kommt jetzt in die Läden. Die einzelnen Shox-Säulen wurden um fünf Millimeter gekürzt, um ein flacheres Profil zu erhalten. Die flache Bauweise wird durch die Zoom-Air-Technologie im Vorfußbereich unterstützt. **triathlon** bemängelte lange Zeit die Höhe des Rückfußbereiches im SHOX. Nike leitet somit nach dem FREE den nächsten biomechanisch erfreulichen Entwicklungsschritt ein!



Kategorie		Gestützt		Neutralschuhe			
							
Puma Templier € 110,- / 375 g		Brooks Adrenalin ASR € 119,95 / 421 g		Pearl Izumi Take plus € 99,90 / 412 g		Asics Gel Eagle Trail III WP € 129,95 / 457 g	
Technik							
Dämpfung VF		CELL		Forefoot HydroFlow + Substance 257		Dämpfung VF	
Dämpfung RF		CELL		HydroFlow ST + Substance 257		Dämpfung RF	
Pronationsstützen VF		★★★★		Pronationsstützen VF		★★★★	
Pronationsstützen MF		★★★★		Pronationsstützen MF		★★★★	
Pronationsstützen RF		★★★★		Pronationsstützen RF		★★★★	
Torsionsfähigkeit		★★★★		Torsionsfähigkeit		★★★★	
Dämpfung VF		GEL		Gel Shock II		Dämpfung VF	
Dämpfung RF		GEL		Gel Shock II		Dämpfung RF	
Pronationsstützen VF		★★★★		Pronationsstützen VF		★★★★	
Pronationsstützen MF		★★★★		Pronationsstützen MF		★★★★	
Pronationsstützen RF		★★★★		Pronationsstützen RF		★★★★	
Torsionsfähigkeit		★★★★		Torsionsfähigkeit		★★★★	
Sohle							
Cross Asphalt		★★★★		Cross Asphalt		★★★★	
Schotter		★★★★		Schotter		★★★★	
Obermaterial							
Mesh, Wasser abweisend		Mesh, Wasser abweisend		nahtloses Meshobermaterial		Membran, wasserdicht	
Bewertung							
<p>Puma setzt seinen Weg im Bereich der flachen Zwischensohlen konsequent fort. Was auf der Straße schon gut funktioniert, ist im Gelände erst recht Gold wert. Der Fuß findet einen unmittelbaren Kontakt zum Boden. Der beste Schutz gegen Umknicken! Die flachen Dämpfungssysteme unterstützen die Low-profile-Konstruktion. Eine außergewöhnlich gute Torsionsfähigkeit führt das Trailkonzept ideal fort. Warum ein solcher Schuh mit einer, wenn auch leichten, Pronationsstütze ausgerüstet werden muss, bleibt schleierhaft. Für den wirklichen Offroadeneinsatz ist sie eher störend. Das Obermaterial ist strapazierfähig und Wasser abweisend, was wie im Haupttext erwähnt nicht wirklich vor nassen Füßen schützt. Ein Reflektorbeklebung sorgt in der dunklen Jahreszeit für Sicherheit. Die Passform ist extrem schmal! Die Sohle ist leicht profiliert und eher auf Schotter und Asphalt ideal zu laufen als im wirklichen Gelände, dafür könnte die Gummimischung weicher sein.</p>		<p>Der Adrenalin ASR ist ein alter Bekannter aus dem Straßenlaufschuhbereich. Er gehört hier zu den Stabilschuhen für Läufer mit schweren Fehlstellungen. Hierfür ist er ausgerüstet mit einer zweiten und dritten Härte für maximale Pronationskontrolle. Der klassische Adrenalin verfügt über eine Dämpfung aus Hydroflow und Substance 257, um den Asphaltlauf zu federn. Wie wurde er auf das Gelände abgestimmt? Zunächst einmal wurde er grau und bekam ein Wasser abweisendes Obermaterial. Trotz bidirektional ausgelegter Außensohle für Bergauf- und Bergabpassagen ist die Geländetauglichkeit der Außensohle gering. Das Hauptproblem liegt aber in der extrem unflexiblen und torsionssteifen Zwischensohle mit maximaler Pronationskontrolle. Mit einem solchen »Brett« ist man im Gelände nicht gut aufgehoben. Es gibt keinerlei Gefühl für den Untergrund: Umknickgefahr! Auch Läufer mit schwereren Fehlstellungen sollten im Gelände flexiblere Schuhe tragen!</p>		<p>Der Take plus verfügt über eine Mittelsohle durchschnittlicher Bauhöhe mit Vor- und Rückfußdämpfung. Sie entstammt wie auch die Pronationsstütze dem Straßenlaufbereich. Die Pronationsstütze ist gefährlich nah in den Vorfußbereich gezogen und behindert etwas den Abdruck über die Großzehe. Gerade im Gelände wird das Untergrundgefühl so irritiert. Das gibt biomechanisch die gelbe Karte, auch wenn die Torsionsfähigkeit des Schuhs wirklich gut und ist mit der profilierten Sohle, die leicht konkav geföhrt ist, eine gute Traktion auf unebenen Untergründen gegeben ist. Sehr gut gelungen ist das Obermaterial. Ein eng gewebtes Mesh, das Wasser abweisend und strapazierfähig ist, wurde an der Innenseite fast nahtlos verarbeitet und bietet so einen hohen Tragekomfort, auf den Pearl Izumi viel Wert legt. An den stoß- und abriebgefährdeten Stellen ist das Obermaterial mit Kevlarbesätzen verstärkt. Reflektoren verbessern die Sichtbarkeit im Straßenverkehr.</p>		<p>Die neutrale Sohle des Eagle Trail von relativ flacher Bauweise ist mit dem straff abgestimmten Impact-guidance-System so gefertigt, wie man es von der Straße kennt. Leider gewährleistet die Konstruktion im Mittelfuß keine außergewöhnliche Torsionsfähigkeit. Die Anpassung an den Boden im Gelände ist so nicht optimal. Daran ändert auch die durchdachte Außensohlenkonstruktion, die in der Tat als geländetauglich eingestuft werden kann, nichts. Auf Asphalt ist die Sohle nicht optimal, aber das liegt in der Natur der Sache einer geländegängigen Sohle. Seine Stärken hat der Eagle Trail am ehesten im Bereich von Schnee- und Schlechtwetterläufen auf mäßig unwegsamen Strecken. Er ist mit einer komplett wasserdichten Membran ausgestattet und bewahrt im Schnee einen trockenen Fuß. Der Preis ist jedoch ein hohes Gewicht, das den Einsatz im wirklichen Trailrunning, wo es um Flexibilität und Koordination geht, weiter begrenzt.</p>	
Eignung							
Supinerer		★★★★		Supinerer		★★★★	
Neutral		★★★★		Neutral		★★★★	
Leichte Überpr.		★★★★		Leichte Überpr.		★★★★	
Mittlere Überpr.		★★★★		Mittlere Überpr.		★★★★	
Starke Überpr.		★★★★		Starke Überpr.		★★★★	
Fazit							
<p>Der Templier ist abgesehen von seinen leichten Schwächen in der Außensohle sicher der verheißungsvollste Trailschuh im Test. Aggressives Low-profile-Design ist für Trailereigenschaften wichtiger als graue Farbe und Wasser abweisendes Material! Für Läufer mit Überpronationsproblemen durch X-Bein und Knickfüße. Mit Abstrichen auch für gesunde Füße, aber gerade im Gelände brauchen solche Läufer die Stütze nicht!</p>		<p>Der Adrenalin ist ein gestandener Bewegungskontrollschuh. Er verdient mit dem durchdachten System zur Pronationsminimierung bei schweren Fehlstellungen Bestnoten – auf der Straße und auf befestigten Waldwegen wohl gemerkt. Für den Einsatz jenseits der befestigten Wege ist eine solche Sohlenkonstruktion ungeeignet. Der Adrenalin ASR ist eine Empfehlung für befestigte Waldwege und Läufer mit schweren Fehlstellungen!</p>		<p>Pearl Izumi bietet mit dem Take plus einen Schuh, der gemessen am Querschnitt des Tests eine gute Geländetauglichkeit aufweist. Die Pronationsstütze stört auf diffizilen Wegen jedoch gerade im Vorfußbereich. Eine Empfehlung kann so für Läufer mit Fehlstellungen wie X-Bein und Knickfuß ausgegeben werden, wenn die Strecken nicht zu unwegsam werden – oder wenn ein Kompromiss aus Straßen- und Waldlaufschuh gesucht wird.</p>		<p>Ein idealer Schlechtwetterschuh für matschige und verschneite Wege. Der Sohlenaufbau gestattet den Einsatz für Neutralfüßläufer mit geraden Beinachsen und leichten Fehlstellungen im Sinne von Pro- und Supination. Beim Kauf eines Schuhs mit Membran muss der hohe Preis, das hohe Gewicht und die geringe Atmungsaktivität sorgfältig mit dem Nutzen der trockenen Füße bei Schneematsch abgewogen werden.</p>	

Kategorie		Neutralschuhe	
Adidas, Adistar Trail € 140,- / 443 g		Reebok Premieur Trail II € 95,- / 454 g	
New Balance M 871OR € 100,- / 387 g		Saucony Grid Aura TR 6 € 90,- / 381 g	
Technik			
Dämpfung VF	-	Dämpfung VF	-
Dämpfung RF	GCS	Dämpfung RF	DMX Foam
Pronationsstützen VF	👉👉👉👉	Pronationsstützen VF	👉👉👉👉
Pronationsstützen MF	👉👉👉👉	Pronationsstützen MF	👉👉👉👉
Pronationsstützen RF	👉👉👉👉	Pronationsstützen RF	👉👉👉👉
Torsionsfähigkeit	👉👉👉👉	Torsionsfähigkeit	👉👉👉👉
Dämpfung VF	ABZORB	Dämpfung VF	Grid
Dämpfung RF	ABZORB	Dämpfung RF	Grid
Pronationsstützen VF	👉👉👉👉	Pronationsstützen VF	👉👉👉👉
Pronationsstützen MF	👉👉👉👉	Pronationsstützen MF	👉👉👉👉
Pronationsstützen RF	👉👉👉👉	Pronationsstützen RF	👉👉👉👉
Torsionsfähigkeit	👉👉👉👉	Torsionsfähigkeit	👉👉👉👉
Sohle			
Cross	👉👉👉👉	Cross	👉👉👉👉
Asphalt	👉👉👉👉	Asphalt	👉👉👉👉
Schotter	👉👉👉👉	Schotter	👉👉👉👉
Obermaterial			
Mesh		Mesh	
		Mesh, Wasser abweisend	
			Mesh
Bewertung			
<p>Adidas hat sich vom a³-System im Runningbereich verabschiedet. Zurzeit ist das horizontale Dämpfungssystem GCS die Hightech-Offerte aus Herzogenaurach. Auch im Trailschuhbereich bietet adidas das System an, das besonders dem Läufer nutzt, der einen besonders langen, unkontrollierten Schritt setzt und so eine Reduktion der Kniescherkräfte erfahren soll. So läuft man auf Trailstrecken aber nicht! In unwegsamem Gelände setzen Läufer niemals auf den spitzen Hacken auf, sondern mit kurzen, aktiven Schritten. Die Umknickgefahr wäre anders zu groß. Am ehesten wird das System auf langen Bergabpassagen und befestigten Wegen Sinn machen, wenn man lautechnische Defizite aufweist. Zu einem Preis von 140 € bei einem sehr hohen Gewicht gilt es den Wert im Trainingsalltag abzuwägen. Der Vorfußbereich verfügt über die altbewährte TRAXION-Sohle, die auch seitlich einen guten Halt gibt. Das Obermaterial ist aus strapazierfähigem Mesh gefertigt und Wasser abweisend.</p>		<p>Der Premieur Trail II hat eine Standardzwischensohlenkonstruktion. Eine straffe DMX-FOAM-Dämpfung findet sich im Rückfußbereich, im Vorfußbereich bleibt der Schuh erfreulicherweise ungedämpft, was einen direkten Bodenkontakt ermöglicht. Die vom Hersteller angepriesene Pronationsstütze im Vorfuß findet sich nicht. Der Schuh verfügt über einen neutralen Sohlenaufbau. Die Torsionsfähigkeit dürfte für den Einsatzbereich und gerade für einen Neutralschuh großzügiger bemessen sein. Für den Traileinsatz qualifiziert sich der Schuh durch ein robustes Mesh-Obermaterial. Reflektorbesatz für die dunkle Jahreszeit. Die Außensohle ist für verbesserte Bergauf- und Bergab-Traktion etwas profiliert, aber nicht wesentlich von einer Straßensohle zu unterscheiden. Der Schuh ist gerade im Vorfußbereich recht weit geschnitten und lässt den Zehen viel Raum zum Greifen. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist wie so oft bei Reebok sehr gut!</p>	
<p>Das erfreulich flache Schuhprofil von NB ist für das Gelände ideal. Ansonsten entstammt aber auch diese Zwischensohle komplett dem Straßenlaufschuhbereich. Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich und eine kräftig eingeschränkte Torsionsfähigkeit senken die Wahrnehmung des Untergrundes und die Anpassungsmöglichkeiten des Fußes im Gelände an den Untergrund. Der 871 verfügt über keine Stützsysteme in der Zwischensohle. Das Obermaterial ist aus Wasser abweisendem Mesh und bleibt daher angenehm atmungsaktiv. Es ist sehr kräftig beschaffen und mit Reflektorbesatz versehen. Verbesserte Passform durch N-Lock (kräftige Fixierung des Mittelfußes über die Schnürung) und das Weitenystem: Der Schuh ist für Herren in D und 2E erhältlich. Die Außensohle hat eine rutschfeste Gummimischung und ist auf Asphalt nicht ideal zu laufen, allerdings hat sie auch kein wirklich starkes Profil für das Gelände. Insofern ist auch der Schuh im aggressiven Wespensdesign ein Kompromiss.</p>		<p>Der meistverkaufte Saucony-Schuh weltweit ist der Grid Aura TR 6. Man kann davon schon ableiten, dass der Schuh nicht für extremen Geländelauf ausgelegt ist, sondern für den moderaten Waldlauf. Die Zwischensohle ist straßenschuhtypisch. Dadurch, dass sich keine Vorfußdämpfung, keinerlei Stützen und eine sehr gute Torsionsfähigkeit finden, macht der Schuh jedoch abseits der Wege eine erstaunlich gute Figur. Mit diesem Sohlenaufbau kann der Fuß am ehesten auf das Gelände reagieren. Insofern stünde dem Aura 6 eine griffigere Sohle gut zu Gesicht, aber dann wäre er kein gut verkäuflicher Allrounder mehr. Die mäßig profilierte Sohle kann zusammen mit dem strapazierfähigen Obermaterial des Aura 6 nicht darüber hinweg täuschen, dass es sich hier um einen Straßenschuh im Trailgewand handelt. Saucony empfiehlt ihn auch zum Walken. Gebaut wird er auf dem Leisten des bekannten Grid Trigon. Sehr interessantes Preis-Leistungs-Verhältnis!</p>	
Eignung			
Supinerer	👉👉👉👉	Supinerer	👉👉👉👉
Neutral	👉👉👉👉	Neutral	👉👉👉👉
Leichte Überpr.	👉👉👉👉	Leichte Überpr.	👉👉👉👉
Mittlere Überpr.	👉👉👉👉	Mittlere Überpr.	👉👉👉👉
Starke Überpr.	👉👉👉👉	Starke Überpr.	👉👉👉👉
Supinerer	👉👉👉👉	Supinerer	👉👉👉👉
Neutral	👉👉👉👉	Neutral	👉👉👉👉
Leichte Überpr.	👉👉👉👉	Leichte Überpr.	👉👉👉👉
Mittlere Überpr.	👉👉👉👉	Mittlere Überpr.	👉👉👉👉
Starke Überpr.	👉👉👉👉	Starke Überpr.	👉👉👉👉
Fazit			
<p>Das Ground Control System ist grundsätzlich an Läufer mit technischen Defiziten gerichtet. Wer passiv in den Schritt fällt, wird seine Knie damit entlasten. Aber gerade das soll durch Trailrunning verhindert werden. Wer aktive Lauftechnik und Koordination im Gelände entwickeln möchte, wählt lieber einen flachen Schuh! Für den Allrounderersatz empfiehlt sich der Schuh für reine Fersenläufer mit geringen Fehlstellungen.</p>		<p>Durch den Verzicht auf Stützsysteme ist der Premieur Trail II für Normalfußläufer und Supinerer geeignet. O-beinige Läufer sind hier ebenso richtig wie Läufer, die den Schuh wirklich im Gelände mit einem aktiven Laufstil einsetzen. Nicht geeignet ist der Schuh für Läufer mit einer X-Beinachsenfehlstellung und Knickfüßen, sofern sie den Schuh mit passivem Schritt auf der Straße einsetzen.</p>	
<p>Der 871 kommt den Anforderungen an einen Trailschuh näher als viele andere Schuhe im Test. Er ist für alle Läufer ohne wesentliche Beinachsen- und Fußfehlstellungen geeignet und vermittelt auf feuchtem Untergrund einen recht guten Halt. Wer schwerer ist und X-Beine und/oder Knickfüße aufweist, aber wirklich im Gelände trainieren will, der ist mit diesem Schuh auch ohne Stützsysteme gut beraten!</p>		<p>Eine gute Empfehlung für das Laufen abseits der Wege. Lassen Sie Ihren Fuß arbeiten. Wer den Aura 6 auch auf Asphalt und befestigten Wegen laufen möchte, der sollte über gesunde Füße und eine gerade Beinachse verfügen. Stärkere Überpronationsneigungen kann dieser Schuh nicht aussteuern. Supinerer können den Aura 6 aufgrund der neutralen Sohle und des kräftigen Obermaterials durchaus versuchen.</p>	