

Ghost Grip oder Eisen-Oldie? Grödel-Test im Winter 2025







Eisige Forstwege, verschneite Trails, spiegelglatte Dorfstraßen – wer im Winter draußen unterwegs ist, weiß: Der schönste Bergblick bringt nichts, wenn man vorher schon auf der Nase liegt. Die Lösung: Grödel, auch bekannt als Spikes oder Crampons light. Sie sind die kleinen Brüder der Steigeisen – weniger für die Eiger-Nordwand, dafür perfekt für den Alltag, Winterwandern oder Trailrunning. Wir haben die gängigsten Modelle getestet – von Salewa bis Kahtoola – und mit Kompassen bewertet. Wer ist Alltagsheld, wer Trailrakete, und wer bleibt nur Notlösung im Rucksack?



Von Eisenklötzen zu High-Tech-Spikes

Früher klirrten noch dicke Steigeisen am Schuh, wenn man sich auch nur Richtung vereister Waldweg traute. Heute sind Grödel so leicht, dass man vergisst, sie überhaupt eingepackt zu haben – bis der erste vereiste Hang kommt. Genau da entscheidet sich, ob die Spikes halten, was sie versprechen, oder ob man wieder unfreiwillig Schlittschuh läuft.

Testübersicht: Die Kandidaten im Vergleich

Modell	Gewicht	Spikes / Bauart	Geeignet für	Bewertung	Begründung
Kahtoola MICROspikes® Ghost	96 g/Stk (M)	12 aggressive Spikes, TPU-Matrix	Trailrunning, Winterwandern, Zustieg		Ultraleicht, top Grip, genial verpackbar. Der Gamechanger für Speedhiker & Läufer.
Salewa MTN Spike Crampon	ca. 340 g	Kombi aus Spikes + Kette	Bergsteigen, Gletschnähe, alpine Touren		Sehr stabil, viel Grip, aber schwerer – eher für Bergsteiger als Alltag.
Snowline Chainsen Light	235 g	Edelstahlkette + 12 Spikes	Winterwandern, Alltag		Klassiker, robust, bewährt. Einziger Nachteil: klobiger am Fuß.
Edelrid Spiderpick	210 g	Leichte Kettenkonstruktion	Zustiege, Wanderungen, Stadtwege		Preislich top, aber weniger aggressiver Grip – nix für steile Trails.
LACD Snow Spikes Easy Evo	220 g	Edelstahlspikes, Gummiband	Alltag, leichte Wanderungen		Günstig, solide für Spaziergänge. Für ambitionierte Touren zu wenig Biss.
Camp Ice Master Run	180 g	Leichtbau mit Spikes vorn + hinten	Trailrunning, Jogging		Leicht und agil, super fürs Joggen. Abzug: Haltbarkeit im Dauereinsatz.

Wo welcher Grödel punktet

Der Trailrunner will ultraleichte Sicherheit, der Bergsteiger absolute Stabilität, Oma Hannelore einfach nur heile Knie beim Spaziergang zur Bäckerei. Jeder Grödel hat seine Nische – die Kunst ist, das richtige Modell zum passenden Einsatzbereich auszuwählen.

Einsatzempfehlungen nach Typ

- **Trailrunning:** Kahtoola MICROspikes® Ghost 🏆 & Camp Ice Master Run – weil Gewicht zählt und Grip kompromisslos sein muss.
- **Winterwandern:** Snowline Chainsen Light – unverwundlich, zuverlässig, bewährt.
- **Bergsteigen / alpine Touren:** Salewa MTN Spike Crampon – hier schlägt Stabilität jedes Gramm.

- **Alltag / Stadtwege:** Edelrid Spiderpick & LACD Easy Evo – günstige Lösungen für den Bürgersteig.
-

Zitate, die zeigen, dass es ernst ist

„Seit Jahren träumen wir davon, eine leichtere, besser verstaubare Version der ursprünglichen MICROspikes mit der gleichen zuverlässigen Traktion zu entwickeln.“ – **Chris Bunch, R&D Kahtoola**

„Seit der Gründung von Kahtoola vor fast 26 Jahren haben wir uns immer darauf konzentriert, leichte, effiziente Lösungen zu entwickeln, die das Abenteuer und das menschliche Potenzial fördern, ohne die Sicherheit oder das Gesamterlebnis zu beeinträchtigen.“ – **Danny Giovale, Gründer Kahtoola**

Grödel Test: Wer ist die Nummer 1?

👉 **Testsieger ist der Kahtoola MICROspikes® Ghost.**

Warum? Weil er für die größte Bandbreite taugt: Trailrunning, Winterwandern, schnelle Touren – ultraleicht, extrem griffig und durchdacht bis ins Detail. Für alpine Hardcore-Einsätze bleibt der Salewa MTN Spike die bessere Wahl. Aber für 90 % aller Fälle ist der Ghost der neue Standard.

FAQ – Grödel kompakt erklärt

? Was ist der Unterschied zwischen Grödel und Steigeisen?

👉 Grödel sind leichter, flexibler und für Alltag & Wandern gedacht. Steigeisen sind fürs Hochalpine.

? Braucht man Grödel wirklich?

👉 Spätestens beim ersten Eisplatten-Sturz beantwortet sich die Frage von selbst. 😊

? Welche Schuhe passen zu Grödeln?

👉 Fast alle Wanderschuhe & Trailrunner. Wichtig: fester Sitz und elastischer Gummirahmen.

? Pflege & Haltbarkeit?

👉 Abspülen nach Salz & Matsch, trocknen lassen, Ketten leicht ölen – dann halten sie Jahre