

OFFROAD-SPEZ

Trailshuhe der



Herbstzeit ist Offroad-Zeit. Viele Ausdauersportler suchen gerade jetzt, nach einer harten Straßensaison, im Trab durch den Wald oder durch wenig erschlossenes Gelände die verdiente Erholung. Andere setzen vor allem in den Wintermonaten so neue Trainingsreize. Nicht zu vergessen die Xterra-Spezialisten, deren Abschlussdisziplin nicht selten auf Kursen ausgetragen wird, die reinen Crosslauf-Wettbewerben zur Ehre gereichen würden. Deren Lauftraining findet – wenigstens teilweise – ganzjährig auf Singletrails statt.

Der Laufschuhmarkt im Trailsegment ist uneinheitlich und wenig strukturiert. Wie in keinem anderen Schuhsegment stehen Kunden und Verkäufer vor dem Problem, ein Produkt zu finden, das sowohl für den geplanten Einsatzbereich als auch für den jeweiligen Läufertyp geeignet sein muss. Im Trailschuh kommen Technologien aus dem Straßenschuhbereich zum Einsatz, die um bestimmte geländespezifische Entwicklungen und Eigenschaften ergänzt werden.

Die Obermaterialien werden bei Trailshuhen vielfach um einen Schlag- und Abriebchutz erweitert. So wird der Schuh haltbarer und der Fuß ist je nach Einsatzbereich besser vor Steinen, Geröll und Ästen geschützt. Bei den meisten Modellen finden sich wasserabweisende Materialien oder sogar entsprechende Membranen im Obermaterial, die den Schuh gänzlich wasserundurchlässig machen. Die Membranen haben jedoch trotz Atmungsaktivität den Nachteil, dass der Fuß im Schuh sehr leicht schwitzt. Ferner gehen sie mit einem höheren Gewicht einher. Die Farbe der Matsch- und Schmutzelwetterschuhe wurde von fast allen Firmen auf ein pflegeleichtes Grau oder Schwarz angepasst.

In den Mittelsohlen vieler Geländeschuhe wird mit härteren Führungsmaterialien und Chassis-Konstruktionen gearbeitet. Die Zielsetzung ist eine bessere Stabilität. Ob hierdurch allerdings eine größere Sicherheit erreicht wird, ist sehr fraglich, denn vor dem Umknicken, das »über dem« und nicht »im« Schuh stattfindet, schützt ausschließlich eine muskuläre Kontrolle des Sprunggelenks. Und die muskuläre Kontrolle basiert auf der Interaktion des Fußes mit dem Unter-

grund. Wird der Fuß eingezwängt und ruhig gestellt, so fehlen der Muskulatur die wichtigen Rückkopplungen zur Stabilisierungsarbeit.

Dämpfungssysteme werden, obgleich man diese weniger benötigt als auf Asphalt, genauso wie Pronationsstützen aus dem Straßenlaufschuh kopiert und im Geländeschuh eingesetzt. Bei Pronationsstützen ist dies ein zweifelhaftes Unterfangen, da man im Gelände wesentlich aktiver läuft. Das heißt, es werden kleinere Schritte gesetzt und der Fuß erfährt den Bodenkontakt unter muskulärer Kontrolle. Zusätzliche Stützen können hier hinderlich sein und den Läufer in Fehlstellungen drängen!

Unter der Außensohle setzen einige Hersteller einen Steintrittschutz ein. Er verhindert, dass spitze und grobe Steine sich unangenehm bis auf den Fuß durchdrücken. Der Trittschutz schränkt allerdings auch die Flexibilität der Abrollbewegung ein. Wer ihn einsetzt, der sollte ihn also auch benötigen!

Die Außensohle der Trailshuhe ist in der Regel profiliert als die der Straßenschuhe. Teilweise werden Lamellen entgegen der Lande- oder Abdruckrichtung angebracht, um ein Wegrutschen zu unterbinden. Auch rutschfeste Gummimischungen werden hierfür bemüht.

DIE TYPISCHEN EINSATZBEREICHE

Die unterschiedlichen Einsatzbereiche der Trailshuhe benötigen verschiedene Kombinationen der Technologien in den Schuhkonzepten. Da wäre zuallererst der Waldlauf auf befestigten Wegen. Eigentlich kein wirklicher Offroad-Lauf, aber sicher der häufigste Einsatz von »Trailshuhen«. Was benötigt der Läufer hier?

Waldlauf

Rutschfeste Sohlen mit einem Profil, das auch auf feuchtem Laub keine Probleme bereitet, sind ein wichtiger Punkt. Als nützlich hat sich ferner die dunkle schmutzunempfindliche Farbe erweisen. Sie verzeiht den Dreck des Waldes

IALISTEN?

Herbstsaison 2005 im Test

VON MATTHIAS MARQUARDT



eher als das Weiß der Straßenschuhe. Stütz- und Dämpfungssysteme sollten ähnlich dem Straßenschuh gewählt werden, da die Lauftechnik auf befestigten Waldwegen dem auf der Straße weitestgehend entspricht.

Singletrails

Andere Läufer wagen sich mit ihren Schuhen auf wirkliche Singletrails, also kleine ausgetretene Wege jenseits der großen befestigten Pisten. Hier benötigen Läufer griffige Sohlen, aber ganz besonders einen guten Untergrundkontakt, denn nur so ist eine sichere Laufbewegung auf den unebenen Böden möglich. Bedenken Sie: Der Fuß muss sich dem Boden anpassen können, sonst droht Umknickgefahr. Der Stützbedarf im Singletrail-Running ist aufgrund der aktiveren Lauftechnik geringer. Eventuell werden wasserdichte Membranen eingesetzt, auf jeden Fall sollte das Obermaterial strapazierfähig sein, um Ästen und Gestrüpp widerstehen zu können.

Gebirge und Geröll

Es gibt auch Schuhe für den Einsatz in gebirgigen Regionen und auf Geröll. Ein wirksamer Steintrittschutz sowie ein Schlag- und Abriebschutz am Obermaterial sind dann besonders wichtig. Auch hier gilt, dass eine gute Führung des Fußes nicht mit stark eingeschränkter Flexibilität des Schuhs einhergehen sollte, denn der Fuß muss sich auch hier dem Untergrund und seinen Unebenheiten anpassen können.

Je unebener das Gelände wird, desto wichtiger ist ein guter Bodenkontakt, der durch eine flache Bauweise erreicht wird.

PROBLEME AUF DEM TRAILSCHUHMARKT

Auf dem gegenwärtigen Schuhmarkt finden sich allerdings nicht nur sinnvolle Kombinationen der Trailschuhtechnologien. So etwa die Verquickung von extrem griffigen Sohlen und wasserdichten Membranen mit stärksten Pronationsstützen. Ersteres ließe auf den Einsatz in hartem Gelände schließen, die Pronationsstützen hingegen auf den Straßen- oder Waldlaufbereich.

1.532 Gramm Läuferwissen!



Die
LAUFBIBEL
Das Basiswerk für gesundes Laufen



Matthias Marquardt
Christian von Loeffelholz | Björn Gustafsson

Matthias Marquardt, Björn Gustafsson, Christian von Loeffelholz

Die LAUFBIBEL

440 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, spomedis Hamburg, 2005
ISBN 3-936376-08-5, € 24,95

Die Laufbibel finden Sie im Buchhandel und in den folgenden Fachgeschäften:

Dresdner Laufsportladen	01129 Dresden	RUNNERS POINT	47051 Duisburg
PULSSCHLAG Bike+Sport	09526 Olbernhau	Active Sportshop	48141 Münster
RUNNERS POINT	10719 Berlin	RUNNERS POINT	48143 Münster
RUNNERS POINT	20095 Hamburg City	RUNNERS POINT	50667 Köln Breite Str.
Sport-Schuster	20249 Hamburg	RUNNERS POINT	50667 Köln City
Laufwerk Hamburg	20253 Hamburg	RUNNERS POINT	53111 Bonn
Niendorfer Laufladen	22459 Hamburg	Rothaar Aktiv	57319 Bad Berleburg
RUNNERS POINT	22609 Hamburg-Osdorf	RUNNERS POINT	63263 Neu-Isenburg
Kriwat	24103 Kiel	SportmarkenDiscount.de	63843 Niedernberg
RUNNERS POINT	28195 Bremen City	Laufshop Leder	64283 Darmstadt
Intersport Lange	29614 Soltau	Intersport Ebli	64347 Griesheim
Spirit Sport	31134 Hildesheim	RUNNERS POINT	65843 Sulzbach
RUNNERS POINT	40212 Düsseldorf	Roy Sports	71634 Ludwigsburg
RUNNERS POINT	32547 Bad Oeynhausen	RUNNERS POINT	76133 Karlsruhe
RUNNERS POINT	33330 Gütersloh	Sport Ruscher	80686 München
RUNNERS POINT	35390 Gießen	Laufbar	80805 München
Rathaus-Apotheke	41539 Dormagen	Sportteam Augath	87600 Kaufbeuren
RUNNERS POINT	45657 Recklinghausen	LaufHaus Gralki	88239 Wangen im Allgäu
RUNNERS POINT	46047 Oberhausen	Ryffel Running Versand AG	CH-8610 Uster
RUNNERS POINT	46395 Bocholt	Bieler-Sport	CH-7402 Bonaduz

Ihr Shop fehlt noch in dieser Liste? Rufen Sie an: 0 40 / 85 19 24-3

Online-Bestellungen: www.spomedis-shop.de



Frank Wechsel

Unüberlegte Konstruktionsmerkmale wie abgerundete Sohlenränder (bei REEBOK) verhindern einen guten Halt an abschüssigen Hangpassagen und vermitteln ein extrem kippeliges Laufgefühl mit nicht unerheblicher Umknickgefahr. Ein anderes Problem sind die reinen Straßenschuhe im Trailgewand: Einen Straßenschuh allein mit grauer Farbe und leicht profilierter Sohle zu versehen, stellt noch kein tragfähiges Trailrunning-Konzept dar!

IDEEN UND ALTERNATIVEN

Sie werden in unserer Trailshuhauswahl die unterschiedlichsten Kombinationen von Merkmalen für Ihren Einsatzbereich finden. Um es vorweg zu nehmen: Wirkliche Trailschuhe für den Offroad-Einsatz bleiben nach wie vor eine Rarität. Der »Waldlaufschuh« ist bei weitem am häufigsten vertreten.

Für den Einsatz jenseits der Wege ist man mit leichten Wettkampfschuhen mit möglichst griffiger Sohle aber nach wie vor oft am besten bedient. Und das liegt einzig und allein an dem durch die flache Bauweise bedingten perfekten Untergrundgefühl. Nach dem letzten Trailshuhtest erreichten uns viele Leserzuschriften, die auf alternative Produkte der großen Sportartikelhersteller im


EINTEILUNG DER EIGNUNG NACH LÄUFERTYPEN	
1. Supinierer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer mit deutlicher Supinationsfehlstellung. Kombination aus O-Bein und Supinationsfehlstellung des unteren Sprunggelenks.	
2. leichte Supinierer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer mit Tendenzen zur Supination. Leichtes O-Bein oder leichte Supinationsfehlstellung des unteren Sprunggelenks. Innenrotierte Gangbilder	
3. Neutralfußläufer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer mit physiologischer Pronation.	
4. leichte Überpronierer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer, mit leicht verstärkter Tendenz zur Pronation. Leichter Knickfuß, schlechte Lauftechnik, leichte Hüftinstabilitäten.	
5. mittlere Überpronierer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer mit mittlerer Überpronation bei Knickfüßen oder X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.	
6. stärkere Überpronierer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer mit starker Überpronation bei deutlichen Knickfüßen oder deutlichen X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.	
7. stärkste Überpronierer	1 2 3 4 5 6 7
Läufer, die sehr stark die Innenkante des Fußes/Schuhs belasten. Kombinationsfehlstellungen aus starkem Knickfuß, starkem X-Bein und Hüftinstabilität.	

Ausland hinwiesen. Im englischsprachigen Raum haben diese einige Schuhe aus strapazierfähigen Materialien im Angebot, die über griffige Sohlen und eine sehr flache Bauweise verfügen. Leider sind sie zurzeit auf dem deutschen Markt nicht erhältlich. Dies ist aber kein böser Wille, sondern einzig eine Reaktion auf die geringe hiesige Nachfrage.





SO HABEN WIR FÜR SIE BEWERTET	
Preis	Preis in Euro
Gewicht (Gr. 45)	Gewicht des Schuhs in Gr. 45. So sind Sie unabhängig von den teilweise utopischen Herstellerangaben.
Dämpfung	Welche Dämpfungssysteme kommen zum Einsatz?
Pronationsstützen	Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhs auf einer Skala von – bis ooooo im Vor-, Mittel- und Rückfuß?
Torsionsfähigkeit	Wie gut ist die Verdrehbarkeit von Vor- und Rückfuß? Skala – bis ooooo .
Sohle	Wie ist die Sohle beschaffen? Wofür ist sie geeignet?
Bewertung	Hier finden Sie alle Hintergrundinformationen und Hinweise zum Schuh, die für Ihre Kaufentscheidung wichtig sind.
Fazit	Für wen ist der Schuh alles in allem eine Empfehlung und für wen ist er nicht geeignet?

FIRMENKONTAKTE		
Adidas	www.adidas.de	Tel. 0 91 32 / 84-0
Asics	www.asics.de	Tel. 0 21 31 / 38 02-0
Brooks	www.brookssports.de	Tel. 02 51 / 135 30-0
Diadora	www.diadora.it	Tel. 0 64 34 / 20 08 20-0
Fila	www.fila.com	Tel. 0 61 51 / 35 03-0
New Balance	www.newbalance.com	Tel. 0 81 42 / 47 72-0
Nike	www.nike.com	Tel. 0 61 05 / 205-0
Pearl Izumi	www.pearlizumi.com	Tel. 0 76 61 / 9 89 90
Puma	www.puma.com	Tel. 0 91 32 / 81-0
Reebok	www.reebok.com	Tel. 0 89 / 6 13 82-0
Salomon	www.adidas-salomon.com	Tel. 0 91 32 / 8 40
Saucony	www.saucony.de	Tel. 00 800 - 157 181 00

																															
adidas Wanaka Trail GTX € 120,- · 398 g (Gewicht Gr. 45)	asics Gel Eagle Trail Gore Tex € 149,95 · 435 g (Gewicht Gr. 45)	BROOKS Adrenalin ASR € 119,95 · 418 g (Gewicht Gr. 45)	New Balance 1100 € 125,- · 428 g (Gewicht Gr. 45)																												
Bewährte Technologien und trockene Füße	Aggressiv und wasserdicht	Stabilschuh im Trailgewand	Für extremstes Gelände																												
Technik																															
Dämpfung adiprene und adiprene +	Dämpfung Geldämpfung im Vor- und Rückfuß	Dämpfung HydroFlow, substance 257	Dämpfung ABZORB® SBS																												
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß  · Rückfuß 	Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –	Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß  · Rückfuß 	Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß 																												
Torsionsfähigkeit 	Torsionsfähigkeit 	Torsionsfähigkeit 	Torsionsfähigkeit 																												
Sohle Traxion-Aussensohle mit längs und quer gestellten Profilanteilen	Sohle Sehr grob profilierte Sohle mit Lamellenstruktur für besseren Halt bei Aufsatz und Abdruck	Sohle Etwas gröber profilierte, aber straßentaugliche Sohle	Sohle TRU-TRAK® Gummiaußensohle. Entgegen der Bewegungsrichtung gestellte Lamellen im Aufsatz und Abstoßbereich																												
Bewertung																															
Der Sohlenaufbau erinnert zunächst an die klassischen Straßentechnologien der adidas-Schuhe. Stoßabsorbierendes adiprene und elastisches adiprene + sorgen wie immer für die Dämpfung im Rück- und Vorfuß, eine zweite Härte und eine deutliche Einschränkung der Torsion dienen der Pronationskontrolle. Was ist anders als auf der Straße? Zunächst einmal die Außensohle, die im Gegensatz zu manchem Mitbewerber ein wirklich brauchbares Geländeprofil aufweist. Gravierendster Unterschied zum Straßenschuh ist jedoch die Ausstattung des Obermaterials mit einer wasserdichten Membran. Trotz Pfützen und Schneematsch behalten Sie trockene Füße, zumindest was die Feuchtigkeit von außen angeht. Die Atmungsaktivität der Membran stößt bei Schuhen stets an ihre Grenzen. Der Schuh eignet sich somit besonders für kaltes Schneewetter.	Der Eagle Trail will die Spitze im Trailsegment markieren. Dafür greift asics tief in die Technikschrubade: 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 »all terrain cradle« im Mittelfuß keine gute Torsionsfähigkeit. Die Anpassung an den Boden im Gelände ist so nicht optimal. Daran ändert auch die sehr geländetaugliche Außensohlenkonstruktion nichts. 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. Bei wärmerem Wetter schwitzt der Fuß aufgrund der eingeschränkten Atmungsaktivität jedoch schnell. Die Membran bedingt ein deutlich erhöhtes Gewicht des Eagle Trails.	Ein alter Bekannter aus dem Straßenschuhbereich. Mit einer 2. und 3. Härte für maximale Pronationskontrolle gehört er hier zu den Stabilschuhen für Läufer mit schweren Fehlstellungen. Wie der klassische Adrenalin verfügt der Adrenalin ASR über eine Dämpfung aus Hydroflow und Substance 257, um den Asphaltlauf zu federn. Die Geländeabstimmung erfolgte zunächst durch die obligatorische graue Farbe und ein Wasser abweisendes Obermaterial. Trotz bidirektional ausgelegter Außensohle für Bergauf- und Bergabpassagen ist die Geländetauglichkeit der Außensohle eher mäßig. Das Hauptproblem liegt aber in der extrem unflexiblen und torsionssteifen Zwischensohle mit maximaler Pronationskontrolle. Mit einem solchen »Brett« ist der Läufer im Gelände nicht in der Lage, gut auf Unebenheiten zu reagieren. Umknickgefahr! Auch Läufer mit schwereren Fehlstellungen sollten im Gelände flexiblere Schuhe tragen!	New Balance hat sich mit dem 1100 mächtig ins Zeug gelegt: Das Wasser abweisende Obermaterial wurde mit abriebfesten Kunststoffen versehen, die den Schuh im Gelände gegen vorzeitigen Verschleiß schützen. Dazu ist das Innenmaterial mit einer Neoprensohle versehen, die sich mit einem kleinen Klettverschluss um den Einstiegsbereich des Fußes legen lässt. So dringen weniger Wasser und Schmutz ein. Die Rock-Stop-Verstärkung im Vorfußbereich schützt vor durchgetretenen Steinen und die Tru-Trac-Sohle ist sehr grob profiliert. Der 1100 greift also im wirklichen Offroad-Segment an. Dennoch ist er wie andere Schuhe auch auf Straßentauglichkeit eingeregelt: Der New Balance Dämpfungsschaumstoff ABZORB in Vor- und Rückfuß und die kräftige Pronationsstütze im Rückfußbereich weisen darauf hin. Zwei Weiten sind erhältlich: D und 2E.																												
Fazit																															
Der Wanaka Trail ist ein bewährter Straßenschuh mit einer durch die Schwarzfärbung nicht sichtbaren Pronationsstütze im Rück- und Mittelfußbereich. Er wurde um sinnvolle Features für den Geländeeinsatz erweitert. Eine sehr griffige Sohle und das wasserdichte Obermaterial machen ihn für den Schlechtwettereinsatz interessant. Geeignet nur für Läufer mit verstärkter Überpronation.	Der Eagle Trail ist mit seiner Sohle sehr gut für härtestes Gelände geeignet, doch die sehr feste Führung des Fußes durch die Mittelsohlenkonstruktion gestattet wenig Anpassungsmöglichkeiten an raues Gelände. Viel Halt, wenig Gefühl. Und vor dem Umknicken schützt zuallererst das Gefühl! Trotzdem ist der Eagle Trail für Matschwetter und Läufer mit leichten Fehlstellungen eine gute Wahl für mäßige Trails.	Der Adrenalin ist ein gestandener Bewegungsschuh. Er verdient mit dem durchdachten System zur Pronationsminimierung bei schweren Fehlstellungen Bestnoten – auf der Straße und auf befestigten Waldwegen wohlgemerkt. Für den Einsatz jenseits der befestigten Wege ist eine solche Sohlenkonstruktion ungeeignet. Der Adrenalin ASR ist eine Empfehlung für befestigte Waldwege für Läufer mit schweren Fehlstellungen.	Die Technologien offenbaren eine vage Zielgruppendefinition. Zum einen findet sich ein Obermaterial für extremes Gelände und ein Steintrittschutz im Vorfuß, zum anderen aber eine kräftige Pronationsstütze, die im schwersten Gelände von fraglichem Wert ist. Für Waldläufer ist der Schuh auf jeden Fall zu viel des Guten. Er ist für schwere Läufer mit Fehlstellungen im schweren Gelände gedacht.																												
Eignung <table border="1" data-bbox="172 2078 411 2110"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	Eignung <table border="1" data-bbox="523 2078 762 2110"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	Eignung <table border="1" data-bbox="874 2078 1114 2110"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	Eignung <table border="1" data-bbox="1225 2078 1465 2110"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7																									
1	2	3	4	5	6	7																									
1	2	3	4	5	6	7																									
1	2	3	4	5	6	7																									

			
Nike Air Trail Pegasus II € 120,- · 438 g (Gewicht Gr. 45)	PEARL IZUMI Seek € 110,- · 391 g (Gewicht Gr. 45)	PUMA Complete Trailfox € 120,- · 332 g (Gewicht Gr. 45)	REEBOK Premier Trail € 99,95 · 371 g (Gewicht Gr. 45)
Bewegungskontrollschuh für den Offroad-Einsatz	Nahtloser Schuh für befestigte Waldwege	Überzeugendes Trailschuhkonzept	Straßenschuh im Trailgewand
Technik			
Dämpfung Air in Vor- und Rückfuß	Dämpfung Skydex Crashpad, high rebound eva	Dämpfung cell in Vor und Rückfuß	Dämpfung DMX Foam im Rückfuß
Pronationsstützen · Vorfuß - · Mittelfuß ●●●● · Rückfuß ●●●●	Pronationsstützen · Vorfuß - · Mittelfuß - · Rückfuß -	Pronationsstützen · Vorfuß - · Mittelfuß - · Rückfuß -	Pronationsstützen · Vorfuß - · Mittelfuß - · Rückfuß -
Torsionsfähigkeit ●●	Torsionsfähigkeit ●●●●●	Torsionsfähigkeit ●●●●●	Torsionsfähigkeit ●●●●●
Sohle Rutschfeste Sohle, Steintrittschutz, etwas größer profiliert als die Straßensohle	Sohle Mäßig profiliert, kein wesentlicher Unterschied zu Straßenschuhen	Sohle Mäßige, aber scharfkantige Profilierung mit gutem Seitenhalt	Sohle Mäßig profiliert, abgerundete Kanten, kein wesentlicher Unterschied zu Straßenschuhen
Bewertung			
Vorsicht! Der Pegasus ist eigentlich der Klassiker unter den Neutralschuhen, aber in der Trailversion verfügt er über eine kräftige Pronationsstütze im Mittel- und Rückfußbereich. Es sei mit aller Deutlichkeit darauf hingewiesen, dass diejenigen, die auf der Straße keine Pronationsstütze brauchen, im Gelände erst recht keine benötigen! Insofern hat dieser Schuh eine gänzlich andere Zielgruppe. Die Dämpfungssysteme sind bekannt aus den Straßenversionen. Die Airdämpfung ist weich und komfortabel und bei Läufern unterschiedlich beliebt. Der Pegasus Trail verfügt über eine rutschfeste Sohle mit mäßigem Profil und vor allem einer Schutzplatte im Vorfuß (»stoneshield«), die vor durchgetretenen Steinen schützt. Sie schränkt durch ihre Festigkeit leider auch die Abrolldynamik etwas ein – ein notwendiges Übel in schroffem Geröll. Das Obermaterial des Pegasus Trail ist sehr strapazierfähig und Wasser abweisend.	Nach wie vor stellt sich Pearl Izumi besonders durch nahtlose Obermaterialkonstruktionen (so genannte seamless upper) am Markt auf. Die außen vernähte Zunge des Schuhs entschärft somit einen neuralgischen Punkt des modernen Sportschuhwerks. Gedämpft wird über das Skydex Crashpad, das den Kraftangriffspunkt des Körpers weit unter den Fuß verlagert. So werden Überpronationstendenzen biomechanisch wirksam entschärft. Bei einem ansonsten neutralen Sohlenaufbau und einer wenig profilierten Sohle stellt sich allerdings die Frage, was hier eigentlich den Trailschuh ausmacht. Graue Farbe und dezente Kunststoffbesätze an Schuhspitze und Ferse reichen genauso wenig für dieses Prädikat wie der Fersen- und Mittelfuß-umgreifende »Syncro T-Frame«, der dem Straßenbereich entlehnt wurde. Er findet sich im Seek lediglich in einer festeren Ausführung.	PUMA setzt mit dem Trailfox neue Maßstäbe im Trailsegment! Der Schuh hat einen Trittschutz gegen spitze Steine und verfügt dennoch über eine hohe Flexibilität des Vorfußbereichs. Zusammen mit der hohen Torsionsfähigkeit ergibt sich eine sehr gute Anpassungsmöglichkeit des Läufers an den Untergrund. Das Wasser abweisende Material stellt einen idealen Kompromiss dar: die Füße bleiben lange trocken (kein grobes Mesh!), aber es gibt eine ausreichende Atmungsaktivität bei einem erstaunlich niedrigen Gewicht. Ausschlaggebend für die Trailtauglichkeit sind aber viel einfachere Baumerkmale eines Schuhs: Der Abstand vom Boden zum Fuß sollte möglichst gering sein (Umknickschutz!) und hier punktet der Trailfox besonders, genauso wie im biomechanisch ideal gestalteten Rückfußbereich, der einer Überpronationstendenz auch ohne Stütze entgegen wirkt.	Der Premier Trail II hat eine neutrale Standard-Zwischensohlen-Konstruktion ohne Pronationsstütze. Eine straffe DMX Foam-Dämpfung findet sich im Rückfußbereich, im Vorfußbereich bleibt der Schuh erfreulicherweise ungedämpft, was einen direkten Bodenkontakt ermöglicht. Die Torsionsfähigkeit ist gut. Der unter dem claim »allweather« beworbene Schaft mag Wasser abweisende Materialien besitzen, ist aber aus so grobporigem Mesh gefertigt, sodass der Fuß bereits beim leisesten Anflug von Feuchtigkeit nass wird. Daran ändert auch die eingenähte Zunge nichts, die vor Steinen und Schmutz schützen soll. Es gab in den Kollektionen vergangener Jahre zahlreiche Straßenschuhe mit griffigeren Sohlen als dieser vermeintlichen Trailsohle, die zu allem Überfluss abgerundete Kanten aufweist und so an Hangpassagen noch weniger Grip vermittelt. Auch das Obermaterial zeigt sich wenig resistent.
Fazit			
Geeignet für Überpronierer, die im Straßenlaufschuh mit mittelstarken Pronationsstützen laufen und im Wald befestigte Wege nutzen. Für gänzlich unbefestigte Wege ist der Pegasus aufgrund der Pronationsstütze und der mäßig profilierten Sohle nicht geeignet. Auch die starke Dämpfung wäre hier eher hinderlich. Inwieweit ein solcher Schuh einen Steintrittschutz benötigt, ist fraglich.	Der Pearl Izumi Seek ist ein gelungener Schuh. Neutraler Sohlenaufbau, das sinnvolle Crashpad und auch die nahtlose Fertigung setzen schöne Akzente auf dem Sportschuhmarkt. Nur der stichhaltige Trailbezug fehlt. Wenig griffige Sohle, wenig strapazierfähiges Obermaterial, lediglich eine festere Mittelsohle. Der Seek richtet sich an Waldläufer auf befestigten Wegen mit geringen Fehlstellungen.	Ein Trailschuh, wie man ihn sich vorstellt. Flache Bauweise mit direktem Bodenkontakt, sehr griffige Sohle mit exzellenter Flexibilität. Torsionsfreudig. Zu alledem noch Wasser abweisend und leicht. Gute seitliche Führung im Vorfuß als wirksamer Schutz gegen Umknicken. Es gibt keine Kritikpunkte. Der Schuh ist ideal für Singletrails und Offroad-Running und in schwierigem Gelände ist er für jeden Fuß geeignet. Rundum gelungen!	Der Preis des Premier Trail ist erfreulich niedrig, aber das Preis-Leistungsverhältnis stimmt in diesem Falle dennoch nicht. Die Sohle wirkt durch die abgerundeten Kanten extrem kippelig und instabil. Für einen Trailschuh ist das nicht nur unangenehm, sondern sogar schon gefährlich. Umknicken droht. Was ist an diesem Schuh außer der eingenähten Zunge für den Geländeeinsatz geeignet? Nicht viel! Für Neutralfußläufer auf befestigten Wegen.
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

	
Salomon XA Pro 3D € 119,95 · 411 g (Gewicht Gr. 45)	SAUCONY Grid Shadow 9 € 110,- · 357 g (Gewicht Gr. 45)
Kompetenz aus dem Bergsport	Straßentauglicher Waldlaufschuh in Grau
Technik	
Dämpfung via 3D-Chassis	Dämpfung HRC Pad im Vorfuß, Grid-Dämpfung im Rückfußbereich
Pronationsstützen · Vorfuß - · Mittelfuß ●● · Rückfuß ●●	Pronationsstützen · Vorfuß - · Mittelfuß - · Rückfuß -
Torsionsfähigkeit ●●●●●	Torsionsfähigkeit ●●●●
Sohle Contagripssohle mit grobem geländegängigem Profil	Sohle Mäßig profiliert, kein wesentlicher Unterschied zu Straßenschuhen
Bewertung	
Der Salomon-Schuh punktet – mit typischen Bergsportdetails wie flexiblen Gerölltrittschutz und extrem widerstandsfähigem Obermaterial. Jedoch ist das wichtigste Konstruktionsmerkmal dieses Trailsschuhs die extrem tiefe Position des Fußes im Schuh. Definitiv der beste Schutz gegen Umknicken in hartem Gelände. Dass dieses Konstruktionsmerkmal einigen großen Sportartikelherstellern mit vermeintlicher Kernkompetenz im Runningsektor bisher nicht gelingt, sollte zu denken geben! Der tief stehende Rückfußbereich wird durch das 3D-Carbonchassis sicher geführt, und der leichte Spoiler am äußeren Fußrand schützt gegen ein Umknicken nach außen. Gleichzeitig vergrößert er somit aber die Pronationsgeschwindigkeit, was die Wirksamkeit der leichten Pronationsstütze schmälert. Die Passform ist im Rückfußbereich recht schmal, im Vorfußbereich mittelweit.	Viele Attribute aus dem Straßenschuhbereich kommen im Shadow 9 zum Einsatz: Ein leichter Schuh, der flexibel ist und über einen neutralen Sohlenaufbau verfügt. Dämpfungssysteme wie Grid-Dämpfung in der Ferse und HRC Kunststoffpads im Vorfußbereich sind ebenfalls aus dem Straßenschuhbereich bei Saucony bekannt. Die relativ flache Sohle und das gute Gefühl für den Untergrund wären eigentlich eine gute Basis für einen geländegängigen Schuh. Leider wurden trailspezifische Notwendigkeiten in diesem Modell nicht konsequent zu Ende geführt. Die Sohle des Grid Shadow 9 ist kaum von Straßenschuhen zu unterscheiden. Auch wenn Saucony argumentiert, der Schuh müsse auch auf der Straße angenehm zu laufen sein, so stellt dieser Sachverhalt natürlich die Geländegängigkeit in Frage. Das Obermaterial des Trailsschuhs wurde allerdings adäquat verstärkt.
Fazit	
Bei Alpinisten ist Salomon seit jeher ein Begriff und in bergigen Regionen sieht man die Trailaufschuhe der adidas-Tochter häufig im Einsatz. Zu Recht, der XA Pro 3 D überzeugt durch die Umsetzung des überragend wichtigen Konstruktionsmerkmals: dem tiefen Stand im Schuh! Dazu verfügt diese Sohle über eine gute Flexibilität im Vorfußbereich. Eine gute Empfehlung für schweres Gelände!	Der Saucony Grid Shadow 9 ist ein guter Schuh, überhaupt keine Frage. Er kann von Läufern mit neutraler Fußstellung und gerade auch von Läufern mit leichter Supinationstendenz gut eingesetzt werden. Aber ein verstärktes Obermaterial reicht für das Prädikat Trailsschuh sicherlich nicht aus. Es handelt sich hier um einen Straßenschuh im grauen Gewand. Für Waldläufe auf befestigten Wegen.
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

Online-coaching

go!
-coach

Ziele höher setzen

Individuelle Trainingspläne nach Maß für Anfänger, Läufer, Duathleten und Triathleten

go!-coach hilft bei der genauen Einschätzung Ihrer Ziele und Möglichkeiten in der Trainings- und Wettkampfplanung

go!-coach individuelle, pulsorientierte Belastungsstufen optimieren Ihr Training unter Berücksichtigung unterschiedlicher Trainingszyklen

go!-coach Ihr professionelles Wochen-Trainingsprogramm inklusiv Trainingsanalyse und Formkurvenberechnung erhalten Sie für nur 10 Euro monatlich per E-mail. Keine Kündigungsfristen!

go!-coach
Testsieger
TRIATHLON
spezial 1/05

@ www.go-coach.de
Der Bestzeiten-Klick

il DIABOLO

Der teuflische Rennradladen
Bergstr. 29 - 53604 Bad Honnef
Tel: 0049-2224-900190 / Fax: 0049-2224-900192 // e-mail: versand@ildiavolo.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr. 09:00-13:00 + 15:00-19:00
Mittwoch Nachmittags geschlossen. Samstag: 10:00 - 14:00

Klar ist TRIATHLON ein Dreikampf - aber 60% der Gesamtzeit wird auf dem Rad gemacht!
Das wahrscheinlich schönste Rennradgeschäft der Welt! Nur Rennmaschinen! Neos und Schuhe bekommt ihr woanders.
ABER EUER RAD MACHEN WIR HOLLISCH SCHNELL!
10 Jahre Erfahrung - Bestes Preis-Leistungsverhältnis!

Bianchi-Cannondale-Colnago-Diavolo-Fondriest-Gios-Look-Pinarello-Time-Trek-Storck-Wliler-Campa - Mavic - Lightweight - Shimano - Giro Zeitfahrhelme - Profile - Easton - Deda - u.v.a.

Spezielle Tri- und Zeitfahrabteilung

NEU: QUINTANA ROO

www.ildiavolo.de