

# Trailrunning im Winter mit Dynafit – Test, Tipps & die schönsten Strecken in Deutschland

---

Kälte. Wind. Schnee. Für manche sind das Ausreden – für andere der Startschuss. Mit dem neuen DYNAFIT Winter Running Set starten wir in die kalte Saison: technischer Wetterschutz trifft auf funktionale Leichtigkeit, Hybridkonstruktionen sorgen für optimales Klimamanagement und griffige Schuhe für Halt auf Eis und Schnee.



Foto (c) dynafit

Trailrunning im Winter klingt nach Herausforderung – und genau das ist es auch. Doch mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung wird die kalte Jahreszeit zum perfekten Trainingsfeld. Dynafit bringt mit der neuen Winter Running Kollektion spannende Produkte, die wir im Test vorstellen. Dazu geben wir Tipps für die richtige Ausrüstung, zeigen die zehn besten Trailrunningschuhe im Vergleich und verraten die schönsten Strecken in Deutschland für Läuferinnen und Läufer.

## Dynafit Winter Running Set im Test

Die neuen Dynafit-Produkte sind konsequent auf Performance im Winter ausgerichtet. Wir haben sie uns im Detail angesehen.

### Alpine Longsleeve 1/2 ZIP

Ob als Baselayer oder zweite Schicht – das technische Thermo-Longsleeve mit Octa® Fleece überzeugt durch exzellente Wärmeleistung bei minimalem Gewicht. Die Hohlfasern sorgen für Atmungsaktivität und schnellen Feuchtigkeitstransport. Reflektierende Details erhöhen die Sicherheit bei Dunkelheit.

### Ultra GTX Schuh

Der wasserdichte Ultra GTX ist speziell für lange Trailläufe konzipiert. Er punktet mit starker Dämpfung, POMOCA-Außensohle für maximalen Grip und GORE-TEX Invisible Fit Membran für trockene Füße auch bei Schnee und Regen.

### Alpine 3L Jacke

Die Alpine 3-Lagen Jacke kombiniert Wetterschutz mit Leichtigkeit. Mit einer Wassersäule von 20.000 mm hält sie auch starkem Schneefall stand. Das clevere ZipOver-System erlaubt, die Jacke über dem Rucksack zu tragen – ideal für lange Läufe im Regen.

### Winter Running Tights

Die Winter Running Tights bieten Wärme und Flexibilität. Der hohe Bund sitzt sicher, Reflektoren sorgen für Sichtbarkeit und seitliche Taschen für praktischen Stauraum.

„Schneelauf ist ideales Koordinationstraining: Schnee bremst, aber schult Balance und Kraft – ein echter Bonus“, sagt DYNAFIT-Athletin Mirjam Niederberger.

„Im Winter setze ich auf Grundlagentraining statt Temporekorde. Mein Hauptziel ist es, stabil und verletzungsfrei durch die kalte Zeit zu kommen – und dann im Frühling durchzustarten“, so Trailrunnerin Mirjam Niederberger.

## Packliste für Trailrunner im Winter

- Trailrunningschuhe mit Grip (z. B. GTX-Modelle)
- Warme Laufjacke mit Wetterschutz
- Thermo-Leggings oder Winter Tights
- Baselayer aus Funktionsmaterial
- Handschuhe und Stirnband/Mütze
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Reflektoren für bessere Sichtbarkeit

- Rucksack oder Laufweste mit Trinksystem
- Wechselkleidung für nach dem Lauf
- Kleiner Snack oder Gel für längere Läufe

## Top 10 Trailrunningschuhe 2025 – Bewertung & Begründung

Modell	Bewertung	Begründung
Dynafit Ultra GTX	5/5	Perfekt für Winter, wasserdicht, top Dämpfung
Salomon Speedcross 6 GTX	4.8/5	Starker Grip im Matsch, bewährt
La Sportiva Jackal II	4.7/5	Ideal für lange Distanzen, komfortabel
Hoka Speedgoat 5	4.6/5	Maximale Dämpfung, auch im Winter stabil
Brooks Cascadia 17 GTX	4.5/5	Vielseitig, griffige Sohle
Saucony Peregrine 13 GTX	4.5/5	Leicht, wasserdicht, reaktiv
Inov-8 Roclite G 345 GTX	4.4/5	Besonders griffig, stabil
Nike Pegasus Trail 4 GTX	4.3/5	Modernes Design, guter Grip
Scarpa Ribelle Run	4.2/5	Für technisches Gelände stark
Adidas Terrex Agravic Flow 2 GTX	4.1/5	Gute Performance bei Nässe

## Die 10 schönsten Trailrunningstrecken in Deutschland

Strecke	Länge/Höhenmeter	Besonderheiten
Zugspitz Ultra Trail (Bayern)	25 km / 1.600 hm	Spektakuläre Ausblicke, alpine Trails
Brockenlauf (Harz)	20 km / 900 hm	Winterlich anspruchsvoll, historisch
Schwarzwald Feldberg-	22 km / 1.100 hm	Dichte Wälder, Panorama

## Loop

Sächsische Schweiz Elbsandstein	18 km / 800 hm	Felsenwelt, technisch
Allgäu Nagelfluhkette	24 km / 1.400 hm	Aussichtsrücken, alpines Terrain
Thüringer Wald Rennsteig Trail	30 km / 600 hm	Klassiker mit Geschichte
Moselsteig Trail	19 km / 700 hm	Weinberge, Flussblicke
Rhön Wasserkuppe Trail	21 km / 750 hm	Weite Landschaft, Bergfeeling
Bayerischer Wald Großer Arber Trail	23 km / 1.200 hm	Ursprünglich, waldreich
Eifel Vulkanpfade	20 km / 850 hm	Kraterseen, Vulkangestein