Kaufkompass
DAS TESTPORTAL DES F.A.Z.-VERLAGS

Testbericht

Die besten Laufsocken

Laufsport *Copyright: Kara / Adobe Stock*

Wir haben 16 Laufsocken getestet. Die besten sind für uns die* P.A.C. Reflective Pro Short RN 5.2, *die uns aufgrund des tollen Gesamtpakets besonders gut gefallen.
In unseren Alternativen finden Sie außerdem Laufsocken mit Kompression, aus Merinowolle oder für einen kleineren Preis.

Laufsocke ist nicht gleich Laufsocke – Läufer wissen das. Reibung führt zu Blasenbildung, und jeder hat sich wohl schon mal aufgrund einer schlecht sitzenden oder zu großen Socke eine Blase gelaufen. Grund genug, aktuelle Modelle verschiedener Hersteller einmal genauer unter die Lupe – oder besser gesagt Füße – zu nehmen.

Unser Testfokus lag von Beginn an auf speziell für das Laufen konzipierte Socken, wie sie inzwischen viele Hersteller im Programm haben. Es fiel auf, dass speziell die kleinen Nischenhersteller, die sich speziell auf das Laufen und/oder Socken spezialisiert haben, die besten Produkte im Sortiment haben.

Unternehmen, die ihren Fokus nicht ausschließlich auf das Laufen richten und in deren Sortiment Laufsocken eher ein »Nischenprodukt« darstellen, tun sich nicht ganz so leicht. Kompressionssocken kommt zudem eine immer wichtigere Rolle zu, immer mehr Hersteller springen dem »Kompressionszug« auf und fertigen Socken, die einer frühzeitigen Ermüdung des Bewegungsapparats vorbeugen wollen. Alles in allem zeigte sich jedoch – bei Markensocken kann man wenig falsch machen. Achtet man darüber hinaus auf ein paar Dinge, kann beim Kauf fast nichts schiefgehen.

KURZÜBERSICHT

TESTSIEGER

P.A.C. Reflective Pro Short RN 5.2

Gelungener Allrounder mit guten Trocknungseigenschaften, breitem Einsatzbereich und komfortablem Bündchen.

Gelungener Allrounder mit guten Trocknungseigenschaften, breitem Einsatzbereich und komfortablem Bündchen.

*Die **P.A.C. Reflective Pro Short RN 5.2** sind sehr schnell zu unseren **Lieblingssocken** geworden – hauptsächlich deswegen, da sie so herrlich **unkompliziert** sind. Die Passform eignet sich **für alle Fußformen**, das Material **trocknet schnell** und die Socken sind darüber hinaus noch angenehm **flexibel**. Ein **komfortabler Socken**, der sich **für Läufe aller Art** eignet.*

Ausführlicher Testbericht RN 5.2

So müssen Laufsocken sein! Das geht uns durch den Kopf, nachdem wir die **Reflective Pro Short RN 5.2** der Schweinfurter Socken-Experten P.A.C. länger im Einsatz hatten. Die den Knöchel überdeckenden Socken bestehen aus komfortablem Mischgewebe, das zum Teil aus recyceltem Polyamid besteht – dieses ist angenehm elastisch und schnelltrocknend zugleich.

1 Abb. 1: I love (to) Run - noch Fragen?

Abb. 2 Die PAC sind gelungene Allrounder für alle Laufdisziplinen

Abb. 3 Auf der Rückseite haben die Socken reflektierende Elemente

Abb. 4 u.5: Ferse... und Zehenbereich bestehen aus verstärktem Material.

Abb. 6 "Feel what your wear" - das Tragegefühl der Socken ist in der Tat großartig.

Der Clou: Am »Heck« des Sockens, unterhalb des Bündchens, fügt PAC eine reflektierende Textilschicht ein – so wird man bei Läufen im Dämmerlicht besser gesehen. Dazu kommen abriebfestere Materialzonen im Zehen- und Fersenbereich sowie ein integrierter Insektenschutz – besonders praktisch, wenn man gerne auch bei humiden Verhältnissen unterwegs ist.

Nicht zuletzt hat uns auch das Preis-Leistungs-Verhältnis gefallen. Die Socken gehen für eine UVP von rund 15 Euro auf den Ladentisch und wir haben es auch nach vielen »Test(durch)läufen« nicht geschafft, nennenswerte Abnutzungserscheinungen hervorzurufen.

P.A.C. Reflective Pro Short RN 5.2 im Testspiegel

Das Outdoor-Testportal airfreshing.com urteilt im August 2023 über die P.A.C. Reflective Pro Short RN 5.2:

Die mittelhohe Running-Socke ist wie gemacht für ambitionierte Hobby- und Profi-Läufer. Die Passform ist super, das Material angenehm leicht und atmungsaktiv. Zudem sorgt der„eng-gestrickte“ Materialmix für ein gewisses Plus an Stabilität im Laufschuh und beugt Blasenbildung vor.

[...] Sobald [weitere] interessante Testberichte erscheinen, tragen wir sie hier nach.

Von Merinowolle bis Fersenpolster: Laufsocken im Test

»Früher war alles einfacher – auch bei Laufsocken. Einfach Vaters geerbte Baumwollsocken anziehen – und los ging's!« So eine Aussage können eigentlich nur Sportler treffen, die sich noch nicht näher mit der Konstruktion moderner Laufsocken auseinandergesetzt haben. Denn mit klassischen Baumwoll- oder Tennissocken aus Papas Kleiderschrank haben Laufsocken nur wenig zu tun – es sind vielmehr kleine technische Wunderwerke.

So sorgen Polsterzonen an Zehen und Fersen bei vielen Socken für Dämpfung und Komfort, Mesh-Zonen am Fußrücken für Belüftung und breitere Bündchen für einen rutschfesten Sitz. Apropos Sitz: Bei allen Socken im Test hatten wir das gute Gefühl, dass Blasenlaufen die Ausnahme sein dürfte – nachdem wir keine Billig-Socken von No Name-Herstellern im Test hatten, ist kein Socken beim Kriterium »Sitz« komplett durchgefallen.

Trotzdem gibt es hier Unterschiede. Einige Hersteller versehen ihre Socken mit einer Kompressionsfunktion, andere setzen auf reflektierende Elemente, wieder andere geben ihren Socken Merinowolle bei, was für geruchsmindernde Eigenschaften und ein gutes Klimamanagement sorgt.

Gibt es also die eierlegende Wollmilchsau? Durchaus, wie unsere Empfehlungen zeigen. **Ein Socken wie der Testsieger deckt ein sehr breites Spektrum an Läufer-Bedürfnissen ab.** Doch auch Läufer, deren Fokus auf dem Trailrunning oder Wettkämpfen liegt – oder wer schlichtweg nicht gleich 25 Euro für ein Paar Laufsocken ausgeben möchte – wird garantiert fündig.

Letztes Update der Tests: 28. Februar 2025
https://www.faz.net/kaufkompass/test/die-besten-laufsocken/#box-20

***Tester**: Arnold Zimprich ist seit Kindesbeinen sportlich sehr vielseitig unterwegs. Seinen ersten Pokal stellte er sich mit 6 Jahren in den Schrank, seitdem macht er das bayerische Voralpenland und die Gebirge Europas mit Laufschuh, Rennrad, Tourenski oder Eispickel unsicher. Er schreibt unter anderem für die Süddeutsche Zeitung, Alpin, das Bergzeit-Magazin und die Alpenvereins-Magazine Panorama und Bergauf.*