

**PRAXISTEST** LIGHTWEIGHT TRAIL-SCHUHE

Text: CLEMENS NIEDENTHAL Fotos: CLAUDIA ZIEGLER

## LIGHT MY

**Wir machen es kurz. Nachdem im letzten TRAIL Magazin ganze 34 neue Modelle unseren Testalltag durchlaufen mussten, haben wir uns diesmal gänzlich den superleichten Minimaltrailshuhen versprochen. Ach, ja und? Es hat verdammt viel Spaß gemacht, mit den Dingen zu rennen, zu beschleunigen und den Trail zu spüren.**

Wie wenig kann ein Trail-Schuh wiegen? Und fällt das überhaupt ins Gewicht? Warum es Lust (und Sinn) macht, es auch mal leichter zu nehmen.

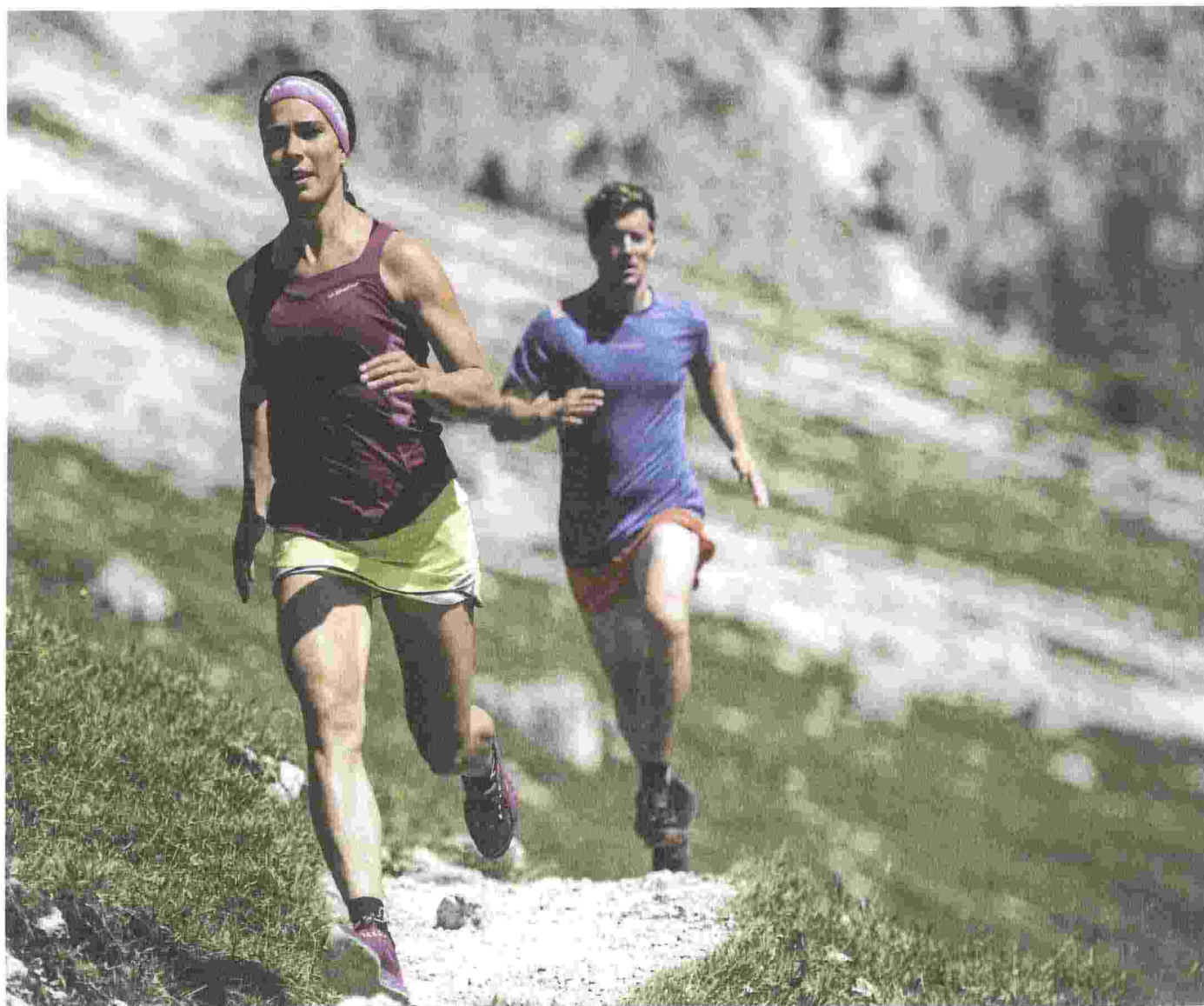
Hatten wir nicht gerade damit aufgehört, jedes Gramm zu zählen? Anlässlich unseres großen Schuhtests im vergangenen Heft jedenfalls attestierten wir Schuhen jenseits der 280 oder gar 300 Gramm einiges an Dynamik, Lauffreude und aggressivem Tempowillen. Schuhe wie der Salomon Sense Ride, der Adidas Boa 2 oder der Asics Gecko XT hatten das, jeder auf seine Art, ganz gut hinbekommen. Tatsächlich war es nie so leicht, mit dem einen Trail-Schuh auf ganz unterschiedlichem Terrain und verschiedensten Distanzen Spaß zu haben. Aber dann schlüpft man in eines dieser flachen, luftigen Dinger und spürt diese Leichtigkeit des Trails. Um das gleich festzuhalten: Es sind ja nicht unbedingt jene 20 oder 50 Gramm, die einen leichteren Schuh auch zum subjektiv schnelleren, dynamischeren Schuh machen. Es sind das Plus an Flexibilität, die schlankere und gleichzeitig tightere Passform, der direktere, ungefilterte Bodenkontakt, die Speed und eben Spaß machen.

Würden wir jetzt über Straßenlaufschuhe reden, wäre es

mal wieder einfach. Dann wäre eben von Wettkampfschuhen die Rede, flache Flundern für 5 oder 10 km, allenfalls für den Halbmarathon. Leichte Wettkampfschuhe für den Trail stellen aber auch diese entscheidende Frage: für welchen Trail? Einen gefühlt fast senkrechten Vertikal K? Ein kurzes Skyrace mit ausgewiesenen technischen Passagen? So ein dreckiges Ding durch knöcheltiefen Morast? Oder ein moderat kupierter Wald- und Wiesenlauf, der einfach wild gerannt werden will? Ein Salomon Sense Hardground der ab Juli erhältlichen siebten Generation, der ebenfalls neue La Sportiva VK oder ein Inov-8 X-Talon 212 wiegen alle ähnlich wenig: in der Normgröße 42,5 gut 210 Gramm. Gemacht sind sie aber für ganz unterschiedliches Terrain. Kurz: Umso leichter und minimalistischer ein Schuh, desto spezifischer ist zumeist auch sein Einsatzgebiet.

Bleibt die Frage, wer denn mit so wenig Schuh überhaupt glücklich wird? Jeder, der so wenig Schuh wohl dosiert einzusetzen vermag. Für den einen kann das ein 60 km langer Ultra sein, für den nächsten eine 5-km-Runde zum Training von Fußmuskulatur und Koordination. Hört also auf eure Füße, auf euren Körper, dann wird ein Schuh draus.

WAY



**PRAXISTEST** LIGHTWEIGHT TRAIL-SCHUHE



**ADIDAS TERREX**  
**AGRAVIC SPEED**  
**242 Gramm, 129 Euro**

Adidas lassen mit dem TERREX AGRATIC SPEED aufleben was man unabhängig von bestimmten Distanzen als Trailrunner sucht: Dynamik, Kontakt zum Untergrund und ein hohes Maß an Lauffreude. Wir beginnen dennoch zunächst bei der Optik, denn der SPEED ist ein Schönheit, die jenseits der Trail-Fähigkeiten durchaus auch „Sneakereigenschaften“ besitzt. Er ist einer der wenigen Trailschuhe, die tatsächlich eine gute Figur zur Jeans und Chino geben. In der Praxis überzeugt er durch eine perfekte Passform und geradezu überschwengliche Lauffreude. Für einen derart minimalistischen Trail-Schuh schlägt er ein neues Kapitel an Komfort auf. Herzstück ist die hochentwickelte Continental Außensohle, die vor allem auf nassem Untergrund durch maximalen Grip auffällt. Der Schuh mit den drei dezenten, fast unsichtbaren

Streifen, passt sowohl breiten wie auch schmalen Füßen. Die Entwickler haben einen vernünftigen Weg der Mitte gefunden. Die Dämpfung ist nicht üppig, aber wir würden Distanzen bis 30 km darin laufen wollen.

[www.adidas.de](http://www.adidas.de)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★☆
GRIP FELS	★★★★☆
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★★☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★☆
ATMUNGSAKT.	★★★★☆
SPRENGUNG	6 mm



**BROOKS**  
**PUREGRIT 6**  
**272 Gramm, 120 Euro**

Die Pure-Serie war einmal das Natural-Running-Versprechen vom Brooks. Geliebt sind die geringe Sprengung und der entspannte Tragekomfort. Darüber hinaus ist der Pure Grit mit jedem Update ein kompletterer Schuh geworden. In seiner sechsten Auflage hat er wieder einen breit geschnittenen Vorfuß (top), eine notierbare, aber im Vergleich zum sofasofthen Vorgänger durchaus noch dynamisch zu nennende Dämpfung (auch top) und eine Schnürsenkeltasche (endlich). Auch die Außensohle vermittelt inzwischen eine gewisse Verlässlichkeit, ohne dem Schuh seine Flexibilität zu nehmen. Das macht in der Summe richtig Spaß, zumal auf flowigen Wald- und Wiesentrails. Zugegeben, wer auf der Suche nach einem Lightweight-Racer einzig auf die Waage schaut, wird diesen Schuh mit seinen 272 Gramm in Normgröße 42,5 vermutlich übersehen. Aber

der PureGrit ist auch nicht angetreten, um als ultraoptimierte Wettkampfrakete zu reüssieren. Er interpretiert Leichtigkeit eher im übertragenen Sinne: als überzeugend intuitives Laufgefühl.

[www.brooksrunning.com](http://www.brooksrunning.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★☆
GRIP FELS	★★★★☆
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★★☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★☆
ATMUNGSAKT.	★★★★☆
SPRENGUNG	4 mm



**ICEBUG**  
**ACCELERITAS**  
**200 Gramm, 129 Euro**

Neben dem Inov-8 X-Talon 212 ist dieser Icebug Acceleritas der zweite rustikale Urtyp auf dem Markt. Ein Schuh, der uns seit Jahren vor allem mit dem begeistert, was er nicht hat: Dämpfung. Technologische Gimmicks. Oder sperrige Stabilität. Kurz: Der Acceleritas fühlt sich an wie ein Mittelstrecken-Spike, der für eine Tartanbahn konzipiert worden ist, die über Nacht einfach mal umgeflügt wurde. Eng sitzt er am Fuß, vor allem im Mittelfuß, auch den Zehen bleibt wenig Raum. Die Fersenkappe ist flach gehalten, für alpine Downhill-Rasereien vermutlich zu flach. Apropos: Wird das Terrain felsig, fehlt es auch an einer Rockplate. Der Bodenkontakt fällt spürbar, bisweilen auch schmerzhaft aus. Wird es aber grasig, schlammig, waldbodenweich und bleiben die Distanzen überschaubar, dann ist dieser Schuh eine

Spaß- und Grip-Granate. Kurz: Der Icebug Acceleritas ist ein Schuh, von dem es keinen zweiten braucht. Aber es ist gut, dass es einen gibt. Explizite Empfehlung für SwimRunner und Crossläufer.

[www.icebug.se](http://www.icebug.se)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★☆
GRIP FELS	★★★★☆
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★★☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★☆
ATMUNGSAKT.	★★★★☆
SPRENGUNG	4 mm



**INOV-8 X-TALON 230 DER KULT-INOV-8 HAT EIN UPDATE BEKOMMEN: DIE „STICKY RUBBER“-SOHLE PACKT ZU, UND DAS IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES IN ALLE RICHTUNGEN.**



**INOV-8**  
**X-TALON 230**  
**230 Gramm, 135 Euro**

Dieser Schuh ist ein Phänomen. Und er erinnert uns an die Geschichte vom Hasen und dem Igel: Egal wie schnell der Hase auch rennt, der Igel ist immer schon vor ihm da. In diesem Sinne: Den vielleicht besten aller Inov-8-Schuhe haben die Briten bereits gute zehn Jahre im Sortiment. Und nun nochmal mit einer unglaublich grip-pigen „Sticky“-Sohle upgedatet. Uns hat der X-Talon 230 ziemlich überzeugt. Spätestens, wenn man es direkt (aber nicht bretthart) und flexibel (und das wirklich in alle Richtungen) mag. Das natürliche Habitat dieses Schuhs sind hakenschlagende Wurzelwege und lose Untergründe. Die überzeugend zupackende Gummimischung und die daraus geformten groben Stellen mögen es nass bis schlammig. Gut, was die Passform und den Tragekomfort betrifft, gibt es inzwischen auch unter den Leichtgewichten

komfortablere und zeitgemäßere Konstruktionen. Und für die langen und ganz langen Dinger fehlt es letztendlich an Führung und Souveränität. Bis dahin aber garantiert der X-Talon 230 unendlichen Spaß.

[www.inov-8.com](http://www.inov-8.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★★
GRIP FELS	★★★★★
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★☆☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★★
ATMUNGSAKT. SPRENGUNG	★★★★☆
	6 mm

*trail* 35 4/2018

**PRAXISTEST** LIGHTWEIGHT TRAIL-SCHUHE



**HOKA ONE ONE**  
SPEED INSTINCT 2  
300 Gramm, 120 Euro

Unsere Redaktion kann sich in Sachen SPEED INSTINCT 2 nicht einigen und doch ist das Fazit klar: Der Schuh ist gut und schlägt sich gut im Gelände. Doch von Anfang an: Der Schuh liegt dem Fuß eng an, ist eher schmal und fällt durch dichtes Außenmaterial auf. Die Atmungsaktivität ist dadurch eingeschränkt. Er ist zu 100% stabil am Fuß und führt uns souverän durch technisches Terrain und schwierige Trails. Kein Ansatz von Unsicherheit. Im Gegensatz zu den Außensohlen von Continental, Vibram oder der neuen Contragrip ist die Hoka-Sohle und Dämpfung etwas zu hart und hält bei Nässe nicht ganz so gut. Ihr Schutz vor harten Steinen ist hingegen sehr gut. Der SPEED INSTINCT ist ein Schuh, der auf flachen Passagen durchaus rollen mag, seine wippender Charakter über den Mittelfuß ist gewöhnungsbedürftig.

Wir würden uns mehr Flexibilität wünschen, wissen aber wohl, dass seine Härte und Direktheit viele Freunde finden wird. An ihm werden sich die Geister scheiden, aber er ist ein grundsolider, leichter Trail-Schuh für viele Einsätze und Wettkämpfe.  
[www.hokaoneone.com](http://www.hokaoneone.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★☆
GRIP FELS	★★★★☆
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★★☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★☆
ATMUNGSAKT.	★★★★☆
SPRENGUNG	3 mm



**MERRELL**  
ALL OUT CRUSH 2  
254 Gramm, 140 Euro

Ein Raunen ging durch die Redaktion als der neue ALL OUT CRUSH aus der Schachtel gehoben wurde. Schön sei er und bei aller Dunkelheit endlich mal ein gelungener schwarzer Trail-Schuh. Ein echter Trail-Schuh übrigens mit einer peckenden „Select Grip“ Außensohle, die uns auf nassem Fels und weicher Wiese nicht im Stich gelassen hat. Stichwort „Membran“: Hier ist - und das merkt man nicht - Gore Tex integriert. Ein komplett wasserdichter Schuh also und dennoch unglaublich flexibel und lauffreudig. Dämpfung und Komfort lassen Distanzen bis zu kürzeren Ultras zu. Die Ferse wird stabil umfasst, der Vorfuß hat dank des weichen Außenmaterials genug Raum für die Zehen. Schön auch die Details: So läuft die klassische Schnürung sanft und tut akribisch ihre Arbeit. Die Zunge ist weich und perfekt in ihrer Passform. Letztlich

gehört der ALL OUT CRUSH zur Kategorie der leichten Allround-Trailschuhe, die durchaus echtes, alpines Gelände vertragen und dabei auch über flache Schotterwege waggeln.  
Ein echtes Highlight!  
[www.merrell.com](http://www.merrell.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★☆
GRIP FELS	★★★★☆
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★★☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★☆
ATMUNGSAKT.	★★★★☆
SPRENGUNG	6 mm



**SALOMON**  
S/LAB SENSE 6  
220 Gramm, 179 Euro

Wir könnten jetzt Lobeshymnen anstimmen. Über den Schuh von Kilian Jornet. Und darüber, dass der S-Lab Sense in seiner sechsten Generation zu einem verdammte kompletten Paket geschnürt worden ist. So souverän und selbstbewusst standfest ist kein zweiter der leichten, schnellen Trail-Schuhe auf dem Markt. Zusätzliche Sicherheit vermittelt die gewohnt überzeugende Passform, dank des anschmiegsamen Innenschuhs sitzt der Sense eigentlich schon perfekt, bevor man das Quick-Lace-System überhaupt zugezogen hat. Wer einen sehr direkten Schuh mit sehr wenig Sprengung laufen kann, findet hier sogar einen Komplizen für längere Distanzen. Nur nicht allzu oft, da sich die überzeugend griffige Sohle - auch im Vergleich zur grobstolligeren Softground-Variante - relativ schnell abnutzt. Ach ja: Wir müssen an dieser Stelle schon auf den

ab August erhältlichen Nachfolger verweisen. Der wird deutlich minimaler, direkter und nur mehr ein Hauch von einem Schuh. Der aktuelle Sense darf dann als (merklich günstigerer) Sense Pro 3 weiterleben.  
[www.salomon.com](http://www.salomon.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	★★★★☆
GRIP FELS	★★★★☆
LAUFFREUDE	★★★★☆
DÄMPFUNG	★★★★☆
STABILITÄT	★★★★☆
PROTEKTION	★★★★☆
GEWICHT	★★★★☆
ATMUNGSAKT.	★★★★☆
SPRENGUNG	4 mm

**PRAXISTEST** LIGHTWEIGHT TRAIL-SCHUHE



**SALMING**  
OFF TRAIL COMPETITION  
256 Gramm, 149,95 Euro

Weniger ist manchmal mehr. Und doch wundern wir uns, warum der leichteste Trail-Schuh der Schweden der bis dato teuerste ist. Auch deshalb hat er nicht jene Begeisterung ausgelöst wie der weiterhin erhältliche Salming Elements. Beide sind Schuhe fürs Grobe, sie teilen sich die auf direkten Bodenkontakt ausgelegte, aber überdurchschnittlich weiche Mittelsohle. Verhalten reagieren wir auf die eigentliche Neuerung: Salming setzt jetzt auf eine von Mountainbike-Reifen inspirierte Außensohle von **Michelin**. Die aber hat schon unter Schuhen von Mizuno oder Under Armour eher durchschnittlich performt, und auch diesmal ist die Gummimischung zu hart, um extraordinär sticky zu sein. Zudem wäre ein grobstolligeres Profil für diesen ausgewiesenen Off-Trail-Schuh wirkungsvoller gewesen. So bleibt der Off Trail Compe-

tion ein über die ganze Länge flexibler, lustvoller Sprinter für Cross- und Orientierungsläufe sowie kurze Trail-Distanzen. Zumal es dem Oberschuh auf langen Läufen an Führungsqualitäten fehlt.

[www.salming.com](http://www.salming.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	☆☆☆☆☆
GRIP FELS	☆☆☆☆☆
LAUFFREUDE	☆☆☆☆☆
DÄMPFUNG	☆☆☆☆☆
STABILITÄT	☆☆☆☆☆
PROTEKTION	☆☆☆☆☆
GEWICHT	☆☆☆☆☆
ATMUNGSAKT.	☆☆☆☆☆
SPRENGUNG	4 mm



**LA SPORTIVA**  
VK  
200 Gramm, 149 Euro

Kaum mehr als eine Socke mit Sohle ist das, was da über die Alpen zu uns in die Redaktion gekommen ist. Und Innovation bedeutet im Fall des La Sportiva VK vor allem Reduktion. Keine Dämpfung, kein definiertes, den Fuß sanft umschmeigendes Fußbett, einzig eine dünne, aber verlässliche Fersenkappe, kaum sonstige Polsterungen. Sohlenprofil und Rockplate konzentrieren sich vor allem unter dem Vorfuß. Für den sicheren, tendenziell tightten Sitz (La Sportiva selbst sagt „sock-like“ dazu) sorgen ein höher gezogener Schaft und das von den Italienern schon in ähnlicher Form bekannte, über den ganzen Oberschuh greifende Schnürsystem. Die eigentliche Innovation aber sieht man dem VK gar nicht an. Dieser Schuh wird wieder in Europa gefertigt, im La-Sportiva-Stammsitz in Val di Fiemme. Somit ist er endgültig der Avant-

gardist unter den hier vorgestellten Wettkampfschläppern - dieser radikal vertikale Laufschuh ist nicht nur bei einem Vertikal K oder tatsächlich alpinen Bergläufen ganz vorne mit dabei.

[www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	☆☆☆☆☆
GRIP FELS	☆☆☆☆☆
LAUFFREUDE	☆☆☆☆☆
DÄMPFUNG	☆☆☆☆☆
STABILITÄT	☆☆☆☆☆
PROTEKTION	☆☆☆☆☆
GEWICHT	☆☆☆☆☆
ATMUNGSAKT.	☆☆☆☆☆
SPRENGUNG	4 mm



**THE NORTH FACE**  
ULTRA TRAIL 3  
280 Gramm, 130 Euro

Wir hängen zwischen Begeisterung und Ernüchterung, denn der neue ULTRA TRAIL 3 von The North Face hält nicht, was er nach dem Reinschlüpfen verspricht. Er ist bequem, er ist komfortabel, schlank, aber im Vorfuß breit genug, um den Zehen Raum zu lassen. Die Dämpfung überzeugt und der Schuh rollt souverän mit Flexibilität über harte Trails und hat dieses gute Niveau aus Gefühl, Schutz und Dynamik. Er könnte mit den Klassenbesten mithalten, könnte einer dieser richtig guten, leichten Schuhe für Ultratrails sein. Aber - ihm fehlt die Stabilität. Vor allem über die Ferse. Die hält zu wenig und so fühlen wir uns unsicher sobald wir die flachen, einfachen Trail-Passagen verlassen. Im Downhill beispielsweise. Da gibt uns dieser TNF zu wenig Halt und wir rutschen in ihm. Wir schnüren nach, aber das verbessert

den Fersenhalt kaum. Unterm Strich ein guter Trail-Schuh mit homogener Dämpfung für Landschaftsläufe und technisch simple Strecken. Wer ins verwinkelte und vertikale einbiegt, braucht mehr konkreten Halt.

[www.thenorthface.com](http://www.thenorthface.com)

**BEWERTUNG**

GRIP MATSCH	☆☆☆☆☆
GRIP FELS	☆☆☆☆☆
LAUFFREUDE	☆☆☆☆☆
DÄMPFUNG	☆☆☆☆☆
STABILITÄT	☆☆☆☆☆
PROTEKTION	☆☆☆☆☆
GEWICHT	☆☆☆☆☆
ATMUNGSAKT.	☆☆☆☆☆
SPRENGUNG	6 mm