

2017 SwimRun Test - Schuhe

Neben den Neoprenanzügen sind Schuhe der wichtigste Ausrüstungsgegenstand im Swimrun. In erster Linie müssen sie passen und bequem sein. Darüber hinaus ist es interessant, wie sich der Schuhe auf unterschiedlichsten Terrains verhält - Fels, Wald und schmale Trails - und das sowohl nass als auch trocken. Und da Ihr damit schwimmen geht (was die meisten SwimRunner tun) ist die Frage nach der Drainage von Wasser oder der Performance im Schwimmen ebenso wichtig. Es gibt (noch) keinen perfekten SwimRun Schuh, ebenso wenig, wie es DEN perfekten Laufschuh gibt. Drainage und Gewicht sind entscheidend. Mancher mag den „klassischen“ Laufschuh mit höherer Sprengung und Stabilität vermissen, aber die meisten für SwimRun geeigneten Schuhe sind Trailshuhe, die per se meist flacher und vor allem als Neutralschuh gebaut sind. Im SwimRun dreht sich alles um's Gewicht, daher ist weniger mehr, wenn es darum geht, den Schuh zu schwimmen. Dämpfung und Stabilität sind sekundär, da bei den meisten Rennen die einzelnen Laufstrecken selten länger als 8-12 km sind.

Ende März 2017 trafen sich SwimRunner von [World of Swimrun \(WoS\)](#), [Swimrun France \(SR-F\)](#) und [Swimrun Germany \(SR-G\)](#) in Frankreich für den ersten internationalen SwimRun Test: [1st ever international swimrun equipment test](#). Innerhalb von vier Tagen testeten und diskutierten wir unter verschiedensten Ausrüstungsgegenstände auch 10 verschiedene Schuhmodelle. Im Gegensatz zu den üblichen ruhigen Bedingungen in den rauen und steilen „Calanques de Sormiou“ bei Marseille fand der Test bei Regen, stürmischen Winden, hohen Wellen, starken Strömungen und heisser Sonne statt. Trails und Wellen statt Pool und Laufband.

Jeder Schuh wurde vom gesamten Team getestet und nach einem einfachen Score von 1 (schlecht) bis 5 (sehr gut) bewertet. Spezielle Einzelheiten und erwähnenswerte Besonderheiten sind in Textform aufgeführt. Im Test dabei waren in alphabetischer Reihenfolge: Brooks Puregrip 4, Icebug Acceleritas RB9X und Zeal 3 RB9X, inov-8 Roclite 290 und X-Talon 200, LaSportiva Bushido and Helios SR, Merrell Avalaunch Tough Mudder, Salming Elements, Salomon S-Lab XA Amphib und Vivobarefoot Primus Trail Soft Ground. Der Test ist sicherlich nicht vollständig, über unseren Test gibt es sicherlich noch mehr für SwimRun geeignete Schuhe.



Marke	Brooks	Icebug	Icebug	Inov-8	Inov-8	LaSportiva	LaSportiva	Merrell	Salming	Salomon	Vivobare-foot
Model	Pure Grit 4	Acceleritas 5 Rb9X	Zeal 3 RB9X	Roclite 290	X-Talon 200	Bushido	Helios SR	Avalaunch Tough Mudder	Elements	S-Lab XA Amphib	Primus Trail Soft ground
Preis in €	120,00	130,00	140,00	135,00	115,00	149,00	135,00	130,00	130,00	180,00	140,00
Gewicht in g*	286	210	250	290	200	304	240	250	288	215	250
Drop mm	4	4	6	4	3	6	2	6	4	4	0
Testergebnisse											
Komfort generell	4,5	3,5	2,0	4,4	4,0	2,8	4,4	3,3	4,1	4,2	3,1
Grip trocken	2,0	5,0	4,0	3,9	4,1	3,3	4,5	4,1	3,7	3,5	3,9
Grip nass	1,0	5,0	4,0	3,3	4,4	2,7	4,0	3,8	3,6	3,8	3,6
Passform trocken	3,0	3,9	2,3	3,8	4,3	3,3	4,1	4,1	3,7	4,2	3,0
Passform nass	1,0	4,3	2,3	2,5	4,3	3,2	4,0	4,3	2,4	3,8	2,8
„Inner slide“**	2,0	4,3	3,7	3,0	4,0	3,3	3,9	4,0	2,4	3,8	2,3
Komfort Trail	2,0	4,5	3,0	3,5	4,5	3,7	3,9	3,7	3,4	3,7	3,0
Komfort Asphalt	5,0	3,0	2,3	4,3	3,6	3,0	4,3	3,1	3,2	3,2	1,5
Drainage	1,0	4,3	1,7	2,0	4,5	2,8	3,5	3,4	2,6	4,7	3,0
Swim Performance	1,0	3,9	2,5	1,0	4,0	3,0	3,6	3,6	3,2	4,0	3,5
Gesamtergebnis	2,3	4,2	2,8	3,2	4,2	3,1	4,0	3,7	3,2	3,9	3,0

Gewicht in g* : in EU 42 | UK 8 | US M 9

Inner slide ** : Stabilität der Innensohle in nassem Zustand



Brooks Pure Grit 4

Leichter Trailschuh mit softer Dämpfung. Auf nassem Untergrund und Gestein liess er etwas an Grip zu wünschen übrig. So lange er trocken ist, bot er den höchsten Tragekomfort. In nassem Zustand wurde er zu schwer und die Passform liess deutlich nach.

Icebug Acceleritas 5 RB9X

Testsieger zusammen mit dem the inov-8 X-talon 200. Der Acceleritas ist ein sehr flexibler, dynamischer Schuh mit einer fantastischen Performance auf nassem Fels, dank der speziellen RB9X Sohle. Speziell für SwimRun entwickelt vereint er Grip, wenig Gewicht und hervorragende Drainageeigenschaften. Aufgrund des sehr direkten Laufgefühls sehen wir ihn nicht auf längeren Strecken und vor allem nicht auf Asphalt. Der Acceleritas ist einer der Schuhe im Test, die flexibel genug sind, um sie unter dem Neo zu verstauen.



Icebug Zeal 3 RB9X

Der Zeal wurde für OCR (Hindernisrennen) entwickelt. Wie beim Acceleritas ist der Grip sowohl auf trockenem wie auch nassem Untergrund hervorragend. Der seitliche Schutz für die Füße macht den Schuh leider steif und wenig flexibel, die Drainageeigenschaften sind dadurch schlechter.

inov-8 Roclite 290

Der Roclite ist ein sehr guter und komfortabler Trailschuh mit dem inov-8 Grip. Auf den Trails hat er uns wirklich Freude bereitet. Aber es ist definitiv kein SwimRun Schuh. Im Wasser wird er zu schwer und die Passform geht in nassem Zustand verloren. inov-8 hat andere Modelle zu bieten, die tauglicher für SwimRun sind.





inov-8 X-Talon 200

Hier ist der zweite Gewinner! Der X-Talon 200 vereint den berühmten inov-8 grip mit sehr guten Drainageeigenschaften. Seine Schwäche ist wie beim Acceleritas' der fehlenden Komfort auf befestigten Wegen und Strassen. Er ist etwas gedämpfter als der Icebug , daher eher geeignet auch für längere Strecken. Durch den „standard fit“ passt er auch an breitere Füße.

LaSportiva Bushido

Ein weiterer bekannter Trailschuh. Seine etwas steife und harte Sohle ist gemacht für die rauhen und ruppigen Trails der Alpen und lässt für den SwimRun Sport etwas Flexibilität vermissen. Grossartiger, beliebter Trailschuh, aber nicht recht geeignet für swimrunning.



LaSportiva Helios SR

Liecht, guter Grip auf fast allen Untergründen und sehr komfortabel durch seine dicke, weiche Aussensohle. Zusammen mit dem Salomon Amphib belegte er den zweiten Platz im Test. Die schmale, italienische Passform passt nicht jedem.

Merrell Avalaunch Tough Mudder

Der nächste Schuh, der für OCR entwickelt wurde. Allerdings ist er deutlich flexibler und leichter als der Icebug Z-al. Er war im Test die Überraschung. Die kurze Neopren gamasche passt perfekt und unterstützt die Schnürung, aber auf längeren Läufen wird es recht warm.





Salming Elements

Guter Grip, gute Drainageeigenschaften. Dieser Schuh kam 2016 als einer der ersten speziellen Swimrun Schuhe überhaupt auf den Markt. Seitdem ist er unverändert und erreichte im Test in den meisten Punkten durchschnittliche Werte..

Salomon S-Lab XA Amphib

Der teuerste Schuh im Test. Wie bei Salomon nicht anders zu erwarten, bietet er einen guten Grip, ist darüberhinaus leicht und direkt wie es bei einem eher minimalistischen Schuh sein sollte. Beste Drainage und beste Schwimmperformance. Und ebenfalls gut im Neo verstaubar.



Vivobarefoot Primus Trail Soft Ground



Vivobarefoot ist Partner mit ÖtillÖ und haben ihren Schuh verbessert. Wir haben noch das ältere Modell getestet, das unausgewogen ist. Ein Leichtgewicht an Schuh im Obermaterial mit einer relativ dicken, schweren Sohle. Perfekt „faltbar“ aufgrund seiner enormen Flexibilität. Für längere Läufe nur eingeschränkt zu empfehlen, zudem sollte man an 0mm Sprengung gewöhnt sein.

Warum „faltbar“?

Die meisten SwimRunner lassen die Schuhe zum Schwimmen an, obwohl es von guten Schwimmern bewiesen ist, dass es sich ohne Schuhe schneller schwimmt. Schuhe aus ? Dann stellt sich die Frage, wohin mit den Schuhen. In einer Buoy hinterherziehen ist vielleicht im Training eine Möglichkeit , aber nicht im Rennen. Also scheint die einzige mögliche Variante das Verstauen irgendwo im Neo Suit zu sein. Meistens am Rücken unter dem Reisverschluss, seltener am Oberschenkel unter den Neo geschoben. Es ist an Euch für Euch heraus zu bekommen, was besser funktioniert - Zeit beim Schwimmen durchdie Schuhe zu verlieren oder beim An- und Ausziehen und Verstauen derselben. Und überlegt Euch, ob bei allen Ausstiegen barfüßig so klug

Eignet sich mein Lieblings-Trailschuh für SwimRun?

Warum nicht - wir konnten nicht alle Schuhe auf dem Markt testen. Wichtig ist es zunächst, heraus zu fiden, ob Dein Lieblingsschuh auch noch in nassem Zusatnd gut ist. Nicht gleich schwimmen gehen. Es reicht für's Erste, ihn in einem Bach oder See richtig nass zu machen und dann laufen zu gehen. Fühlen sie sich immer noch gut an? Werden sie sehr viel schwerer? Wenn das okay war, kannst Du im nächsten Schritt mit ihnen schwimmen gehen.

Und hab' keine Angst vor Blasen - das ist wirklich kein Problem, solange alles gut zusammen passt: Du, Wasser, Schuhe und Socken. Socken schützen Dich vor kleinen Steinen und Sand, die überall an den Uferstreifen von Seen, Flüssen und Meeren anzutreffen sind. Wir empfehlen Socken zumindest mit leichter Kompression, da sie in nassem Zustand besser sitzen. Ob kurze Socken oder Kniestrümpfe - das liegt bei Dir.



Do yourself a favour ! Go out and try this fantastic sport !!!! Go swimrunning.

Traut Euch und entdeckt diesen fantastischen Sport für Euch!!!!Go swimrunning.

Yours

The team of WoS, SwimRun France & SwimRun Germany

Danke !!

Vielen Dank an Hersteller und Marken, die uns Material für unseren Test zur Verfügung gestellt haben:

AquaShpere	Icebug	Rando Running Marseille
Bagheera	Inov-8	Restube
'Barracuda'	La Sportiva	Salomon
Brooks	Malmsteen	Sony
Camaro	Merell	Speedo
'Carbon-MoM'	Mobi	Strokemakers
Colting	Mugiro	Suuntoo
Decathlon	Nabaji	TYR
Garmin	New Wave	Utter
Glorify	Nike	Vivobarefoot
Gococo	Nu	Zoggs
Head	Orca	Zone3
Huub	Pan	www.swimrunshop.eu
Icebreaker	Racepaddle	

Ebenfalls ein grosses Dankeschön an www.randorunning.com in Marseille für die Unterstützung bei der Logistik. Fix' Eltern für ihre Gastfreundschaft. Und natürlich auch ein danke an alle SwimRunner, die uns folgen und gefolgt sind und für Eure vielen Fragen. Wir wünschen Euch viel Freude auf Eurer Suche nach Eurem eigenen perfekten Swimrun Outfit und hoffem, Euch dabei etwas geholfen zu haben.