Vivobarefoot Primus Trail Knit FG: Test nach 4 Monaten

Ich muss mit dieser Geschichte anfangen, weil sie mir am meisten geblieben ist.

Wir waren in Eisenach. Meine Frau, meine Mutter, meine beiden Söhne und ich. Die **Drachenschlucht –** dieser enge, feuchte, teils nur schulterbreite Felsspalt, durch den man auf Gitterrosten und über glitschige Steine läuft.

Ich hatte die Primus Trail Knit an. Und dachte mir ehrlich gesagt kurz vorher: *Hm. Dünne Sohle. Nasse Steine. Gitter. Mal sehen.*

Dann ging es hoch.

Und meine Jungs, wie Jungs eben sind, wollten natürlich, dass Papa mitkommt. Also: hinterher. Über Felsen. Über Wurzeln. Über sandige Abschnitte. Über nasse Gitterroste.

Und ich war ehrlich überrascht.

Ich kam schnell hoch. Der Grip war da. Auf Sand, auf Fels, auf Gitter – der Schuh hat gehalten. Kein Rutschen, kein Zögern, kein einziger Moment, in dem ich dachte: "Vorsicht, jetzt gleitet's."

Und was mich fast noch mehr überrascht hat: Ich hatte das Gefühl, **schneller** zu klettern als in einem klassischen Wanderschuh. Weil ich den Fels gespürt habe. Weil mein Fuß sich um die Kanten legen konnte. Weil ich nicht auf einer starren Platte balanciert bin, sondern mit dem Untergrund arbeitete.

Das ist der Moment, in dem ich verstanden habe, was dieser Schuh kann.

Was den Primus Trail Knit ausmacht

Kurz zur Technik, dann geht's wieder in die Praxis.

Die Sohle. Firm Ground, 3 mm Basis, 2,5 mm Stollen. Das ist dünn. Wirklich dünn. Trotzdem beißt sich das Profil erstaunlich gut fest. In der Gummimischung steckt ein hoher Silica-Anteil – das sorgt für Haftung und gleichzeitig für Abriebfestigkeit.

Was ich richtig gut finde: **Die Sohle ist dünn, aber griffig.** Das ist genau der Widerspruch, den ich lange für unmöglich gehalten habe. Du spürst den Boden – und du rutschst trotzdem nicht.



Zusätzlich steckt eine 1 mm dicke Durchstichschutz-Schicht in der Sohle. Du spürst also den spitzen Stein, aber er tut nicht weh. Das ist ein feiner Unterschied und für mich einer der wichtigsten Punkte an diesem Schuh.



Das Obermaterial. Strick (Knit) aus recyceltem PET, mit ordentlich Elasthan-Anteil. Dazu eine sockenartige Konstruktion oben – keine klassische Zunge, sondern ein elastischer Bund, der direkt am Knöchel abschließt.

Das Ergebnis: **Der Schuh sitzt wie eine zweite Haut.** Besonders oben am Knöchel liegt er so an, dass ich ihn nach ein paar Minuten schlicht vergesse.



Zero Drop. Ferse und Vorfuß auf einer Ebene. Wie es sich für einen Barfußschuh gehört. Warum das so wichtig ist, habe ich in meinem Artikel zum Barfußgehen aufgeschrieben.

Das Gewicht. Ca. 400 g pro Schuh in Größe 42. Das ist für einen Barfußschuh nicht wenig – er ist deutlich schwerer als etwa der Primus Lite IV. Am Fuß merke ich das aber ehrlich gesagt kaum, weil er so gut sitzt.



Passform und Größe - meine Erfahrung

Ich trage **Größe 44**. Bei Vivobarefoot auch. Bei mir fällt der Schuh **nicht** länger aus, obwohl man das in manchen Tests liest.

Die Zehenbox ist breit – richtig breit. Meine Zehen haben Platz, sich zu spreizen. Und weil das Strickmaterial so nachgiebig ist, wirkt sie sogar noch großzügiger als bei anderen Vivobarefoot-Modellen.



Wenn du einen **hohen Spann** oder **voluminöse Füße** hast: Das ist dein Schuh. Das elastische Knit passt sich dreidimensional an, ohne zu drücken.

Wenn du sehr **schmale, flache Füße** hast: Vorsicht. Dann kann es sein, dass du im Schuh keinen richtigen Halt findest, weil das Material so weich ist. Nutze den 100-Tage-Testlauf.

Die Einlegesohle (Ortholite, 98 % recycelter PU-Schaum) habe ich drin gelassen. Manche Barfuß-Puristen nehmen sie raus, um noch näher am Boden zu sein. Für mich passt es so.

Das Schnellschnürsystem – bei mir kein Thema

In vielen Tests wird das Toggle-Schnürsystem kritisiert: Man kann nicht zonal nachjustieren, der Zug verteilt sich nur mittig, usw.

Bei mir? **Kein Kritikpunkt.**

Der Schuh sitzt durch das elastische Material ohnehin so gut, dass ich am Schnürsystem kaum was einstellen muss. Einmal justiert, fertig.

Was ich dafür sehr schätze: **Ich schlüpfe rein.** Kein Schnüren, kein Fummeln, kein Schuhanzieher. Morgens raus mit den Jungs, Schuhe an, los. Das ist im Alltag Gold wert.



Wo ich den Schuh trage

Berlin und Park

Mein Standard-Schuh für kurze Ausflüge. Zur Schule, in den Park, zum Einkaufen, für einen Spaziergang an der Spree.

Er sieht gut aus – ich habe die helle, weiße Variante, die auch in der Stadt funktioniert und nicht nach "technischem Funktionsschuh" schreit. Und er ist schnell an, schnell aus.



Wandern

Hier glänzt er.

Ich war mit dem Schuh viel wandern, und es macht **richtig Spaß**. Waldwege, Feldwege, Schotter, fester Untergrund – all das läuft sich hervorragend. Du spürst den Weg, du bleibst wach, du bist präsent.

Wenn du Silent Walking übst, ist die dünne Sohle ein echter Vorteil. Du merkst jeden Ast, bevor er knackt.



Was mich beim Reinigen überrascht hat

Ich hatte die Schuhe mal **richtig dreckig**. Also wirklich komplett grau durch die Brandenburger Erde.

Also: abgebraust, geschrubbt, aufgehängt.

Und dann waren sie **ratzfatz wieder trocken**. Im Sommer innerhalb von 1-2 Stunden.

Das ist ein echter Praxisvorteil. Beim Leder-Tracker musst du pflegen, imprägnieren, aufpassen. Hier: Schlauch drauf, Bürste, fertig.

Hinweis: Vivobarefoot rät von der Waschmaschine ab – Hitze und Trommel schwächen die Verklebungen. Von Hand abbrausen ist der bessere Weg.

Was mich stört: die Belüftung

Jetzt der ehrliche Teil.

Vivobarefoot bewirbt das Knit-Material als hochgradig atmungsaktiv. Meine Erfahrung ist etwas nüchterner.

Hier ist kein Leder verbaut – das ist alles Kunststoff. Und entsprechend hatte ich mir die Belüftung **ein wenig besser erhofft**.

Wenn ich an den Füßen zum Schwitzen neige, wird es im Schuh **leicht klamm**. Kein Drama, aber spürbar.

Was mich dabei allerdings überrascht hat: **Die Schuhe werden innen nicht feucht.** Es ist wirklich nur dieses leichte, klamme Gefühl – keine nassen Socken, keine Schweißfüße. Und Schweißfüße hatte ich in diesen Schuhen noch nie.

Trotzdem: **Die Belüftung könnte besser sein.** Das ist mein deutlichster Kritikpunkt an einem ansonsten hervorragenden Schuh.



Was ich NICHT bestätigen kann

Ein paar Kritikpunkte, die man in internationalen Tests liest, kann ich nach einigen Monaten schlicht nicht nachvollziehen:

"Kein Halt bergab." In vielen Reviews heißt es, das elastische Knit-Material gebe im Downhill nach und der Fuß rutsche nach vorn. Bei mir: **nicht passiert.** Der Schuh passt bei mir so gut, dass ich in der Drachenschlucht rauf und runter gelaufen bin, ohne dass ich je das Gefühl hatte, den Halt zu verlieren.

Ich vermute, das ist stark fußabhängig. Wer schmalere Füße hat, erlebt das möglicherweise anders.

Der "Vivobarefoot Pinch". Ein bekannter Schwachpunkt der Primus-Reihe: An der Knickfalte vorne am Vorfuß löst sich bei manchen Paaren die Verklebung zwischen Sohle und Obermaterial.

Nach vier Monaten sehe ich bei mir: **kein bisschen Verschleiß.** Die Knickfalte sieht aus wie am ersten Tag. Sohle fest, Naht sauber, nichts löst sich.

Ich beobachte das weiter und aktualisiere den Artikel, falls sich das ändert.



Pro und Contra – mein ehrlicher Überblick

Was ich liebe:

- Dünne Sohle mit erstaunlich griffigem Profil – dieser Widerspruch funktioniert
- Passform wie eine zweite Haut, besonders am Knöchel
- Reinschlüpfen statt schnüren – im Alltag ein echter Gewinn
- Extrem einfach zu reinigen, trocknet blitzschnell
- Breite Zehenbox, perfekt bei hohem Spann
- Optik funktioniert auch in der Stadt
- Vegan, recycelte Materialien, ReVivo-Reparaturprogramm
- 100-Tage-Testlauf

Was mich stört:

- Belüftung könnte besser sein – wird bei Schwitzneigung leicht klamm
- Kein Wetterschutz – bei Regen ist der Schuh nass
- Mit ca. 400 g relativ schwer für einen Barfußschuh
- Auf nassen Felsen und Wurzeln laut anderen Testern grenzwertig (bei mir bisher kein Problem, aber ich war auch nie im Dauerregen unterwegs)
- Tiefer Matsch ist nicht sein Terrain – das Profil setzt sich zu



Primus Trail Knit vs. Primus Lite IV vs. Tracker Forest ESC (BOX)

Weil ich alle drei trage und die Frage oft kommt:

Merkmal	Primus Trail Knit FG	Primus Lite IV	Tracker Forest ESC
Hauptzweck	Wandern, Trail, Stadt	Stadt, Gym, Alltag	Wald, Bushcraft, Querfeldein
Sohle	3 mm + 2,5 mm Stollen	2 mm, flach	2,5 mm + 7 mm Michelin-Stollen
Grip im Gelände	Sehr gut	Schwach	Exzellent
Barfußgefühl	Stark	Maximal	Gut
Obermaterial	Knit (Kunststoff)	Mesh (Kunststoff)	Wild Hide Leder
Wetterschutz	Keiner	Keiner	Gut (mit Pflege)
Gewicht (ca.)	400 g	235 g	525 g
Preis (UVP)	ca. 160 €	ca. 120 €	ca. 190 €

Meine Empfehlung:

- **Nur Stadt?** → Primus Lite IV
- **Stadt + Wandern + Trails?** → Primus Trail Knit FG (dieser hier)
- **Richtig in den Wald, querfeldein, Bushcraft?** → Tracker Forest ESC

Der Primus Trail Knit ist für mich der **vielseitigste** der drei. Der Schuh, den ich am häufigsten anziehe.



Für wen ist der Schuh – und für wen nicht?

Kauf ihn, wenn:

- Du einen Schuh für Stadt UND Wanderung suchst
- Du breite Füße oder einen hohen Spann hast
- Du Barfußschuhe kennst und mehr Grip willst als bei flachen Modellen
- Du Wert auf schnelles Rein- und Rausschlüpfen legst
- Du im Sommer und in trockeneren Jahreszeiten unterwegs bist
- Du vegane Produkte bevorzugst

Kauf ihn NICHT, wenn:

- Du hauptsächlich bei Regen, Matsch und Nässe unterwegs bist
- Du in alpines, steiles, technisches Gelände willst
- Du sehr schmale, flache Füße hast (dann fehlt der Halt)
- Du Bushcraft im dornigen Unterholz machst - dann nimm den Tracker Forest ESC
- Du einen Schuh für Herbst und Winter suchst





Pflege – so erhältst du ihn lange

- Schmutz mit weicher Bürste abklopfen
- Mit feuchtem Tuch abwischen oder mit dem Schlauch abbrausen
- **Nicht** in die Waschmaschine (schwächt die Verklebungen)
- Einlegesohle rausnehmen und separat trocknen
- Bei Raumtemperatur trocknen – nicht auf die Heizung, nicht in die pralle Sonne
- Wasserabweisende Wirkung lässt mit der Zeit nach – kann mit einem Imprägnier-Spray aufgefrischt werden

Produkt-Empfehlung

Vivobarefoot Primus Trail Knit FG – Herren

- **Preis:** ca. 160 € (UVP), aktuell oft für ca. 112 €
- **Gewicht:** ca. 400 g pro Schuh (Gr. 42)
- **Sohle:** Firm Ground, 3 mm Basis + 2,5 mm Stollen, 0 mm Drop
- **Obermaterial:** Knit aus 81 % recyceltem PET
- **Vegan:** ja
- **100-Tage-Testlauf:** risikofreie Rückgabe möglich

Nutze meinen Rabattcode "MARTIN15" für dauerhaft 15 % Rabatt! Und bis Ende Juli 2026 nutzt du den Code "SURVIVALKOMPASS25" für ganze 25 % Rabatt!

→ Hier zum Vivobarefoot Primus Trail Knit FG



Hinweis: Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link bestellst, unterstützt du meine Arbeit - ohne dass es dich mehr kostet.

Transparenz

Wie schon beim Tracker Forest ESC und beim Primus Lite IV: Dieser Artikel entsteht im Rahmen einer **Partnerschaft mit Vivobarefoot**. Wenn du über meinen Link kaufst, bekomme ich eine kleine Provision – für dich bleibt der Preis gleich.

Und wie immer gilt: Ich empfehle nichts, was ich nicht selbst trage. Ich schreibe auf, was mich nervt. Und ich sage dir klar, wann du lieber einen anderen Schuh nehmen solltest.

Mein Fazit nach einigen Monaten

Würde ich ihn wieder kaufen? **Ja.**

Ist er perfekt? **Fast.** Die Belüftung könnte besser sein, und wer viel bei Nässe unterwegs ist, wird nicht glücklich.

Aber: Von meinen drei Vivobarefoot-Schuhen ist der Primus Trail Knit der, den ich **am häufigsten trage**. Er kann fast alles ordentlich – Stadt, Park, Wanderung, sogar eine Klettertour durch eine Schlucht mit zwei ungeduldigen Söhnen im Nacken.

Was mich immer noch begeistert: diese Kombination aus **dünner Sohle und richtig gutem Grip**. Das habe ich vorher so nicht für möglich gehalten.

Wenn du einen vielseitigen Barfußschuh suchst, der dich vom Kita-Bringen bis auf den Wanderweg begleitet – dann ist der Primus Trail Knit FG eine ehrliche Empfehlung.

Wenn du aber wirklich in den Wald willst – querfeldein, durch Matsch, durch Brombeerruten, bei Wind und Wetter –, dann nimm den Tracker Forest ESC. Ich verlinke dir nichts, was nicht zu deinem Weg passt.

Mehr Ausrüstung, die ich wirklich nutze, findest du in meiner kompletten Wildnis-Ausrüstungsliste.

Wenn du den Schuh schon trägst – schreib mir in die Kommentare, wie er sich bei dir schlägt. Vor allem: Wie kommst du mit der Belüftung klar?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de