



ALLES IM

GRIP

Laufen bei Kälte, Nässe oder Schnee? Mit der passenden Ausrüstung verliert die kalte Jahreszeit ihren Schrecken. **Wintertaugliche Schuhe** sind das beste Mittel, um jetzt die Lust am Laufen nicht zu verlieren. Wir stellen hier 17 Modelle vor, mit denen das Training bei Mistwetter so richtig Spaß macht – ob auf der Straße, auf Trails oder wechselnden Untergründen

Text URS WEBER





Eiskristalle, die unter den Sohlen knirschen, und das knarrende Geräusch beim Abrollen auf Neuschnee zählen zu den schönsten Geräuschen aus der Welt des Laufens. Wenn dann noch die Wintersonne die verschneite Landschaft streichelt, die schneebedeckten Bäume glitzern und der blaue Himmel den Horizont unendlich erscheinen lässt, ist das Läuferglück perfekt. Zugegeben, meist träumen wir nur von solchen Szenarien, und die Realität sieht anders aus. Aber das hilft uns über graue, nasse, dunkle und ungemütliche Tage hinweg, an denen das Laufen das einzige Highlight des Tages darstellt. Damit diese Läufe zum Genuss werden, sollten Sie allerdings die richtigen Schuhe an den Füßen haben!

Wir stellen 17 Schuhe für den Winter vor, die sich für unterschiedliche Witterungsbedingungen und Laufuntergründe eignen. Sie fragen sich vielleicht, ob man nicht auch mit ganz normalen Laufschuhen laufen kann. Die Antwort: Man kann, aber die hier vorgestellten Schuhe sind besser geeignet. Ein wichtiger Aspekt ist der Kälte- und Wetterschutz. Denn viele normale Laufschuhe haben heute ein sehr funktionelles Obermaterial, das einen hohen Temperaturausgleich bietet und dafür sorgt, dass die Füße auch bei hohen Temperaturen nicht zu heiß werden. Der Haken: Bei niedrigen Temperaturen bekommt man kalte Füße. Da sind wärmere Obermaterialien von Vorteil. Zudem schützen viele dezidierte Winterlaufschuhe auch gegen Nässe. Für garstige Verhältnisse wie Regen oder Schnee eignen sich wasserdichte Modelle mit Membran. Sehr wichtig ist auch eine Außensohle, deren Gummimischung und Profil für Grip sorgen. So schliddert man nicht und kann das Knirschen des Schnees unter den Sohlen genießen. »

FOTOS: KRÖGER & GROSS (6), GETTY IMAGES (1), ISTOCK (1), SHUTTERSTOCK (2)

12 / 2021 • RUNNERSWORLD.DE 53

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

11320925



FRAUENMODELL

ADIDAS SOLAR GLIDE 4 GTX, 150 Euro Der Solar Glide ist ein bekannt-verlässlicher Trainingsschuh: mit Boost-Schaum im Fersen- und Mittelfußbereich komfortabel gedämpft, zugleich aber mit einer sehr stabilen Konstruktion. Das wasserdichte Goretex-Obermaterial passt gut zum sehr soliden Aufbau (Gewicht: 318 Gramm). Gut geeignet für Straßenlauf und befestigte Waldwege.

ON CLOUDVENTURE, 160 Euro Der Cloudventure ist als Trailschuh konzipiert, aber dank der speziellen Cloud-Technologie von On läuft sich der Schuh auch auf festen Wald- und Feldwegen sehr komfortabel (Gewicht: 250 Gramm). Es gibt auch eine Variante mit wetterfestem, wasserdichtem Obermaterial (180 Euro). Allerdings sollte dann eine halbe Größe draufgerechnet werden. Die Außensohle mit speziellem Gummi bietet bei Nässe mehr Halt, ist aber nicht völlig rutschsicher.



FRAUENMODELL



DIE MEISTEN LÄUFER SIND AUCH IM WINTER
UND KOMFORT STEHEN IM VORDERGRUND



ALTRA OLYMPUS 4, 170 Euro Der neue Olympus wirkt wie ein Raubtier, allein schon wegen seiner grimmigen Sohle, die nach Matsch und Schnee förmlich schreit. Das grobe Vibram-Profil krallt sich fest, ist aber durch die Gummimischung auch auf festem Untergrund griffig und läuft sich durchaus komfortabel (Gewicht: 272 Gramm). Die Dämpfung ist Ultra-tauglich. Wer mag, kann Gamaschen am Schuh befestigen, aber auch ohne werden die Füße kaum nass. Dank breiter „Footshape“-Form haben die Zehen viel Platz.



BROOKS GHOST 14 GTX, 160 Euro Der Ghost ist einer der besten Allrounder auf dem Laufschuhmarkt. In der GTX-Version ist das Obermaterial dank Membran wasserdicht (Gewicht: 278 Gramm) und das Laufverhalten sehr nah dran am normalen Ghost: Der Laufeindruck ist komfortabel, die Dämpfung auch bei langen Läufen in der Marathonvorbereitung nicht überfordert.

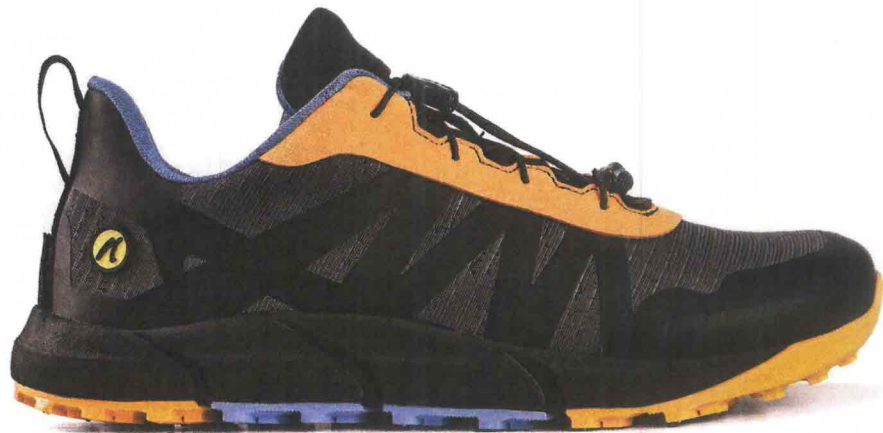
STRASSE

STEM UNTERGRUND UNTERWEGS. KÄLTESCHUTZ

TRUE MOTION NEVOS ELEMENTS, 160 Euro In der „Elements“-Version trägt der Nevos gewissermaßen sein Winterkleid. Er ist geringfügig schwerer (Herrenversion: 290 Gramm), hat dafür ein dauerhaft wasserabweisendes Obermaterial. Der Vorteil: Es ist atmungsaktiver als eine Membran. Die Außensohle („Green-Rubber“) ist ebenfalls wintertauglich und kostet kaum Komfortpunkte: Läufer, die mit der Ferse zuerst landen, äußern sich begeistert über Dämpfung und Stabilität der hufeisenförmigen Konstruktion.



JOE NIMBLE NIMBLE-TOES TRAIL ADDICT, 189 Euro Gerade im Winter bietet die flache Sohlenkonstruktion des Trail Addict (Sprengung: 0 mm, Gewicht: 290 Gramm) ein sicheres Abrollverhalten – ob auf Schnee, Trails oder festem Untergrund. Dank der breiten Sohlenkonstruktion in Kombination mit einer **Michelin-Außensohle** steht der Fuß sicher auf unebenem oder rutschigem Untergrund. Das Obermaterial ist nässeabweisend. Die wasserdichte Version kostet 199 Euro.



SCHUHE FÜR WECHSELNDES TERRAIN LASSEN IM WINTER

HYBRID



ASICS TRABUCO MAX, 160 Euro Als „Max“ ist der Trabuco kaum wiederzuerkennen. „Er bietet quasi auf jeglichem Untergrund den Komfort eines Straßenschuhs“, so ein begeisterter Tester. Mit seiner dicken Sohle (28 mm unter der Ferse, Sprengung 5 mm, Gewicht: 295 g) und dem Nässeschutz läuft man unbehelligt durch Schneematsch oder Schlamm. Die Außensohle bietet guten Grip.



INOV-8 TRAILFLY ULTRA G 300 MAX, 195 Euro Der britische Hersteller präsentiert den ersten Trailschuh (Gewicht: 300 g), bei dem ein mit Grafit angereicherter Mittelsohlenschaum für mehr Komfort, Energierückgabe und längere Haltbarkeit sorgen soll. Die Gummimischung der Außensohle bietet überragende Rutschfestigkeit, ein Film auf dem Obermaterial für guten Nässeschutz.

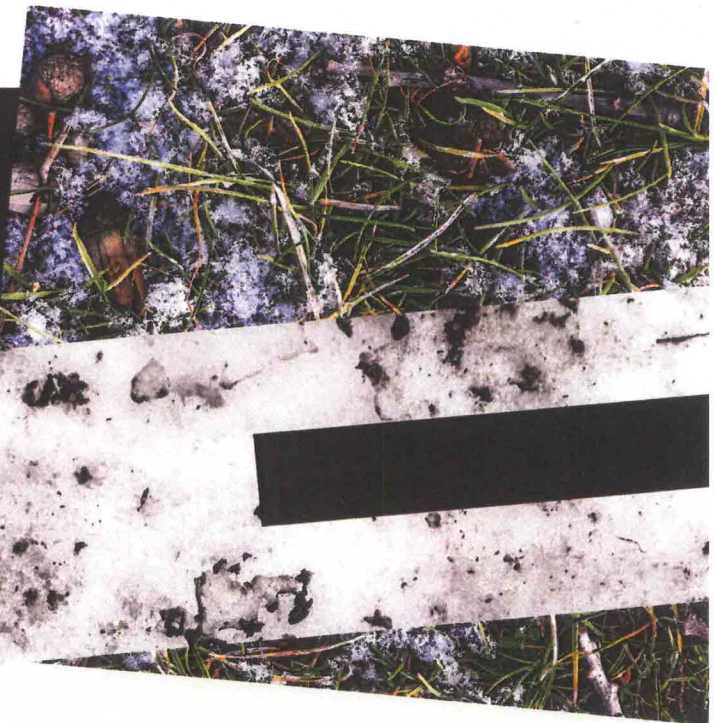


MIZUNO WAVE DAICHI 6 GTX, 150 Euro Der mit zahlreichen Trailschuh-Attributen wie grober Profilschuh und wasserdichtem Membran-Obermaterial ausgestattete Daichi überrascht mit viel Platz (eventuell eine halbe Nummer kleiner wählen!) und hohem Komfort. Straßenabschnitte nimmt er nicht krumm, aber am besten läuft der Schuh sich auf Feld- und Waldwegen oder sogar im Gelände.



SAUCONY ENDORPHIN TRAIL, 180 Euro „Das ist aber ein ganz schön fetter Brocken“, denkt man beim Anblick des Schuhs – bis zu den ersten Laufmetern. Denn er läuft sich erstaunlich agil und leicht (Gewicht: 255 Gramm). Allein die grobe Außensohle stört auf Asphalt ein wenig – sie mag lieber weichere Untergründe. Dafür ist der Endorphin Trail einer der tempolauffreudigsten Trailschuhe.

EIN STÜCK STRASSE, DANN IN DEN WALD?
LE MÖGLICHKEITEN OFFEN



HOKA ONEONE MAFATE SPEED 3, 170 Euro Konstruiert für lange, anspruchsvolle Trailstrecken, fühlt man sich mit dem Mafate (Gewicht: 316 Gramm) in jedem Terrain gut gerüstet. Die breite Plattform mit der sehr reaktiven Mittelsohle „läuft sich wie ein komfortabler Straßenschuh“, urteilt ein Testläufer. Die Vibram-Außensohle gewährleistet Sicherheit auf rutschigen Untergründen aller Art von Matsch bis Schnee. Ein umlaufender Film auf dem sehr guten Halt bietenden Obermaterial schützt vor Nässe.



LA SPORTIVA BUSHIDO 2, 155 Euro Entworfen für den harten Geländeeinsatz in den Alpen, bietet die stabile Sohlenkonstruktion des Bushido in Verbindung mit der auf Nässe sehr souveränen Außensohle ein sehr sicheres Abrollverhalten. Dabei steht Komfort nicht im Vordergrund, aber der Halt des gut wärmenden Obermaterials auf unebenem Terrain ist hervorragend. Allerdings ist der Schuh eher für schmalere Füße geeignet. Das direkte Laufgefühl lädt zu flottem Tempo ein (Gewicht: 300 Gramm).



TRAIL

KOMPROMISSLOS AUF GRIP UND FESTEN



ICEBUG OUTRUN RB9X, 139 Euro Der Outrun ist eher für ruhige Trainingsläufe geeignet. Seine breite, recht steife Sohlenkonstruktion sorgt für gute Stabilität (Gewicht: 310 Gramm). Die Passform ist auch für breitere Füße geeignet. Ein Film auf dem Obermaterial sorgt für Nässeschutz in Matsch oder Schnee. Gut: Der Outrun zählt zu den derzeit nachhaltigsten Laufschuhen.



MERRELL AGILITY SYNTHESIS ZERO GTX, 160 Euro Die Konstruktion mit wasserdichter, sockenartiger Gamasche, Reißverschluss unter der Schnürung und grobstolliger Vibram-Außensohle verrät: Dieser Schuh wartet nur auf den Winter und ist präpariert für tiefen Neuschnee (allerdings nur als Herrenversion, dafür bis Größe 50). Aber auch bei Nässe bietet die Sohle gute Traction.



DYNAFIT ULTRA 50, 160 Euro Der für lange Trails ausgelegte Ultra 50 ist für den Wintereinsatz gut gerüstet: Ein umlaufender Schutzrand hält die Füße weitgehend trocken – bis auf Höhe der Zehen ist der Schuh wasserdicht. Die Sohleneinheit ist vorn dynamisch, knickt also gut ab, ist sonst aber eher torsionssteif. Die teilweise abgedeckte Schnürung ist frostsicher (Gewicht: 270 Gramm).



BROOKS CASCADIA 16 GTX, 140 Euro In der GTX-Variante mit wasserdichtem Obermaterial ist der Cascadia im Winter ein All-round-Künstler (298 Gramm). Im Wald, auf Trails im tiefen Schnee oder Matsch spielt er mit griffiger Sohle und hervorragender Stabilität seine Stärken aus. Die Schnürung sorgt für sehr sicheren Sitz. Die überarbeitete Rock-Shield-Platte bietet sehr gute Flexibilität.



SALOMON WILDCROSS 2 GTX, 160 Euro Der Wildcross zählt zu den kompromisslosesten Trailshuhen auf dem Markt. Zwar bietet das Modell mehr Komfort als der noch beliebtere Speedcross, aber die Sohle mit den aggressiven Stollen signalisiert Trail-Charakter und ist auch im Schnee ein Garant fürs Vorwärtskommen. Auf nassem Asphalt dagegen wird sie sogar rutschig. Der Schuh bietet jetzt mehr Platz als der Vorgänger. Hat man sich an die Schnürung gewöhnt, sitzt er sehr sicher am Fuß (Gewicht: 305 Gramm).

