

ERLEBNIS  
EQUIPMENT TRAIL

Traillaufen ist Abenteuer pur. Richtiges  
Equipment ist eine wesentliche Voraus-  
setzung für sicheren Laufspaß.



**GRIP &  
HIGHTECH  
FÜRS GELÄNDE**

In den Sommermonaten locken die Trails. Ob in den Bergen oder im Tal, das Abenteuer wartet überall. **aktivLaufen** gibt einen Überblick über die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände für den Trail und legt dabei den Fokus auf das wichtigste Tool für die Offroadpiste: die Schuhe.

**TEXT** Raif Kerkeling

**A**ugen und Ohren auf! Trailsschuhe sehen nicht nur anders aus, sie klingen sogar anders. Wer mit einem Trailschuh über Asphalt läuft, hört es:

Klack, klack, klack – die Hartgumminoppen des Profils erklingen, erinnern entfernt an einen Fußballer, der durch die Katakomben zum Spielfeld läuft. Die Geräuschkulisse dauert aber nur so lange, bis man auf natürlichen, nicht menschengemachten Boden trifft. Dann wird es nämlich leise, und man schleicht beinahe über die Trails, die Sohle verbindet sich mit dem Boden, spielt ihre Stärken aus und ist voll in ihrem Element – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Auswahl an guten Trailsschuhen ist in den letzten Jahren rasant gewachsen, auch qualitativ. Viele Hersteller haben eine breite Palette an schnellen, robusten und komfortablen Trailsschuhen im Sortiment. Doch wo unterscheiden sich die Modelle? Und besonders wichtig: Wie finde ich den Schuh, der zu mir passt? Zunächst sollte man sich im Klaren darüber sein, wo man die Trails unsicher machen möchte. Es ist schon ein entscheidender Unterscheid, ob ich in flacherem Gelände oder im Gebirge unterwegs bin. Für

all diese Untergründe oder auch Distanzen gibt es wichtige Eigenschaften, die Sie bei der Auswahl des Trailsschuhs beachten sollten.

**AUSSENSOHLN SORGEN FÜR GRIP**

Ein wichtiges Element, das den Trailschuh entscheidend prägt, ist die Außensohle, die für genügend Grip auf den Trails sorgt. Variationen gibt es viele: angefangen bei Sohlen, die einen angenehm über Asphaltpassagen laufen lassen, sogenannte Door-to-Trail-Außensohlen, bis hin zu aggressiveren Profilen, die einen sicher durch Schlamm bringen oder im alpinen Gelände Halt bieten. Ob in Eigenentwicklung oder in Kooperation mit Gummierstellern: Besonders hier wird die rasche Entwicklung deutlich, die durch die Hersteller vorangetrieben wird. In puncto Griffigkeit stechen vor allem Außensohlen von Vibram ins Auge. Diese haben sich bewährt, leisten auf nassen Untergründen und Felsen einen exzellenten Job. Auch Modelle von Adidas in Kooperation mit Continental können das mithalten. Ebenfalls jahrelange

Entwicklungserfahrung besitzt Salomon mit der hauseigenen Contagrip-Außensohle. Für Trailläufer, die auch im Winter eine Einheit einbauen möchten, lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auf die Modelle von Icebug. Diese besitzen integrierte Spikes in der Außensohle. Damit sollte sich eine ungewollte Rutschpartie vermeiden lassen.

Was erwartet uns in der Zukunft? Zunächst muss ein Blick auf die aktuellen Modelle geworfen werden. Glücklicherweise kann auf ein breites und technisch sehr ausgereiftes Sortiment zurückgegriffen werden. Für jeden Läufertyp ist etwas dabei, ob für den geliebten Hometrailer oder fürs anspruchsvollere Laufen durch die Berge. Interessant bleibt zu beobachten, wie sich immer mehr neue Technologien aus anderen Outdoor-Bereichen bei Trailsschuhen wiederfinden. In unserer Marktübersicht finden Sie nun eine gute Auswahl an aktuellen Trailsschuhen. Zudem geben wir Ihnen einen Überblick über das wichtigste Zusatz-Equipment.



Gutes Schuhwerk ist das A und O auf dem Trail.



Im Gelände hilft eine rutschfeste Außensohle.

**ESSENTIALS ZUM TRAILLAUFEN**

Im Unterschied zum Laufen auf der Straße benötigt ein Trailläufer andere, je nach Geländeart auch umfangreicheres Equipment. Der Unterschied zum Straßenschuh ist vor allem im ersten Blick unter den Schuh direkt zu erkennen: Die Außensohle ist profiliert, stellen in unterschiedlicher Ausprägung diesen den Schuh. Im alpinen Gelände empfehlen sich der Einsatz von Stöcken und ein Rucksack für zusätzliche Kleidung.

- Gute Trailsschuhe sind das A und O eines Trailrunners. Hier gelten Performance und Grip synonym.
- Bei der Kleidung sind mögliche Wertschwünge dank des Leichtbaus mittlerweile eingeklinkt.
- Wer sich länger als eine Stunde in der freien Wildbahn bewegt, benötigt ein Trailsystem.
- Eine gute Regen- und Kälteabwehr durch ein wasser- und winddichtes GORE-TEX® Membranmaterial ist ein Muss.
- Ob unterschiedliche Sonnen- oder UV-Schutzmaßnahmen sind, ist ebenfalls zu beachten.
- Sonnenbrille, Felle wie eine Lamme, ein warmes Mieder und ein Rucksack mit den richtigen Dingen sind ebenfalls wichtige Bestandteile eines Trailrunners.

**ERLEBNIS  
EQUIPMENT TRAIL**

**OUTDOOR RESEARCH  
PERFORMANCE TRUCKER**  
PREIS: 35,00 €

Einzelteil oder komplettes Set für den Kopf. Die Vor- und Rückseite aus feinem Mesh für mehr Frische.



**LED LENSER NEO 10R**

PREIS: 99,90 €

Wer in dunkleren Zeiten Trailen will, braucht eine gute Unterwegs-LED. Die LED Lenser Neo 10R ist auf eine spezielle, abgewinkelte Leuchte und flexible Silikon-Linse.

**UVEX SPORTSTYLE 706**

PREIS: 139,95 €

Dark Linsen für maximale Kontrast. UVEX Sportstyle 706 ist ideal für den Einsatz im Trail. Dunkel-Farbtöne und ein Trail-Design.



**SCOTT TRAIL RC**

PREIS: 119,95 €

Wandtaschen helfen bei den Trail. Hier können Karten, Erste-Hilfe-Set, 480cc und ein Trinksystem untergebracht werden.



**SAUCONY  
UV LITE SLEEVE**

PREIS: 55,00 €

Hohe UV-Schutz (UPF 50+) und ein Mesh-Panel für einen guten Luftstrom.

**ÜBERBLICK EQUIPMENT  
FÜR TRAILLÄUFER**



**GARMIN FORERUNNER 945**

PREIS: 599,99 €

Topografische Karten, Lieblingsmusik, Bezahlfunktion. All das steckt in der Garmin FR 945.

**SALOMON  
SENSE SHORT M**

PREIS: 70,00 €

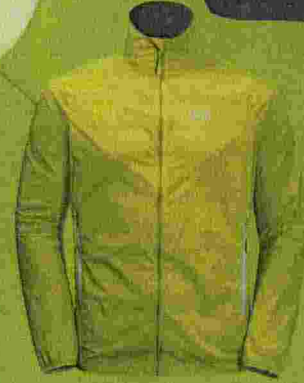
Leichte Laufshorts mit komfortablem Hosenbund und viel Platz zum Verstauen.



**CEP  
OUTDOOR LIGHT MERINO**

PREIS: 44,96 €

Eine leichte Kompression sorgt für eine gute Durchblutung bei langen Läufen. Zudem bieten hohe Sockenvarianten Schutz vor Kratzen durch Gestein und Büsche.



**JACK WOLFSKIN  
TERRA TRAIL JKT**

PREIS: 89,95 €

Superleichte, winddichte und sehr klein verpackbare Windjacke.

**LEKI MICRO TRAIL PRO**

PREIS: 149,95 €

Wer sich agil und flink im Gelände bewegt, kommt um den Einsatz von Stöcken nicht herum. Die Mikro Trail Pro lassen sich blitzschnell ein- und ausfahren und gut verstauen.



**SALOMON SPEEDCROSS 5**

PREIS: 129,95 €

Ein Schuh mit ausgezeichneter Passform und starkem Grip. Ideal für eine große Bandbreite von Trails.



**ADIDAS**  
**TERREX AGRATIC SPEED GTX**



**Preis:** 170,00 €  
**Gewicht:** 275 Gr.  
**Sprengung:** 6 mm  
**Größen:** ♂ 39-49 ♀ 36-43  
**Besonderheiten:**  
 • Continental-Grip-Außensohle  
 • Nahtlose Gore-Tex-Sockenkonstruktion  
 • Rocker Shape  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Ein Schuh für den Wettkampf. Überzeugt mit einer Continental-Grip-Sohle. Leicht und wendig. Seine wahren Stärken entfaltet dieser Schuh in schwierigem Gelände. Griffig und flexibel, mit gutem Komfort im Bereich der Fersenkappe.

**COLUMBIA**  
**TRANS ALPS FKT. II**



**Preis:** 139,99 €  
**Gewicht:** 319 Gr.  
**Sprengung:** 8 mm  
**Größen:** ♂ 40-50 ♀ 36-43  
**Besonderheiten:**  
 • Nahtlose Oberkonstruktion  
 • Abriebfestes und wasserabweisendes Vorfußschild  
 • Vollgummi-Außensohle  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Ein Schuh ideal für den Berglauf. Die Zehenkappe und der Fersenbereich sind verstärkt, um auch für felsiges, bergiges Gelände gewappnet zu sein. Eine nahtlose Oberkonstruktion gibt Schutz und ist atmungsaktiv, der Vorfußschild ist abriebfest und wasserabweisend.

**ASICS**  
**FUJITRABUCO**



**Preis:** 140,00 €  
**Gewicht:** 355 Gr.  
**Sprengung:** 8 mm  
**Größen:** ♂ 39-51 ♀ 36-42  
**Besonderheiten:**  
 • Gel-Dämpfung  
 • Asics-Gripsohle  
 • Steinschutzplatte  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Ein klassischer Allrounder von leichten Trails bis hin zu steinig-alpinen Wegen. Der Schuh richtet sich an Überpronierer und fällt in seiner siebten Auflage etwas wuchtiger aus als die Vorgängermodelle. Neu ist auch die eingebaute Steinplatte, die vor Verletzungen schützen soll.

**HOKA ONE ONE**  
**SPEEDGOAT 3**



**Preis:** 140,00 €  
**Gewicht:** 292 Gr.  
**Sprengung:** 4 mm  
**Größen:** ♂ 40-49 ♀ 36-44  
**Besonderheiten:**  
 • Multidirektionale Gummistollen  
 • Verstärkter TPU-Stützaufgaben am Mittelfuß  
 • „Vibram Mega-Grip Hi-Traction“-Außensohle mit 5-mm-Stollen.  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Dieses Modell wurde inspiriert von Karl Meltzer, alias „The Speedgoat“, Rekordhalter der meisten Siege bei 100-Meilen-Trailwettkämpfen und Inbegriff der Einstellung „Überall hingehen, alles ablaufen“. Dieser Schuh schreckt vor keinem technischen Trail zurück.

**BROOKS**  
**CASCADIA**



**Preis:** 140,00 €  
**Gewicht:** 337 Gr.  
**Sprengung:** 10 mm  
**Größen:** ♂ 40-49 ♀ 35,5-44,5  
**Besonderheiten:**  
 • 3D Rubber Print Mud Guard  
 • Integrierter Gamaschen-Befestigungspunkt  
 • DNA Midsole, BioMoGo DNA  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Direkter und griffiger Schuh für den sicheren Tritt im Gelände. Der „Cascadia“ ist ein Dauerbrenner auf den Trailstrecken. In der neuen Auflage bringt er noch mehr Komfort mit sich, so sind sowohl im Zungen- als auch im Fußbereich weiche Elemente eingearbeitet.

**ICEBUG**  
**DTS 4**



**Preis:** 129,95 €  
**Gewicht:** 290 Gr.  
**Sprengung:** 12 mm  
**Größen:** ♂ 40-46 ♀ 36-42  
**Besonderheiten:**  
 • Bluesign-zertifiziertes Material innen  
 • Bugforce-Energierückgewinnung  
 • Solution-Dye-Technologie  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Ein Schuh mit Spikes für lange und entspannte Sessions bei maximalem Komfort. Er eignet sich sowohl für erfahrene Läufer als auch für Anfänger, die auf Trails, Felsen, Schotterstraßen oder Asphalt laufen wollen. Komfortabler Laufschuh für anspruchsvolles Gelände.

**ERLEBNIS**  
EQUIPMENT TRAIL

**LA SPORTIVA**  
BUSHIDO II



**Preis:** 155,00 €  
**Gewicht:** 305 Gr.  
**Sprengung:** 6 mm  
**Größen:** ♂ 36-47,5 ♀ 36-43  
**Besonderheiten:**  
• Atmungsaktives AirMesh  
• OrthoLite-Innensohle  
• Impact Brake System  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Flexibel einsetzbarer Trailschuh für extreme Geländesituationen. Thermo-geklebte Verstärkungen in Mikrofaser wirken gegen Abnutzung und Abreibung. Die „Slip-on“-Konstruktion umhüllt den Fuß wie eine Socke. Es lassen sich zusätzliche Spikes einsetzen.

**NEW BALANCE**  
FRESH FOAM HIERRO V4



**Preis:** 140,00 €  
**Gewicht:** 324 Gr.  
**Sprengung:** 8 mm  
**Größen:** ♂ 40-50 ♀ 36-41  
**Besonderheiten:**  
• Vibram-Außensohle  
• Nahtlose Materialverarbeitung  
• Innovative „Fresh Foam“-Zwischensohle  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Eine fußbetonte Bootie-Konstruktion, gepaart mit einem Obermaterial zum Zehenschutz, macht ihn zum idealen Begleiter für den gesamten Trail. Der Schuh ist durch seine „Fresh Foam“-Sohle, die aus einem Stück hergestellt wird, sehr komfortabel. Guter Trainingsschuh fürs Gelände.

**MAMMUT**  
SAENTIS LOW



**Preis:** 129,00 €  
**Gewicht:** 350 Gr.  
**Sprengung:** k. A.  
**Größen:** ♂ 40-47 ♀ 36-42  
**Besonderheiten:**  
• Hybrid Shell  
• TPU-Zehenkappe  
• Michelin Trail Cleat Gummimischung  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Zuverlässiger Multifunktionsschuh für verschiedene Einsatzbereiche. Er macht sich hervorragend bei schnellen und engen Trails im Wald, aber auch als leichter Lieblingsschuh für die Berge. Seine Michelin-Sohle verleiht ihm herausragenden Grip und optimale Trittsicherheit auf unebenen Untergründen.

**ON**  
CLOUDVENTURE



**Preis:** 159,95 €  
**Gewicht:** 295 Gr.  
**Sprengung:** 6 mm  
**Größen:** ♂ 40-49 ♀ 36-43  
**Besonderheiten:**  
• Missiongrip-Außensohle  
• Zero-Gravity-Cloud-Elemente  
• Auch als Mid-Top-Version erhältlich  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Das einzigartige Außensohlenkonzept macht den Schuh besonders. Es soll in Kombination mit dem eigenentwickelten Grip gerade bei Abwärtspassagen mehr Komfort und Trittsicherheit bringen. Stabiles Fersenkappenkonzept für eine gute Fußführung.

**MIZUNO**  
WAVE DAICHI 4 GTX



**Preis:** 140,00 €  
**Gewicht:** 310 Gr.  
**Sprengung:** 12 mm  
**Größen:** ♂ 39-48 ♀ 36-43  
**Besonderheiten:**  
• ap+ für langlebige Dämpfung  
• XtraRide – passt sich Untergründen an.  
• Wave-Platte reduziert Aufprallkräfte  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Durch seine Michelin-Außensohlenkonstruktion eignet sich der „Daichi“ für Läufe auf verschiedensten Belägen. Die „XtraRide“-Technologie bringt zusätzlichen Komfort im Gelände. Dank GTX-Obermaterial sind Läufe bei jeder noch so schwierigen und nassen Wetterlage möglich.

**SALMING**  
TRAIL 5



**Preis:** 159,95 €  
**Gewicht:** 318 Gr.  
**Sprengung:** 5 mm  
**Größen:** ♂ 40-48 ♀ 36-42  
**Besonderheiten:**  
• Vibram-Megagrip-Außensohle  
• Softfoam-Mittelsohle  
• 3-Layer-Konstruktion  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Sehr griffiger und wendiger Trailschuh für sämtliche Geländelagen und Untergründe. Gepolsterte Fersenkappe und eine gedämpfte Mittelsohle sorgen für eine komfortable Laufperformance. Ein optimaler Laufschuh für lange Trainingsläufe.

**SAUCONY**  
PEREGRINE ISO



**Preis:** 135,00 €  
**Gewicht:** 298 Gr.  
**Sprengung:** 4 mm  
**Größen:** ♂ 37-50 ♀ 35,5-44,5  
**Besonderheiten:**  
 • Everun-Topssole  
 • PWR-Trac-Laufsole  
 • Obermaterial aus Isofit  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Der „Peregrine“ wurde nach dem schnellsten Vogel der Welt benannt. Auf den Trails überzeugt der Schuh seit seinem Markteintritt mit sehr guten Traktionseigenschaften und einer guten Griffigkeit. Ein idealer Schuh für steile und unebene Geländeformen.

**TECNICA**  
ORIGIN LT



**Preis:** 169,95 €  
**Gewicht:** 305 Gr.  
**Sprengung:** 9 mm  
**Größen:** ♂ 39-49 ♀ 36-42,5  
**Besonderheiten:**  
 • C.A.S. - Individuell anpassbare Form  
 • Vibram Origin Mega Grip  
 • Fußstützende, ans Läufergewicht angepasste Elemente  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Das absolute Highlight des Schuhs ist die individuelle Passform. Möglich wird dies durch das Erhitzen des Obermaterials und der Einlegesohle. Dies konnte man bislang nur vom Bootfitting bei Skischuhen oder neuerdings auch bei Wanderschuhen, im Fachhandel wird diese kurze Prozedur angeboten.

**SCARPA**  
SPIN ULTRA



**Preis:** 159,95 €  
**Gewicht:** 270 Gr.  
**Sprengung:** 6 mm  
**Größen:** ♂ 40-48 ♀ 37-42  
**Besonderheiten:**  
 • Schützende 3D-TPU-Zehenkappe  
 • Tasche für die Schnürsenkel  
 • Vibram Lite Base  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Der „Spin Ultra“ ist sowohl für Topläufer als auch für ambitionierte Hobbyläufer konzipiert. Der Schuh verspricht Agilität und Trittsicherheit, gepaart mit exzellenter Dämpfung, Stabilität und Schutz für Ultra-Distanzen und ausdauernde Trainingseinheiten.

**THE NORTH FACE**  
ULTRA ENDURANCE II



**Preis:** 130,00 €  
**Gewicht:** 327 Gr.  
**Sprengung:** 8 mm  
**Größen:** ♂ 39-48 ♀ 36-42  
**Besonderheiten:**  
 • OrthoLite-Fußbett  
 • ESS-Snake-Plate für Zehenschutz  
 • Vibram-Megagrip  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Leistungsstarker Schuh mit einem guten Traktionsverhalten. Ausgeprägte Schutzigenschaften, vor allem im Bereich der Ferse. Auch bei diesem Schuh wird im Bereich der Außensohle auf die „Vibram Megagrip“-Technologie vertraut.

**SCOTT**  
KINABALU RC 2.0



**Preis:** 159,95 €  
**Gewicht:** 255 Gr.  
**Sprengung:** 3 mm  
**Größen:** ♂ 40-48 ♀ 35-43  
**Besonderheiten:**  
 • Hybrid-Traction-Laufsole  
 • Traction Rubber  
 • Kinetic Foam  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Der „Kinabalu RC 2.0“ ist ein absolutes Leichtgewicht und wurde für schnelle Läufe auf schnellen Trails entwickelt. Für Läufer, die sich den Aufbau eines Wettkampfschuhs für Straßenrennen wünschen, aber mit der richtigen Traktion für Trails bis hin zur Marathondistanz.

**TOPO**  
HYDROVENTURE 2



**Preis:** 180,00 €  
**Gewicht:** 275 Gr.  
**Sprengung:** 3 mm  
**Größen:** ♂ 41-48 ♀ 38-42  
**Besonderheiten:**  
 • OrthoLite-Fußbett  
 • Vibram-XS-Außensohle  
 • Wasserabweisend  
**Charakter:**  Waldweg  Gelände  Alpin

Der „Hydroventure“ ist aktuell einer der leichtesten unter den wasserabweisenden Trail Schuhen auf dem Markt. Zwischen Mittel- und Außensohle ist eine zusätzliche „Rock Protection“-Schicht eingefügt, die speziell die Unebenheiten des Untergrunds durch Steine oder auch Wurzelwerk abfedert.