

...und es werde Licht

Marktübersicht Stirnlampen

von Harald Bajohr



Es gibt viele gute Gründe, sein Laufequipment vorsorglich mit einer Stirnlampe zu bereichern. „Sehen und gesehen werden“,

so könnte man die Vorteile auf den Punkt bringen. Neben der Passform und Leuchtkraft sollte der zukünftige Einsatzbereich des Produktes bei der Auswahl berücksichtigt werden. Ob zum Laufen, für Trekking-Touren, als Begleiter von Bergsteigern und Kletterfreaks oder sogar für Radsportler, das Angebot ist bei diesen Lichtpendern vielfältig. Dabei sind die meisten Lampen und Leuchten für ein breites Einsatzspektrum geeignet. Die „einzige wahre Stirnlampe für den Läufer“ gibt es somit nicht.

Nur wenige Hersteller konzentrieren sich auf ein großes Portfolio verschiedener Produkte, um den Bedürfnissen unterschiedlicher Zielgruppen gerecht zu werden. Der französische Hersteller Petzl gilt als einer der Spezialisten für Stirnlampen und Beleuchtung mit einem breit gefächerten Sortiment.

Ein Beispiel

Die in dieser Marktübersicht betrachtete Myo RXP von Petzl ist ein Beispiel *par excellence* in Sachen Funktion, Passform und Innovation. Sie ist bestens geeignet für lange und extreme Läufe und macht auch bei widrigen Bedingungen nicht schlapp. Die Funktionsvielfalt – von fokussierendem bis gestreutem Licht in verschiedenen Stufen verstellbar – sowie die robuste Bauweise und die simple Bedienung sind nahezu unschlagbar.

Zu viel des Guten

Sigmas Slide Xtreme empfiehlt sich durchaus als Begleiterin in der Dunkelheit. Auf Grund des breiten Textilbandes ist der Sitz angenehm und die hellste Stufe spendet ausreichend Licht. Die abgeschwächten Leuchtstufen sind nicht

zum Laufen geeignet, das Signallicht ist allerdings kaum auszumachen. In der Bedienung ist die Lampe simpel gestrickt, einzig das Öffnen des Batteriefachs erfordert Kraft und ein wenig Geschick.

Laufen oder Klettern

Der Gesamteindruck der Centor aus dem Hause Sporteye lässt eine eher einfache und damit instabile Bauweise vermuten. Dafür macht laut Hersteller das beheizte Batteriefach bei Minustemperaturen nicht schlapp und verleiht der Stirnlampe bei Eiskälte eine Leuchtdauer von 2,5 Stunden. Die in der Lieferung enthaltenen Klebestreifen für den Helm lassen als Zielgruppe eher Bergsportler als Lauf Freunde vermuten. Dafür spricht auch die Textiltasche, die sich mit entsprechender Schlaufe am Gürtel befestigen lässt. Für den Laufsport ist das Stirnband etwas schmal geraten.

Überraschung

Für einen Überraschungseffekt sorgt die H7R von LED Lenser. Präzisionsoptik heißt beim deutschen Hersteller das Zauberwort und in der Tat überzeugt diese Leuchte mit einem stufenlos verstellbaren und sehr hellen Lichtkegel, der sämtliche Hindernisse auf der Laufrunde deutlich erkennen lässt. Leider ist das Stirnband etwas schmal geraten und nicht für jede Kopfform geeignet. Ansonsten ist der Sitz der Lampe angenehm – sie macht einfach Spaß.

Outdoorspezialist

Die Lucido TR1 von Mammut ist nur bedingt zum Laufen geeignet. Sie dürfte wohl eher die Herzen der Trekking- und Wanderfans erfreuen, die zur Orientierung in der Dunkelheit im Zelt oder auf Hütten eine leichte und kompakte Leuchtquelle benötigen. Läufer, die auch in Sachen Licht diesem Hersteller vertrauen wollen, greifen eher auf eine Alternative zurück.

Bergsportler

Ebenfalls von einem Ausrüstungsspezialisten für Bergsportler entstammt die Sprinter von Black Diamond. Hervorzuheben sind die wiederaufladbaren Batterien, die mit entsprechender Ladestation im Set enthalten sind. Der Sitz der Lampe ist sehr angenehm und verleiht ein gutes Gefühl. Die „normale“ Leuchtweite von acht Metern ist zwar gering, reicht aber für das Laufen auf bekannten Pfaden aus. Die maximale Leuchtdauer beträgt bei maximaler Leuchtkraft fünf Stunden, für einen Nachtmarathon also ausreichend.

Außer Konkurrenz

Wer sich mit dem herkömmlichen Angebot nicht zufriedengeben will, dem seien die Hochleistungslampen für Profis empfohlen, die sich in einem höheren Preissegment bewegen. Als Top-Modell bietet beispielsweise die Firma Lupine mit der Betty zum Preis von 900,- Euro eine Stirnlampe, die wirklich die Nacht zum Tage macht. Eine hochwertige Verpackung ist in diesem Preissegment selbstverständlich. Lampe, Akkus und Ladestationen befinden sich in einem strapazierfähigen Textilkoffer, der auch beim Transport für die Sicherheit der Stirnlampe sorgt. In Sachen Helligkeit, Tragekomfort, Passform und Zuverlässigkeit sind die Stirnlampen von Lupine kaum zu schlagen.

Weiterhin außer Konkurrenz

Als Alternative bietet Petzl mit der Ultra Belt ebenfalls eine leistungsstarke Stirnlampe an. Lupine wird ab September mit der Piko in einem ähnlichen Preissegment aktiv. Mit 550 Lumen bringt die Piko Erleuchtung für den Läufer. Die Investitionen von rund 300,- Euro lohnen sich, wenn man vermehrt zu nächtlichen Stunden unterwegs ist.

**Black Diamond
Sprinter**



- Basisausstattung**
- rotes Blinklicht hinten
 - Batterie-Ladegerät und Ladestation
 - Dimmschalter
 - Double-Power-LED
 - abnehmbares Kopfband

- Ergonomie**
- Gewicht: circa 120 Gramm
 - sitzt gut und sicher am Kopf
 - einfache Handhabung
 - für jede Kopfform geeignet
 - relativ kleine LED-Lampe vorne

- Features**
- maximale Leuchtweite: 50 Meter
 - normale Leuchtweite: 8 Meter
 - maximale Leuchtzeitdauer: 64 Stunden
 - minimale Leuchtzeitdauer bei maximaler Leuchtkraft: 5 Stunden
 - wasserbeständig, für kurzzeitiges Untertauchen geeignet

- Bemerkungen**
- sofortiger Betrieb möglich
 - Lampe vorne rastet beim Verstellen nicht ein
 - Textilband angenehm zu tragen
 - starker, kreisförmiger Lichtkegel
 - aufladbare Batterien

Fazit
Black Diamond hat mit der Sprinter eine recht vielseitige Lampe im Angebot. Sowohl für winterliche Gelegenheitsläufer als auch für den Nachtmarathon ist die Sprinter empfehlenswert. Sie ist angenehm zu tragen und bringt mit ihrer durchschnittlichen Leuchtweite von acht Metern ausreichend Licht ins Dunkel. Für Straßenläufer und auch für die bekannten Waldtrunden ist die Sprinter eine gute Wahl.

Preis: 90,- Euro

**LED Lenser
H7R**



- Basisausstattung**
- wiederaufladbare Batterien im Set enthalten
 - Ladestation für Batterien
 - Neoprentasche für die Lampe
 - Extrakartonage für die Ladestation
 - sehr flexibler Leuchtkopf mit Einrastsystem

- Ergonomie**
- Gewicht: circa 120 Gramm
 - sehr schmales Kopfband
 - breites Batteriefach am Hinterkopf
 - Bedienung der Lampe erfolgt am Batteriefach hinten
 - guter und angenehmer Sitz
 - schmaler und ungewöhnlicher Leuchtkopf in „Präzisionsoptik“

- Features**
- stufenlose Helligkeitsregulierung
 - Dimmfunktion
 - sehr guter Lichtkegel bei Fokussierung
 - Fernlicht sehr scharf gebündelt
 - Leuchtdauer: circa 50 Stunden

- Bemerkungen**
- simpel und durchdacht in der Praxisanwendung
 - bedingt geeignet bei schmalen Kopfformen
 - sehr innovatives Linsensystem
 - in Deutschland gefertigt

Fazit
Zwei Brüder präsentiert mit der H7R eine höchst innovative Stirnlampe mit einem sehr breiten Einsatzspektrum. Die H7R verfügt über einen hellen Lichtkegel, der auch bei tiefer Nacht seinen Benutzer nicht im Dunkeln lässt. Der Sitz am Kopf ist trotz des schmalen Bandes sehr gut und damit ist das Produkt zum Laufen absolut geeignet. Die Bedienung der Lampe und der Ladestation ist durchdacht und in ihrer Handhabung sehr einfach.

Preis: 75,- Euro

**Mammut
Lucido TR1**



- Basisausstattung**
- drei Batterien im Set enthalten
 - zwei Helligkeitsstufen
 - Notfall-Blinkmodus
 - Batteriekontrolle
 - Sicherung des Schalters vor An- und Ausschalten

- Ergonomie**
- Gewicht: circa 90 Gramm
 - angenehm zu tragen
 - schwenkbare Lampe, ohne Arretierung
 - für alle Kopfformen geeignet
 - klein und kompakt

- Features**
- maximale Leuchtweite: 20 Meter
 - durchschnittliche Leuchtweite: 12 Meter
 - maximale Leuchtdauer: 60 Stunden
 - Leuchtdauer bei maximaler Leuchtkraft: 25 Stunden
 - spritzwassergeschütztes Gehäuse

- Bemerkungen**
- praktische Lampe mit simpler Handhabung
 - nur für das Laufen auf bekannten und befestigten Wegen geeignet
 - gut für Wander- und Trekkingtouren, als Leselampe und zur Orientierung
 - bei festem Sitz nicht für dauerhaftes Tragen geeignet

Fazit
Mit der Lucido TR1 von Mammut werden eher die Wanderfreunde angesprochen. Zum Laufen in der Dunkelheit oder in der Nacht ist die Lampe nicht empfehlenswert. Dafür überzeugen das geringe Gewicht, die Kompaktheit der Lampe und die simple Bedienung. Für Zelt- und Hüttentouren ist sie ein guter Begleiter zur Orientierung in der Dunkelheit oder zum Lesen. Läufer sollten sich mit diesem Modell nur auf bekannte Wege begeben.

Preis: 33,- Euro

**Petzl
Myo RXP**



- Basisausstattung**
- Batterien im Lieferumfang enthalten
 - ein oberes Kopfband zur optionalen Fixierung
 - optionaler Betrieb mit aufladbaren Batterien möglich
 - Wasserbeständig – auch bei starkem Regen
 - 3 Jahre Garantie

- Ergonomie**
- Gewicht: circa 180 Gramm
 - breites und sehr angenehmes Stirnband
 - sehr guter und sicherer Sitz
 - für alle Kopfformen geeignet
 - Einfache, praktische und gute Bedienung

- Features**
- 10 Leuchtstufen zwischen 8 und 140 Lumen
 - Boost-Modus mit 160 Lumen
 - Leuchtweite von 77 Metern bei 50 Stunden Leuchtdauer
 - Wahl zwischen breitem Lichtkegel und fokussiertem Licht
 - schwenkbarer Lampenkopf mit Einrastmechanismus

- Bemerkungen**
- programmierbare Leuchtstärken
 - auch bei langen und extremen Einheiten optimal geeignet
 - Warnmechanismus bei niedrigem Batteriestatus
 - sehr robust
 - Schalter sind vor unbeabsichtigter Bedienung geschützt

Fazit
Die Myo RXP ist die ideale Stirnlampe für alle Aktivitäten. Sie hat auf Grund der robusten Bauweise ein sehr breites Einsatzspektrum und ist auch für Läufer empfehlenswert, die eine Lampe für extreme Rennen benötigen. Ob in Biel, dem Wettkampf im Gebirge oder bei langen Etappenläufen, mit Petzls Myo RXP kann man einfach nichts verkehrt machen.

Preis: 80,- Euro

**Sigma
Siled Xtreme**



- Basisausstattung**
- Batterien im Paket enthalten
 - Ladestationen und Adapter optional erhältlich
 - Textilband komplett abnehmbar und bei 30 Grad zu waschen
 - leicht zu verstellendes Textilband
 - ein Klickschalter für alle Leuchtmodi

- Ergonomie**
- Gewicht: circa 140 Gramm
 - breites und angenehmes Textilband
 - guter Sitz
 - für alle Kopfformen geeignet
 - stabiles Gehäuse
 - isoliertes Batteriefach

- Features**
- fünf Leuchtmodi
 - 60 Stunden Leuchtzeitdauer
 - wasserdicht
 - schwenkbare Lampe mit Einrastmechanismus
 - Batteriestatusanzeige

- Bemerkungen**
- sehr schwierig zu öffnende Plastikverpackung
 - rudimentäre Betriebsanleitung
 - für Long-Joggs auf Grund des guten Sitzes geeignet
 - breites Einsatzspektrum
 - keine Fokussierung des Lichtkegels möglich

Fazit
Der Sitz der Siled Xtreme ist gut, was das Sigma-Modell dem breiten und sehr angenehmen Stirnband zu verdanken hat. Insofern ist die Lampe auch für längere Trainingsläufe in der Dunkelheit geeignet. Für extreme Abenteuer bietet das Produkt allerdings ein zu geringes Spektrum. Der Lichtkegel in voller Stufe ist ausreichend für Einheiten auf gut befestigten Wegen.

Preis: 60,- Euro

**Sporteye
Centor**



- Basisausstattung**
- Stirnlampe mit Rücklicht
 - Batterien im Set enthalten
 - Textilbox mit entsprechender Gürtelschleife
 - Klebestreifen zur Befestigung an Helmen
 - optionale externe Energieversorgung

- Ergonomie**
- Gewicht: circa 140 Gramm
 - einfache Bedienung
 - schwenkbare Lampe mit Einrastmechanismus
 - sehr schmales Stirnband
 - für alle Kopfformen geeignet
 - leicht verstellbares Stirnband

- Features**
- Rücklicht kann wahlweise aktiviert werden
 - 1 Watt Hybrid-LED
 - normale Leuchtzeitdauer: 16 Stunden
 - bei -15 Grad beträgt die Leuchtzeitdauer 2,5 Stunden
 - Leuchtweite: zwischen 25 und 50 Meter

- Bemerkungen**
- einfache Verarbeitung
 - Lampenkopf sehr schwierig zu verstellen
 - für langes Tragen nur bedingt geeignet
 - beheiztes Batteriefach
 - instabiler Verschluss des Batteriefachs

Fazit
Die Centor von Sporteye ist für das normale Lauftraining in der Dunkelheit geeignet. Die mitgelieferten Klebestreifen für Helme sind auf den Bergsport ausgerichtet. Auch die recht hochwertige Textilbox für den Transport der Lampe, das beheizte Batteriefach und die optionale externe Energieversorgung sprechen für den Touringcharakter des Produktes. Die Bedienung der Centor ist simpel und erschließt sich auf Anhieb. Allerdings erscheint die Bauweise etwas instabil.

Preis: 70,- Euro