

Trail Running im Herbst 2025: Goldene Trails, Top-Ausrüstung & Tipps für Outdoor-Sportler

Herbstzeit ist Trailzeit! Frische Höhenluft, goldene Wälder und spektakuläre Trails machen die Saison 2025 zur perfekten Gelegenheit, deine Trail Running Skills zu verbessern. Wir stellen dir sieben Highlights vor: neue Ausrüstung, smarte Tools und Trainingsrouten, die auf dem Radar jedes Outdoor-Sportlers stehen sollten.



Trailrunning im Herbst bei Grainau ist ein sportlicher Genuss. foto (c) ZABT T.Marzusch

1. Patagonia R1® Kollektion – leicht, flexibel, packbar

Die leichten und gut packbaren Teile aus der neuen R1® Kollektion mit erhöhter Bewegungsfreiheit sind vielseitige Midlayer für Tage in den Bergen und alles, was dazwischen liegt. Hervorragende Dehnbarkeit und Strapazierfähigkeit machen diese atmungsaktiven Fleece Teile zu einem technischen Alleskönner. Das Hybrid-Design mit R1®-Gewebe im Kernbereich sorgt für zusätzliche Wärme und Capilene® Thermal Weight-Gewebe unter den Armen für mehr Atmungsaktivität und weniger Volumen. Hergestellt in einem Fair Trade Certified™-Betrieb.

Tipp für Outdoor-Sportler: Nutze die R1® Midlayer für lange Herbstläufe – sie ist leicht, wärmend und passt in jeden Trailrucksack.

→ Mehr zur R1® Kollektion von Patagonia

2. COROS HR-Monitor – Herzfrequenzmessung ohne Brustgurt

Brustgurt war gestern. Mit dem Anspruch, eine einfachere und bequemere Alternative zu bieten, entwickelte COROS den Herzfrequenzmonitor (HR-Monitor) für den Arm. „COROS konzipierte das leichtgewichtige Band für das Tragen am Bizeps – es wiegt inklusive Sensor 19 Gramm. Der Akku hält 38 Stunden im Aktivitätsmodus, via Bluetooth lässt sich der HR-Monitor mit drei Geräten gleichzeitig verbinden, um exakte Herzfrequenzdaten in Echtzeit zu übermitteln.“

Trainingstipp: Ideal für lange Trailruns – der HR-Monitor sitzt kaum spürbar und liefert präzise Daten für die Trainingssteuerung.

→ Technische Daten & Bilder gibt es hier

3. 100% Hypercraft Brille – ultraleicht und perfekt für technische Trails

Wenn jedes Gramm zählt, ist die Hypercraft die Brille fürs Trail Running. Mit nur 23 g sorgt die UltraCarbon™-Technologie für ein extrem leichtes und zugleich stabiles Design. Die zylindrische Scheibe schützt zuverlässig, verbessert die periphere Sicht und reduziert Luftwiderstand. Dank hydrophober Beschichtung perlt Wasser, Schmutz und Schweiß einfach ab.

Hinweis: Für schmalere Gesichter gibt es die Hypercraft XS – gleiche Technologie, gleiche Performance.

→ Alle Specs zur Hypercraft von 100%

4. Silva Free 900 – maximale Trail-Sicht auch bei Dunkelheit

Entwickelt mit Athlet:innen wie Hannes Namberger und Emilie Forsberg, liefert die Free 900 Serie maximalen Trail-Support. Mit 900 Lumen, ultraleichtem Sitz und abnehmbarem Akku ist sie perfekt für schnelle Feierabendrunden bis hin zu Ultras.

Hannes Namberger: „Die Free 900 erfüllt genau meine Anforderungen – leicht, zuverlässig und mit der idealen Lichtleistung für schnelle Downhills bei Dunkelheit.“

Tipp: Immer eine Stirnlampe für frühe oder späte Läufe dabeihaben – Sicherheit geht vor!

→ Zur neuen Silva Free 900

5. DYNAFIT Reflective Collection – sichtbar auf dem Trail

Sichtbar. Sicher. Schnell – so läuft Trail Running in der dunklen Jahreszeit. Mit der neuen Reflective Collection sorgt DYNAFIT für maximale Sichtbarkeit ohne zusätzliche Gadgets. Funktionale Materialien schützen vor Wind, Kälte und Nässe, während das Design Style auf Trail und Straße bietet.

→ Die DYNAFIT Reflective Collection

6. LifeStraw Peak Squeeze – ultraleichtes Wasserfilter-System

Ultraleicht, robust und faltbar: Der Peak Squeeze kombiniert Flask und Filter in einem System – auch nutzbar als Strohhalm oder Wasserspeicher. „Mit weniger als 110 g ist er der perfekte Begleiter und entfernt 99,999999 % Bakterien, 99,999 % Parasiten sowie Mikroplastik.“

Tipp für Outdoor-Sportler: Perfekt für lange Trailruns in abgelegenen Gebieten, Trinkwasserversorgung garantiert.

7. Trail-Highlight Grainau – Herbsttraining mit 16 km

Goldene Wälder, klare Bergseen und die gezuckerte Zugspitze im Blick – diese 16 km lange Runde bei Grainau führt vorbei an Badersee und Eibsee mit einem Abstecher ins Höllental. Mit 518 hm im Aufstieg und 568 hm im Abstieg ist sie ideal für Herbst-Trainingseinheiten.

Anreise: bequem ab München mit der Bahn.

→ Zur Tourenbeschreibung Grainau

FAQ: Trail Running im Herbst

F: Welche Midlayer eignen sich für Herbstläufe? **A:** Flexibel, atmungsaktiv und leicht – z.B. Patagonia R1®

F: Wie messe ich meine Herzfrequenz ohne Brustgurt? **A:** Mit COROS HR-Monitor direkt am Oberarm – komfortabel und präzise.

F: Welche Brille ist optimal für technische Trails? **A:** Ultraleichte, rahmenlose Modelle wie die Hypercraft von 100%.

F: Wie bleibe ich auch bei Dunkelheit sicher? **A:** Stirnlampe mit starker Leuchtkraft – z.B. Silva Free 900.

F: Was darf in keinem Trailrucksack fehlen? **A:** Wasserfilter (LifeStraw), Midlayer, Sichtbarkeit (DYNAFIT Reflective Collection), Snacks & Notfallausrüstung.

Trainings- und Ausrüstungstipps

- **Planung:** Herbsttrails vorher checken, Wetter beachten.
- **Midlayer:** Atmungsaktiv & leicht packbar.
- **Sichtbarkeit:** Reflektierende Kleidung & Stirnlampe.
- **Hydration:** Immer Wasserfilter oder Trinkblase dabei.
- **Leichte Brille:** Minimiert Gewicht, schützt Augen bei Wind und Regen.

Fazit: Mit der richtigen Ausrüstung und cleveren Tools wird der Herbst 2025 zur Goldenen Saison für Trail Runner. Ob technischer Downhill, lange Trainingsrunde oder Ultratrail – gut vorbereitet bist du immer ready to run!