aktiv Laufen

Mai / Juni 2015

4,00 € | SCHWEIZ: 7,50 SFR
ÖSTERREICH: 4,00 € | LUXEMBURG: 4,70 €

4 195887 004008 03

aktiv Laufen

www.aktiv-laufen.de

Wüstenkönigin

Anne-Marie Flammersfeld im Exklusiv-Interview

LAUF-TERMINE
600 Events auf einen Blick

FITNESS

BLACKROLL

Das IN-Gerät für Training und Erholung

ERNÄHRUNG

Power aus dem Mixer

Gels und Riegel selber machen
+ Übersicht: Energie aus dem Regal

NEUE LAUFSCHUHE

46 Schuhe im Test

Leichter und komfortabler: So gut sind die Top-Modelle 2015

TRAINING

Halbmarathon

Susanne Hahn gibt wertvolle Tipps für den „Halben“

zero
MERRELL

Wohin geht die Reise?

46 Schuhe im Test

aktiv Laufen hat auch in diesem Jahr wieder fleißig getestet. Unsere Tester waren für Sie Hunderte Kilometer auf Straßen und Waldwegen unterwegs. Die neuesten Modelle wurden auf Herz und Nieren geprüft.

Maximaler Spaß und steter Fortschritt

Asics Kernphilosophie in der Produktentwicklung ist das Kaizen-Prinzip (japanisch für stetige Verbesserung). Ein Klassiker, der Nimbus 17, steht in diesem Sommer im Fokus.

FluidRide-2.0-Technologie, 20 % mehr Rückstellpotenzial und Super-Solyte, das sind die Komponenten, mit denen Asics den beliebten Neutralschuh Nimbus 17 in diesem Jahr verbessert hat. Hinter den für manch einen fremd klingenden Fachbegriffen verbergen sich vor allem klare Verbesserungen im Bereich der Dämpfung des Schuhs. Für Komfort und Stabilität steht der Nimbus schon seit Jahren und ist aufgrund dessen in Läuferkreisen sehr beliebt. Nach jeder neuen Auflage könnte es heißen: anprobieren, wohlfühlen und loslaufen. Im Bereich Natural Running hat sich in diesem Jahr bei Asics auch etwas getan. Neben dem Topmodell, dem 33-M (Nachfolger des Gel Excel 33 3) wurde auch unser Testmodell auf den Markt gebracht, der 33-DFA (Nachfolger des Gel Lyte 33 3). Er bietet das vielleicht natürlichste Laufgefühl in dieser Range. Asics geht in diesem Laufsommer sogar noch einen Schritt weiter. Um maximalen Laufspaß zu gewährleisten, hat der Marktführer vier neue, unterschiedliche Laufwelten erschaffen: Road, Trail, Natural und Speed. Laut Ralf Schön, Senior Marketing Manager Athletic, soll die neue Abwechslung die zahlreichen Facetten des Laufsports widerspiegeln. Dazu gehören auch Themen wie: Ausrüstung, Umgebung, Uhrzeit, Trainingsinhalte und soziale Komponenten. Dafür wurde der Slogan „Mix up your Run“ ins Leben gerufen. Hierbei sollen Leute zu kreativem Lauftraining animiert werden, sich die unterschiedlichen Laufwelten vermischen. Mehr Abwechslung und Variation sollen den Trainingsalltag auflockern und so insgesamt auch eine Leistungssteigerung hervorrufen. Die aktuelle Kampagne „It's a big world. Go run it“ wurde passend dazu ins Leben gerufen. Eine weitere Welt, in der sich Laufschuhe in den letzten Jahren immer häufiger antreffen lassen, ist der Freizeit- und Jobbereich. Das Thema heißt Lifestyle – Mode vs. Technik. Einem Spagat zwischen Technologie und Mode sieht Ralf Schön jedoch entspannt entgegen: „Schön, wenn unsere Hightech-Modelle so gut aussehen, dass sie mit auf die Party, Messe oder in die Konferenz dürfen. Warum sollten sich Technologie und Design ausschließen? Sport an sich wird ja auch immer mehr ‚sexy‘. Es ist schick, sportlich zu sein und etwas für den Körper (und damit auch den Geist) zu tun. Wir zeigen, dass Hightech eben auch sexy sein kann.“

Ungewöhnlich und **bequem**

Hoka One One-Schuhe stechen mit ihrer dicken Sohle immer wieder aus der üblichen „Masse" der Laufschuhe heraus. Aus dem Trailbereich kommend, hat sich der französische Hersteller auch auf der Straße einen Namen gemacht.

Die Geschichte von Hoka One One beginnt im Jahr 2009 mit zwei passionierten französischen Ultra-Läufern: Nicolas Mermoud und dem Ex-Salomon-Chef Jean-Luc Diard, der seinen großen Traum verwirklichen wollte, Laufschuhe mit einer einzigartigen Zwischensohle und einer extrem effektiven Dämpfung zu entwickeln, die allen Läufertypen ein dynamisches und stabiles Lauferlebnis mit mehr Komfort ermöglichen. Die ersten Prototypen waren noch recht klobig. Und nach jedem Testlauf kehrten Jean-Luc und Nicolas zurück in ihr kleines „Entwicklungslabor" – in Wirklichkeit nicht viel mehr als ein kleiner Raum neben ihrem Büro – und feilten so lange an der Konstruktion, bis sie mit dem Aufbau der EVA-Zwischensohle zufrieden waren: mit bis zu 2,5- mal größerem Volumen des dämpfenden Materials gegenüber herkömmlichen Laufschuhen. So viel zur Historie. Hoka One One kommt in diesem Jahr mit einer reichhaltigen Palette an Laufschuhen und hat eine Zwischensohle integriert. R-MAT nennt sich das Material, eine Mischung aus EVA und Gummi. Der Conquest 2 wird das Flaggschiff der diesjährigen Freiluftsaison, ergänzt durch den Clifton. Immer wieder verblüffend ist die geringe Sprengung der Hoka-Modelle. Kombiniert mit der gelungenen Dämpfung, ist das Laufgefühl einzigartig. Performance und der Komfort sind Hoka One One auch in diesem Fall wichtiger als modische Aspekte.

„Ein neuer Trend entsteht oftmals aus einem Wandel der Bedürfnisse“

Kira Harrison, Footwear Managerin bei Brooks, stellt den Läufer in den Mittelpunkt. Im Interview erklärt sie aktiv Laufen die Brooks-Philosophie.

Brooks ist bekannt für seinen technologischen Ansatz. Welches Konzept steckt dahinter?

Kira Harrison Bei Brooks entwickeln wir Schuhe mit dem Anspruch, den Wünschen und Anforderungen der Läufer gerecht zu werden. Das bedeutet zum einen, dass wir die Biomechanik des menschlichen Körpers beim Laufen ganzheitlich betrachten – vom Fuß über den Knöchel bis zu den Knien. Unsere Laufschuhe sollen dabei Schutz, Komfort und Leistung bieten. Gleichzeitig entwickeln wir die richtigen Schuhe für eine Vielzahl von Lauferfahrungen. Da gibt es den schnellen und den bequemen Schuh, den flexiblen Schuh und den stabilen Schuh, den weichen und den harten. Natürlich testen wir die entsprechenden Lauferfahrungen ausgiebig im Labor und achten dabei auf jedes mögliche Detail. Wir wollen nicht einfach nur, dass die Läufer unsere Schuhe lieben, sondern dass sie unseren Schuhen vertrauen.

Welche neuen Technologien sind charakteristisch für die aktuelle Kollektion?

In unserer neuen Kollektion steckt vor allem eine Philosophie: Stride Signature. Wir glauben, dass jeder Mensch seine bevorzugten, einzigartigen Bewegungsabläufe hat, seine eigene Laufsignatur. Wir haben uns diese Bewegungsabläufe angeschaut und versucht, Schuhe zu entwickeln, die sich dem Läufer anpassen und ihn in diesem Bewegungsablauf unterstützen. Das Ziel von Stride Signature ist es, langfristig das Verletzungsrisiko zu minimieren, die Leistung zu steigern und – ganz wichtig – den Laufkomfort zu erhöhen. Ein Beispiel: Im Transcend 2 stecken sogenannte Guiderails, Führungsschienen, die den Körper im wahrsten Sinne des Wortes „laufen lassen“, also die natürliche Bewegung von Hüfte, Knien und Gelenken beim Laufen unterstützen.

Ist der Transcend 2 auch das Highlight der aktuellen Saison? Oder gibt es noch andere?

Neben dem Transcend 2 ist sicherlich der Ravenna 6 ein absolutes Highlight. Mit dem Ravenna schlagen wir die Brücke zwischen Stabilität und Dynamik. Damit sprechen wir eine große Gruppe von Läufern an, die in der Vergangenheit zwischen beiden Optionen wählen mussten. Als leichtgewichtiger Allrounder mit moderater Stütze findet der Ravenna immer mehr Freunde bei schnelleren Läufern und ist nicht umsonst einer der Schuhe in unserem Sortiment, die am stärksten wachsen.

Wo setzt Brooks bei der gegenwärtigen Kollektion die Akzente?

Wir setzen nach wie vor voll und ganz darauf, möglichst jedem Läufer den perfekten Schuh anzubieten. Den Schuh, der seinen persönlichen Ansprüchen gerecht wird. Darauf zielen auch unsere Technologien ab: Die BioMoGo DNA im Ravenna 6 und dem neuen Launch 2 ist ein adaptives Dämpfungssystem in der Zwischensohle, das sich dem Gewicht und Laufstil des Läufers anpasst und somit individualisierte Dämpfung mit perfekter Energie-Rückführung kombiniert. Das segmentierte Crash Pad in der Außensohle im neuen Adrenaline GTS 15 verteilt die Kraft beim Auftreten individuell und sorgt für eine geschmeidige Abrollbewegung. Der Schuh soll sich dem Läufer anpassen, nicht umgekehrt.

Wie positioniert sich Brooks, wenn es um die Frage geht: Minimalschuh oder Rückkehr zum stark gedämpften Schuh?

Brooks ist überzeugt, dass jeder Läufer selbst über die Eigenschaften seiner Laufschuhe entscheiden sollte. Jeder Läufer hat andere Bedürfnisse an den perfekten Laufschuh. Wir von Brooks möchten jeden Einzelnen bei dieser Wahl unterstützen. Möchte der Läufer ein federleichtes, flexibles Laufgefühl, empfehlen wir unsere PureProject-Linie. Für maximale Dämpfung und maximalen Support haben wir den Glycerin 12 und den Transcend 2 entwickelt. Ein neuer Trend entsteht oftmals aus einem Wandel der Bedürfnisse. Marken müssen ihr Produktportfolio überdenken und über den Tellerrand hinausblicken. Das ist unserer Meinung nach sehr wichtig, um die Entwicklung von Laufprodukten weiter voranzutreiben. Dabei muss der Läufer immer im Mittelpunkt stehen.

Lifestyle wird immer wichtiger bei Läufern. Laufschuhe ähneln immer mehr coolen Sneakern. Leidet darunter nicht die Funktionalität?

Wir bei Brooks sind stolz auf unser biomechanisches Know-how, das wir in all unsere Laufschuhe einfließen lassen. Wir entwickeln Laufschuhe, auf die sich der Läufer verlassen kann. Wir messen uns an höchster Funktionalität. Dennoch sollen unsere Schuhe natürlich auch optisch überzeugen. Wir versuchen, den Läufer emotional an Brooks-Schuhe zu binden. Er soll einfach Lust verspüren, mit unseren Schuhen laufen zu gehen.

Kira Harrison ist seit Januar 2015 Footwear Merchandising Manager bei Brooks EMEA in Amsterdam

Fotos: Asics (3), Brooks (2), Daniel Elke (1), Hoka (1)

„Natural Running ist der Weg!“

Nach einem guten Start 2014 will Salming sich im Bereich Laufschuhe etablieren.

Das Thema Natural Running wird beim schwedischen Hersteller großgeschrieben. Marek Brincil, Salming-Running-Verantwortlicher für den deutschen Markt, sieht aus diesem Grund eine Rückkehr zur extremen Dämpfung als nicht realistisch an. „Natural Running ist für den Läufer die bessere Alternative, und für den Körper bedeutet es eine geringere Belastung“, so Brincil weiter. In der aktuellen Saison setzt Salming deshalb auf Altbewährtes und stellt den leicht überarbeiteten Distance in den Fokus. Dieser soll den optimalen Einstieg in das natürliche Laufen erleichtern. Bei der neuesten Kollektion wurde das Material in der Zwischensohle angepasst. Auch die Innensohle wurde überarbeitet und mit einer Anti-Bacterial- und Anti-Odeur-Beschichtung versetzt, damit die Laufschuhe auch bei intensivstem Gebrauch länger frisch bleiben. „Das natürliche Gefühl, das unsere Schuhe letztes Jahr so beliebt gemacht hat, geht aber dennoch nicht verloren“, ergänzt Brincil.

Möglichst oft den „sweet spot“ treffen

Die Wahl der Laufschuhe wird auch auf Basis sehr subjektiver Eindrücke bestimmt. Bei Pearl Izumi stellt man sich aus diesem Grund sehr breit auf, um möglichst viele Läufer anzusprechen.

Erfolg verpflichtet. Aus diesem Grund hat der amerikanische Schuhhersteller Pearl Izumi in der Frühjahrskollektion seine E:Motion Serie erweitert. Bei allen Schuhen wurde mit der 3D Seamless Print Technology eine neue Version des eigens entwickelten nahtlosen Obermaterials verwendet. Die Vorteile: eine leichtgewichtige Struktur mit verstärktem Halt, keine Materialverschwendung im Produktionsprozess und viele Designmöglichkeiten. Ästhetische Aspekte spielen laut Michael Thompson, Senior Product Line Manager PI RUN Apparel & Footwear, im Produktionsprozess ohnehin eine große Rolle, da sie „ein wesentliches Kriterium in der Entscheidungsfindung des Konsumenten“ darstellen. Ansonsten steht für „PI“ vor allem das Lauferlebnis ihrer Kunden im Vordergrund. In dieser Hinsicht haben sich die US-Amerikaner mit japanischen Wurzeln auch technologisch weiterentwickelt: Die neuartig geformte, dynamische Mittelsohle – die Dynamic Offset Mittelsohle – soll den Schuhen eine gewisse Eigendynamik verleihen. Laut Michael Thompson war es das erklärte Ziel, einen Laufschuh zu kreieren, „der dem Läufer das Gefühl vermittelt, stets bergab zu laufen“.

Um möglichst viele Läufer zu erreichen, versuche man bei Pearl Izumi, so Thompson, die Vorteile der beiden entgegengesetzten Entwicklungen – mit dem Trend zum Natural Running auf der einen und der Rückkehr zur extremeren Dämpfung auf der anderen Seite – in den Schuhen der neuen Kollektion wieder zu verbinden. Dadurch wolle man „ein komplettes Laufschuhsortiment anbieten, das den ‚sweet spot‘ möglichst vieler Läufer trifft. Auf diesen ‚sweet spot‘ fokussieren wir unsere Energie, um einer Vielzahl an verschiedenen Läufertypen einen Laufschuh zu bieten, der ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.“ Mit der Kollektion für das Frühjahr hat Pearl Izumi auf diesem Weg einen weiteren Schritt in die richtige Richtung gemacht.

So haben wir getestet

Wie in jedem Jahr freuen wir uns in der aktiv Laufen-Redaktion auf das Frühjahr. Nicht nur, weil es dann endlich wärmer wird und die Sonne sich länger zeigt. Das Frühjahr läutet den Start in die angenehme Laufzeit ein, und wie in jedem Jahr werden die neuesten Laufschuhmodelle von der Redaktion und einigen Freiwilligen einem eingehenden Test unterzogen. Unter den testenden Läufern befanden sich dieses Jahr neben erfahrenen Marathonläufern auch Ultraläufer und ambitionierte Freizeitläufer. Tatsächlich ist die Freude jedes Mal groß, wenn die ersten neuen Modelle in den Redaktionsräumen eintreffen. Und auch wenn man schon im Vorfeld einiges über die jeweiligen Schuhe gelesen hat, das eine oder andere Modell gar schon als Pressebild zu Augen bekommen hat – den neuesten Schuh auszuprobieren ist doch immer wieder etwas anderes. In diesem Jahr ist der Weg der Neuerungen ein Weg der kleinen Schritte. Die Innovationen im Bereich der Laufschuhe sind auf den ersten Blick nicht unbedingt zu sehen. Kein großes Facelifting, Details sind den Herstellern in der aktuellen Saison wichtiger. Gerade im Bereich der Dämpfung sind erneut Verbesserungen erzielt worden. Auch beim Thema Gewicht hat sich wieder etwas getan. Bei vielen Schuhen wurde das Mesh-Obermaterial noch einmal verfeinert, zugunsten der Leichtigkeit, manchmal leider auch etwas zulasten der Stabilität. Nach wie vor bleibt „Natural Running" ein Thema. Für einige der Hersteller ist es *der* Weg, für andere ist es ein Randthema. In welche Richtung sich das Ganze entwickeln wird, bleibt abzuwarten.

Unsere Testkriterien:

Dynamisch
100 Prozent Dynamik heißt: Der Laufschuh fordert einen Aufsatz auf dem Mittel- oder sogar Vorfuß, was ein hohes Lauftempo ermöglicht. Den Laufstil korrigierende Elemente sind nicht vorhanden.

Komfortabel
100 Prozent Komfort heißt: Der Laufschuh bietet ein sehr hohes Maß an Dämpfung. Auch auf längeren Distanzen ist dieses Modell extrem bequem. Den Laufstil korrigierende Elemente sind nicht ausgeschlossen.

Stabil
100 Prozent Stabilität: Auch ein komfortabler Schuh kann sehr stabil sein – wenn das Bewegungsmuster des Läufers zum Schuh passt. In diesem Schuh korrigieren Elemente den Laufstil des Läufers, falls dieser deutlich von der Norm abweicht.

Liste der Testschuhe 2015

Hersteller/Modell in alphabetischer Reihenfolge	Preis in Euro	Test auf Seite
Adidas Supernova Gilde 7 m	129,95	34
Adidas Adizero Tempo 7 m	134,95	34
Asics 33-DFA	109,95	34
Asics GEL-Nimbus 17	179,95	34
Asics GEL DS-Trainer 20	139,95	35
Brooks Ravenna 6	135,00	35
Brooks Adrenaline GTS 15	130,00	35
Brooks PureFlow 4	120,00	35
Brooks Launch 2	110,00	36
Brooks Transcend 2	170,00	36
Diadora N-6100-2	140,00	36
Diadora N-5100-2	110,00	36
Hoka One One Huaka	160,00	37
Hoka One One Constant	160,00	37
Hoka One One Conquest 2	180,00	37
Merrell Bare Access 4	100,00	37
Mizuno Wave Inspire 11	135,00	38
Mizuno Wave Rider 18	140,00	38
Mizuno Wave Sayonara 2	125,00	38
New Balance 1080v5	150,00	38
New Balance 860v5	130,00	39
New Balance Fresh Foam Zanté	120,00	39
New Balance Fresh Foam Borocay	110,00	39
New Balance 890v5	130,00	39
Nike Lunar Tempo	119,95	40
Nike Zoom Structure 18 Flash	129,95	40
On Cloud	129,95	40
Pearl Izumi EM Road N2	124,95	40
Pearl Izumi EM Road H3	129,95	41
Pearl Izumi EM Road N1	119,95	41
Pearl Izumi EM Road M2	124,95	41
Puma Faas 300 S v2	99,95	41
Puma Faas 600 v2	129,95	42
Puma Faas 1000 v1.5	139,95	42
Puma Ignite	109,95	42
Salming Distance	139,90	42
Salomon X-Scream 3D	139,95	44
Salomon Sense Pro	129,95	44
Saucony Guide 8	135,00	44
Saucony Zealot ISO	140,00	44
Saucony Ride 7	130,00	45
Saucony Hurricane ISO	160,00	45
Saucony Triumph ISO	160,00	46
Skechers GOrun Ride 4	80,00	46
Under Armour Speedform Gemini	129,95	46
Zoot Solana	109,95	46

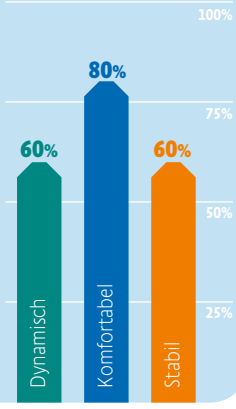
Thank you sleeping co-pilot
thank you running
Mit Dir genieße ich die wohlige Ruhe bei meinem täglichen Lauf – der dank des Adrenaline GTS 15 und seiner perfekten Kombination aus Komfort und Support noch ein Stück geschmeidiger wird. Die ultimative BioMoGo DNA-Mittelsohle passt sich jedem individuellen Schritt adaptiv an und sorgt für einen starken und schnellen Lauf, Kilometer für ruhigen Kilometer.
Erfahre mehr unter brooksrunning.de
BROOKS
RUN HAPPY
©2015 Brooks Sports, Inc.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 295 g (US 9,5)
Sprengung: 10 mm

Adidas

Supernova Glide 7 m

Der Schuh zeichnet sich vor allem durch seine sehr gute Dämpfung aus, ohne dabei zu viel an Dynamik zu verlieren. Dafür sorgt der spürbare „Boost-Effekt". Die Schaumstoffelemente bewahren ihre Elastizität und unterstützen den Fuß beim Abdrücken. Der Schuh schmiegt sich schon beim ersten Training gut an den Fuß an. Die Continental-Außensohle bietet sowohl bei trockenem als auch bei nassem Untergrund guten Grip.

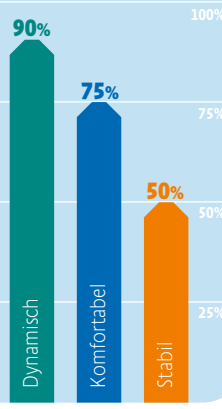


Preis: 134,95 Euro
Gewicht: 268 g (US 9,5)
Sprengung: 10 mm

Adidas

Adizero Tempo 7 m

Dynamisch und komfortabel: Diesen nicht selbstverständlichen Mix bietet der Adizero Tempo 7. Dank extrem dünnem Obermaterial und gerade mal 260 Gramm Gewicht ist er fast ein Sprinter und bietet ein hohes Maß an Atmungsaktivität. Der Schuh besticht über eine ausgezeichnete Passform, beim Kauf müssen keine Besonderheiten beachtet werden. Wie häufiger bei den besonders dynamischen und leichten Modellen gibt es im Bereich Stabilität Abzüge.

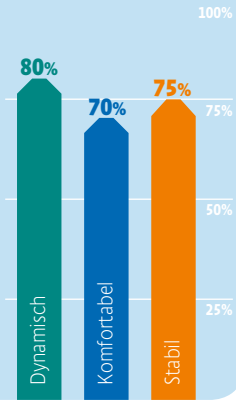


Preis: 109,95 Euro
Gewicht: 195 g (US 7)
Sprengung: 4 mm

Asics

33-DFA

Tolles Laufgefühl, sehr natürlich. Ein sehr leichter Schuh, der mit einer guten Dynamik daherkommt. Eventuell eher für Läufer, die schon ein wenig Erfahrung im Bereich „Natural Running" sammeln konnten. Die Fersenkappe und das Mesh-Obermaterial sind weich und flexibel, man hat aber dennoch nicht das Gefühl, dass der Fuß an Halt verliert. Der Schuh ist auch von der Farbgebung gelungen, ein nicht zu unterschätzender Aspekt.

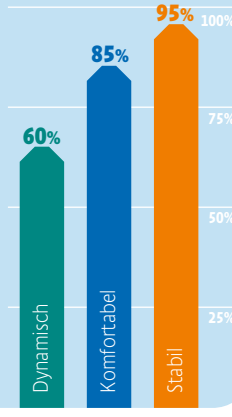


Preis: 179,95 Euro
Gewicht: 305 g (US 9)
Sprengung: 10 mm

Asics

GEL-Nimbus 17

Auch bei der aktuellen Version des Klassikers setzt Asics auf absoluten Komfort im Bereich der Fersen- und Vorderfußdämpfung. Die spürbar dicke Einlegesohle erhöht den Wohlfühlcharakter. Leicht verändert wurde das verwendete Mesh-Obermaterial. Der Stabilität tut dies jedoch keinen Abbruch, der Fuß wird weiterhin gut geführt. Auch bei der Sprengung des Schuhs wurde leicht nachjustiert, diese wurde von 10 mm auf nun 13 mm angehoben.



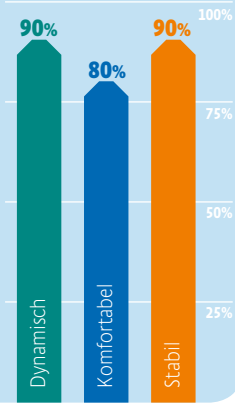
Fotos: Daniel Elke

Preis: 139,95 Euro
Gewicht: 240 g (US 9)
Sprengung: 10 mm

Asics

GEL-DS Trainer 20

Der Inbegriff eines dynamischen Leichtgewichts. Trotz des dünnen, nahtlosen Mesh-Obermaterials, das gute, enge Passform bringt, bietet dieser schmal geschnittene Schuh dank neuer Technologien wie dem Propulsion-Trusstic-Element und dem Super-Solyte-Material in der Mittelsohle auch bei schnellem Tempo im Gelände ein hohes Maß an Stabilität und Halt. Die harte, verstärkte Fersenkappe sorgt dafür, dass der Fuß fest im Schuh sitzt.

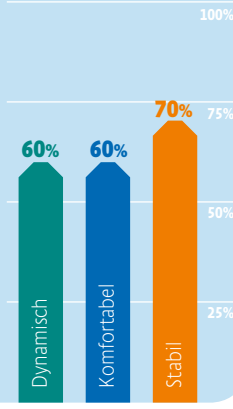


Preis: 135,00 Euro
Gewicht: 249 g (US 8,5)
Sprengung: 10 mm

Brooks

Ravenna 6

Der Schuh fühlt sich am Fuß angenehm leicht an und hat eine optimale Dämpfung. Das Abrollen funktioniert sehr flüssig und einfach. Der Ravenna ist somit perfekt für Läufe auf hartem Untergrund geeignet. Aufgrund der leichten Pronationsstütze hat man einen optimalen Halt im Schuh; das Laufen ist sehr komfortabel. Für Läufer mit einem etwas breiteren Fuß hat er die ideale Passform. Auf nassem Untergrund rutscht er minimal weg.

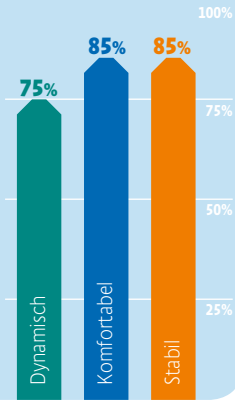


Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 312 g (US 9)
Sprengung: 12 mm

Brooks

Adrenaline GTS 15

Der Adrenaline bleibt ein Dauerbrenner. Das Laufgefühl ist bei diesem Stabilschuh einfach angenehm und für einen Schuh in der mittleren Preisklasse nicht unbedingt selbstverständlich. Das Profil der Sohle verschafft ordentlich Haftung auf Asphalt, und auch auf Waldböden macht der Schuh eine gute Figur. Der Schuh scheint nach seinem Update noch gedämpfter zu sein. Für schwerere Läufer ein Pluspunkt. Ein sehr flexibel einsetzbarer Schuh.

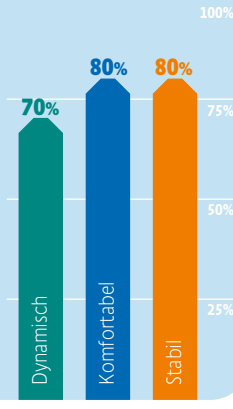


Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 198 g (US 8,5)
Sprengung: 4 mm

Brooks

PureFlow 4

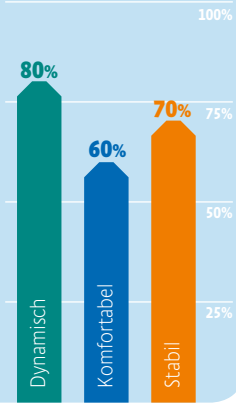
Extrem angenehmer, weicher Tragekomfort bei natürlichem Laufgefühl. Die Schuhzunge, das Gelkissen im Fersenbereich und die Zwischensohle sorgen für die perfekte Passform. Der Schuh kommt sehr leicht und dennoch extrem stabil daher. Für die Stabilität sorgt in jeder Laufphase vor allem das Nav Band. Die Dämpfung und das Abrollverhalten runden den Laufspaß ab. Auf Asphalt ist die Freude größer als im Gelände.



Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 278 g (US 9)
Sprengung: 10 mm

Brooks
Launch 2

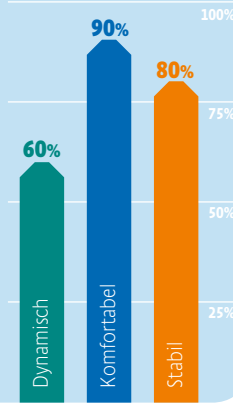
Spreiz-Senk-Füßler und starke Überpronierer kurz weglesen: Der Launch 2 ist einer der erfreulichsten Straßenschuhe am Markt. Seine Spezialität ist definitiv dynamisches Laufen mit starkem Abdruck vom Vorfuß und auch über die Zehen. Die flache Sohle ist hochflexibel und bietet im Vorfuß gerade so viel Dämpfung, dass der „Impact" beim Landen nicht schädlich für Sehnen und Gelenke wird. Für oben erwähnte Läufer eher Zweit- oder Drittschuh.



Preis: 170,00 Euro
Gewicht: 339 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Brooks
Transcend 2

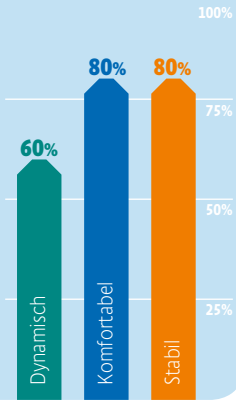
„Unauffällig" kann auch ein Kompliment sein. So beim Transcend 2. Man schlüpft problemlos in den Schuh, der Fuß sitzt stabil und bequem. Der Eindruck bestätigt sich auf der Strecke, die abgerundete Ferse („rounded heel") unterstützt den Körper in seiner natürlichen Laufbewegung. Auch wenn der Untergrund mit Wurzelwerk, Ästen oder Steinen zum Umknicken einlädt, hält einen der Transcend 2 stabil im Vorwärtsgang.



Preis: 140,00 Euro
Gewicht: 285 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Diadora
N-6100-2

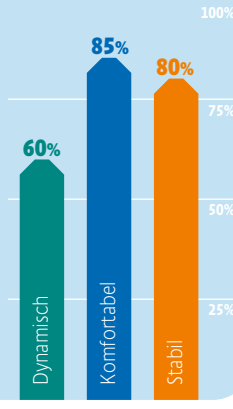
Dämpfung ist das Stichwort beim neuen Trainingsschuh von Diadora. Mit seiner 28 Millimeter hohen Mittelsohle läuft sich der N-6100-2 angenehm weich. Außerdem zirkuliert die Luft durch den klugen Einsatz der Net-Breathing-System-Technologie spürbar am ganzen Fuß. Punktabzüge im Bereich Dynamik lassen sich bei so viel Rundumversorgung nicht vermeiden. Dennoch ein heißer Tipp, auch für lange Trainingsläufe.



Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 286 g (US 9)
Sprengung: 10 mm

Diadora
N-5100-2

Das Obermaterial dieses Laufschuhs von Diadora besteht bis auf einige unterstützende Elemente im Fersen- und Zehenbereich aus Mesh, was dem Schuh eine flexible Passform und somit einen guten Tragekomfort verleiht.
Die Mittelsohle bietet beim Laufen eine gute Dämpfung und Stabilität. Die Einlegesohle ist ebenfalls gedämpft. Diese Eigenschaften wirken sich jedoch in geringem Maße negativ auf die Flexibilität des Schuhs aus.

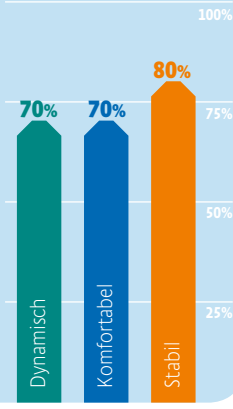


Preis: 160,00 Euro
Gewicht: 239 g (US 8,5)
Sprengung: 2 mm

Hoka One One

Huaka

Ein schneller Schuh mit dem der Ultraspezialist Hoka hier an den Start geht. Mit geringer Sprengung, aber 27 mm Höhe haben wir es hier mit einem bemerkenswerten Hybriden zu tun. Der Wunsch nach einem universell einsetzbaren Trainingsschuh wird gerade für die ambitionierten Läufer voll erfüllt. Trotz der Höhe hat man das Gefühl, plan und sicher am Boden zu stehen. Auch im leichten Gelände zieht der Huaka unbeirrt seine Bahnen.

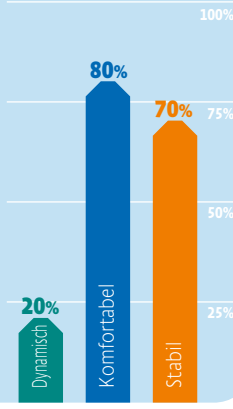


Preis: 160,00 Euro
Gewicht: 244 g (US 8,5)
Sprengung: 6 mm

Hoka One One

Constant

Der Constant ist neu im Programm und der erste Schuh von Hoka für leichte Überpronierer. Die Stütze ist dezent, aber spürbar. Besonders schwere Läufer sind in dem Schuh sehr gut aufgehoben. Die Sprengung ist mit 4 mm noch komfortabel genug. An der Ferse sitzt der Schuh gut, und auch im Mittelfußbereich hat man spürbaren Halt. Die Zehenbox ist sehr geräumig, und so ist der Constant eine gute Option für Läufer mit breiten Füßen.

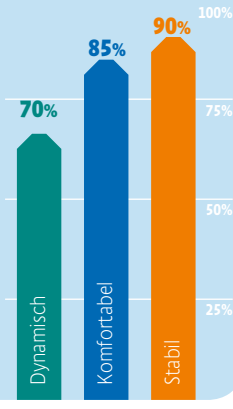


Preis: 180,00 Euro
Gewicht: 325 g (US 8,5)
Sprengung: 5 mm

Hoka One One

Conquest 2

Das Laufgefühl beim Conquest 2 ist überragend gut. Seine Stärken spielt er besonders bei langen Trainingsläufen aus. Anders als es die sehr dicke Sohle vermuten lässt, steht der Fuß sicher. Die angenehme Fersenkappe trägt zu einem guten Halt bei. Sobald der Straßenbelag feucht wird, verliert der Schuh jedoch etwas an Haftung, was dem Antritt und der Dynamik nicht entgegenkommt. Auf trockener Straße ist der Schuh ein Geheimtipp.

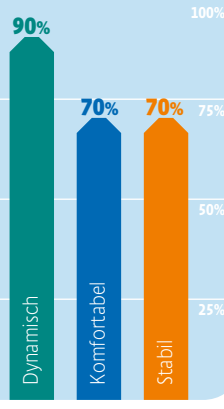


Preis: 100,00 Euro
Gewicht: 181 g (US 9)
Sprengung: 0 mm

Merrell

Bare Access 4

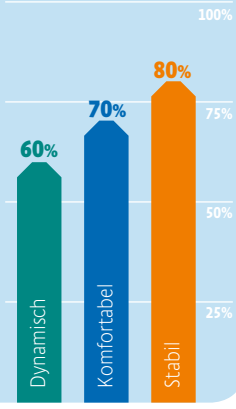
Der größte Unterschied zum Vorgänger fällt beim Laufen positiv auf: Die Vibram-Sohle hat nun ein besseres Profil. Merrell ist mit dem Update des Bare Access wieder eine überzeugende Mischung aus klassischem Running-Schuh und Natural-Runner gelungen. Merrell bringt also wieder eine sehr gute Alternative auf den Markt für Läufer, die nach minimalistischem Barfuß-Gefühl suchen, auf Dämpfung für die Straße (8 mm) aber nicht verzichten wollen.



Preis: 135,00 Euro
Gewicht: 275 g ((US 9)
Sprengung: 12 mm

Mizuno
Wave Inspire 11

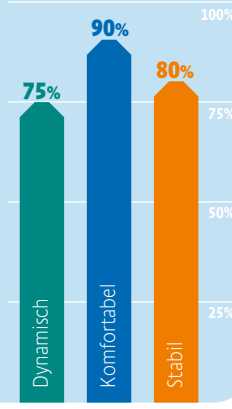
Der Wave Inspire 11 ist ein pronationsgestützter Stabilschuh. In dieser Kategorie allerdings einer von der leichteren Sorte. Die zwei entgegengesetzt angebrachten Wave-Platten sorgen für eine flüssige Bewegung. Dabei blockieren sich die Wave-Platten und geben dem Fuß dadurch Stabilität. Obwohl Pronation nicht dem Geist der Zeit entspricht, ist er für eher schwergewichtige Läufer ein angenehm leichter Begleiter!



Preis: 140,00 Euro
Gewicht: 260 g (US 9)
Sprengung: 12 mm

Mizuno
Wave Rider 18

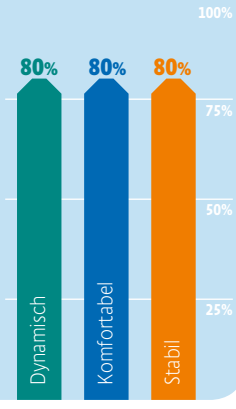
Der ist mal bequem! Tolles Konzept mit guter Dämpfung, sehr gelungen. Wirkt im ersten Moment eventuell etwas zu weich, zeigt seine Stärken aber gerade bei langen Läufen. Die Fersenkappe ist relativ hart, führt den Fuß aber gut und ist zudem ausreichend gepolstert. Der Aufbau der Sohle verschafft dem Schuh genügend Halt in rutschigen Situationen. Der Schuh sieht zudem noch top aus – was will man mehr.



Preis: 125,00 Euro
Gewicht: 190 g (US 7)
Sprengung: 10 mm

Mizuno
Wave Sayonara 2

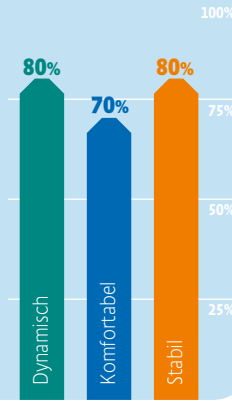
Reinschlüpfen und loslaufen: Mit dem Sayonara 2 von Mizuno braucht man keine Eingewöhnungsphase! Fersenbereich und Fersenkappe geben dem Fuß Stabilität. Leicht gebogene Leisten geben den Lightweight-Trainern eine gute Passform. Angenehmes Obermaterial mit sinnvoll angebrachten Applikationen unterstützen zusätzlich. Die altbekannte Wave-Technik von Mizuno gibt so dem dynamischen Leichtgewicht ausreichend Dämpfung.



Preis: 150,00 Euro
Gewicht: 300 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

New Balance
1080v5

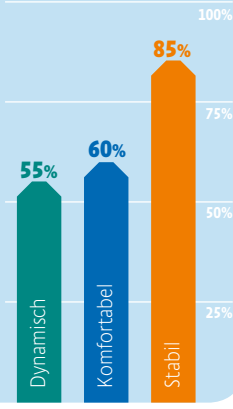
Das neueste Modell aus der 1080-Reihe überzeugt erneut mit einem angenehmen Laufgefühl und einer komfortablen Dämpfung. Durch das neue, skelettartig angelegte Obermaterial verliert der Schuh etwas an Stabilität. Dennoch spielt der Neutral-Schuh gerade bei längeren Läufen erneut seine Stärken aus. Die geringe Sprengung kommt sicherlich den Vorfußläufern entgegen. Der 1080 kommt auf nahezu jedem Untergrund gut zurecht.



Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 292 g (US 9)
Sprengung: 12 mm

New Balance
860v5

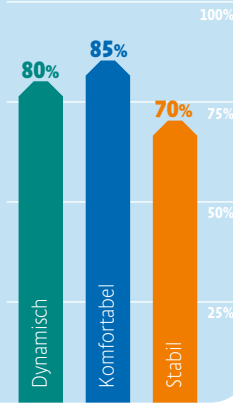
Stabilität ist das Zauberwort bei diesem optisch ausgefallenen Alleskönner. Mit gleich mehreren eingebauten Elementen, die zur Stabilisierung beitragen, ist dieser Stabilitätslaufschuh besonders für Anfänger und Gelegenheitsjogger optimal geeignet. Die bestens gedämpfte Sohle sorgt für ein sicheres Laufgefühl auf Asphalt und nachgebenden Böden und schont besonders noch im Aufbau befindliche Muskulatur und Knochen.



Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 179 g (US 7)
Sprengung: 6 mm

New Balance
Fresh Foam Zanté

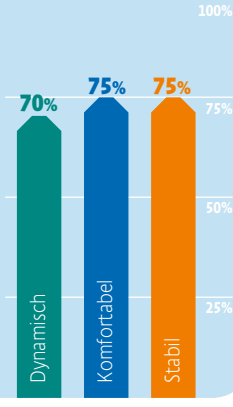
Der Schuh ist wirklich sehr leicht und ermöglicht so ein äußerst angenehmes Tragegefühl beim Laufen. Großes Plus: Das nahtfreie und luftige Obermaterial des Schuhs, das sich sehr eng und trotzdem angenehm an den Fuß legt und so für eine gute Passform sorgt. Deswegen und wegen des geringen Gewichts kann man den Schuh beim Laufen fast vergessen. Er fühlt sich sehr natürlich am Fuß an. Einziges Manko: Die Stabilität leidet etwas darunter.



Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 261 g (US 9)
Sprengung: 4 mm

New Balance
Fresh Foam Borocay

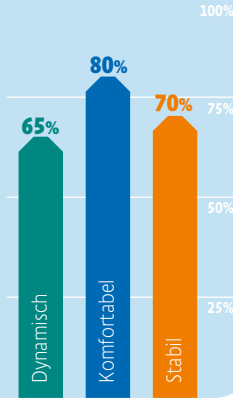
Beim Nachfolger des 980 V1 hat New Balance durch eine neue Außensohle vor allem für eine verbesserte Dämpfung gesorgt. Den Erfolg spürt man schon nach den ersten Schritten. Der Borocay ist für Trainingsläufe im gemäßigten Tempo konzipiert, bringt aber durchaus auch Runner-Qualitäten mit – und das nicht nur wegen seiner dynamischen Form: Gewicht und Anpassung an den Fuß können überzeugen, und auch der Preis kann sich sehen lassen.



Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 249 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

New Balance
890v5

Schon beim ersten Anprobieren ist klar: In Sachen Komfort machen diesem Schuh wohl nur die wenigsten Modelle etwas vor. Das weiche Material am Vorderfuß bietet genug Dehnungsspielraum für einen breiten Fuß, passt sich aber auch der normalen Fußform optimal an. Die Sohle ist hervorragend gedämpft, bietet aber auch für lange Läufe genug Pronationsschutz. Allerdings gehen die „Wohlfühlmaßnahmen" etwas zulasten der Dynamik.

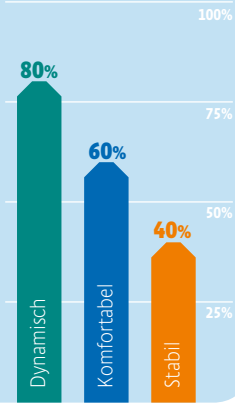


Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 210 g (US 9,5)
Sprengung: 8 mm

Nike

Lunar Tempo

Aus jedem Schritt mehr Geschwindigkeit herausholen – das ist der Anspruch des Hybriden aus Lunaracer und Lunar-Ion. Und den erfüllt der 210 Gramm leichte Schuh definitiv: Auf kurzen, schnellen Distanzen ist der Lunar Tempo eine echte Rakete und macht seinem Namen wahrlich alle Ehre. Doch liegt in der Kürze die Würze: Für längere Strecken empfiehlt sich der Lunar Tempo eher nicht. Aufgrund der schmalen Passform eine Nummer größer wählen!

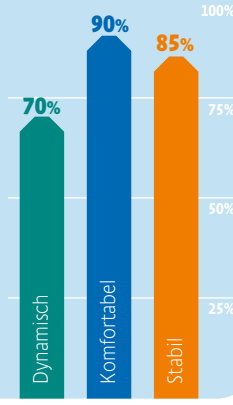


Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 255 g (US 5,5)
Sprengung: 9,2 mm

Nike

Zoom Structure 18 Flash

Der Schuh passt sich durch das weiche und dünne Außenmaterial sehr gut dem Fuß an und bekommt dadurch einen sehr hohen Tragekomfort. Das Material macht den Schuh leicht und atmungsaktiv. Der Zoom 18 fällt recht klein aus und sollte daher eher eine Nummer größer genommen werden. Das Fußbett ist sehr bequem, und durch die Pronationsstütze an der Innenseite der Sohle wird der Schuh sehr stabil.

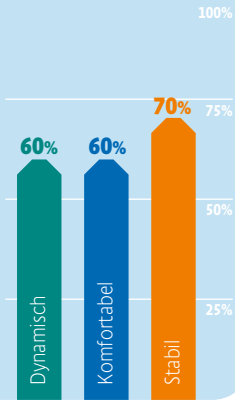


Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 168 g (US 7)
Sprengung: 6 mm

On

Cloud

Mit seinen 168 Gramm gehört der Schuh definitiv zu den Leichtgewichten. Gerade wenn man es gewohnt ist, mit Neutralschuhen zu laufen, erfordert die Sohlenkonstruktion eine gewisse Eingewöhnungsphase. Beim Abrollen pressen sich diese Schlingen zusammen und verschieben sich in Laufrichtung, wodurch ein spezieller Dämpfungseffekt entsteht. Trotzdem fühlt sich die Sohle anfangs etwas hart und steif an. Geeignet ist er für Distanzen bis 15 Kilometer.

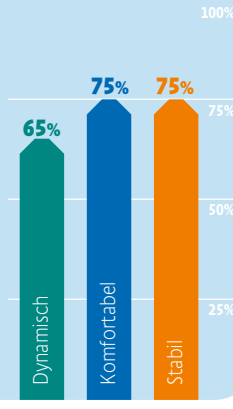


Preis: 124,95 Euro
Gewicht: 273 g (US 9)
Sprengung: 4 bis 7,5 mm

Pearl Izumi

EM Road N2

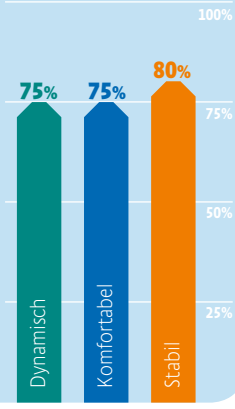
Der Road N2 ist ein angenehmer Trainingspartner. Leicht und locker lassen sich mit ihm die Trainingsrunden drehen. Dabei ist ihm die Straße lieber als der Waldboden. Die Konstruktion der Sohle lässt ihn auf Böden abseits der normalen Laufwege schon mal ins Rutschen geraten. Stabil ist er und bequem. Auch bei diesem Modell wurde das Mesh-Material an der Oberseite verbessert. Auch als Freizeitsneaker macht er sich gut.



Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 275 g (US 9)
Sprengung: 4 bis 7,5 mm

Pearl Izumi
EM Road H3

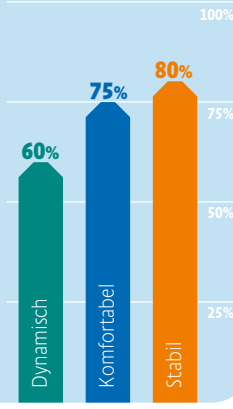
Der Schuh wirkt leichter, als er tatsächlich ist. Wie immer toll: das eigene Design von Pearl Izumi. Der H3 ist auch in der nächsten Generation immer wieder ein Tipp. Bequem und zielstrebig, so sieht das Fazit nach den Testläufen aus. Das Mesh-Obermaterial wurde etwas erneuert. Durchgehend ohne Nähte ist die Zehenbox jetzt noch angenehmer für die Füße. Für uns ist der Schuh ein angenehmer Trainingspartner.



Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 235 g (US 7)
Sprengung: 1 bis 4,5 mm

Pearl Izumi
EM Road N1

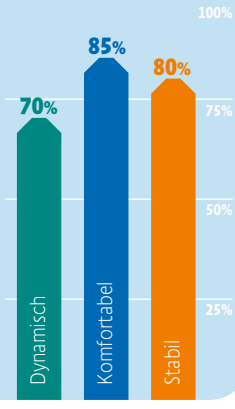
Bereits beim Anziehen ist die Funktionalität zu erahnen. Die netzartige Struktur passt sich dem Fuß perfekt an. Im Vorderfuß- und Mittelfußbereich ist das Material sehr dünn, atmungsaktiv und gewährt eine optimale Bewegungsfreiheit. Im Fersen- und Spannbereich ist an der Innenseite ein zweiter, fester gewirkter Stoff eingearbeitet, der dem Fuß Halt gibt, ohne zu scheuern oder zu drücken. Selbst bei Bergabläufen rutscht der Fuß nicht im Schuh.



Preis: 124,95 Euro
Gewicht: 281 g (US 9)
Sprengung: 4 bis 7,5 mm

Pearl Izumi
EM Road M2

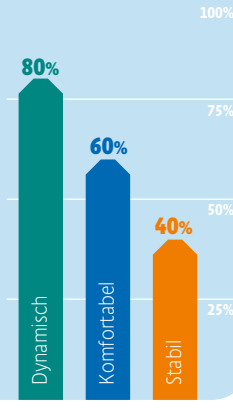
Der EM Road M2 ist ein Alleskönner. Schon beim ersten Anziehen fühlt man sich wohl, was noch einmal für einen Motivationsschub sorgt. Vor allem bei langen Trainingläufen kann der Schuh dann seine Stärken richtig ausspielen – die sehr gute Balance zwischen Stabilität und Komfort überzeugt auf ganzer Linie, und dabei wirkt der Schuh auch noch alles andere als klobig. Das verarbeitete Mesh-Material sorgt zudem für eine gute Luftzirkulation.



Preis: 99,95 Euro
Gewicht: 260 g (US 7)
Sprengung: 8 mm

Puma
Faas 300 S v2

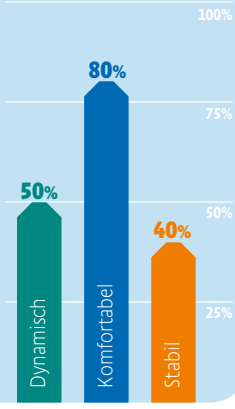
Ein sehr leichter, insgesamt gelungener Laufschuh – auch für schnelle Laufeinheiten. Auf den ersten Blick hat der relativ schmal geschnittene Schuh eine recht stabile, feste Außensohle besonders im hinteren und mittleren Sohlenbereich. Insgesamt besitzt der Schuh jedoch eher dynamische Eigenschaften, die schon ein wenig auf Kosten der Stabilität gehen. Dennoch das Fazit: ein sehr gelungener, dynamischer Laufschuh.



Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 265 g (US 7)
Sprengung: 8 mm

Puma
Faas 600 v2

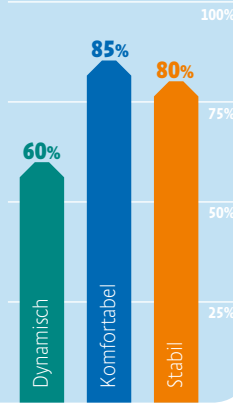
Der Puma Faas 600 V2 bietet alle Qualitäten eines sehr guten Allrounders. Das nahtlose Schaftmaterial aus dünnem Mesh mit geschäumter, gitterähnlicher Struktur sorgt für ein hohes Maß an Komfort. Der Schuh ist sehr bequem bei geringem Gewicht. Die Außensohle bietet eine leichte Gummimischung mit guter Dämpfung und ist extrem strapazierfähig. Bis hin zu mittleren Distanzen bietet der Schuh ausreichend Stabilität, für lange Läufe ist er weniger geeignet.



Preis: 139,95 Euro
Gewicht: 294 g (US 9)
Sprengung: 12 mm

Puma
Faas 1000 v1.5

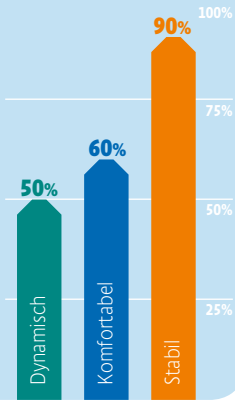
Gute Idee, gute Umsetzung: Durch das Everfit-2.0-System wird der Fuß stabil auf der Plattform fixiert und in Laufrichtung gehalten. Ein Gefühl von Sicherheit, an das man sich gewöhnen kann. Die Gelenke werden durch die flexible Außensohle geschont, erhalten aber durch gute Rückfederung auch entsprechende Unterstützung in Sachen Tempoarbeit. Dennoch: Aufgrund des etwas höheren Gewichts eher ein Trainings- als ein Wettkampfschuh.



Preis: 109,95 Euro
Gewicht: 274 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Puma
Ignite

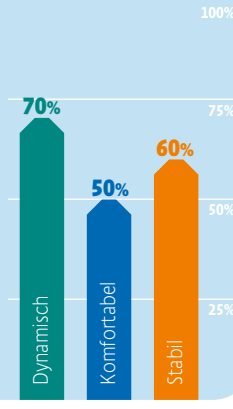
Man hat nicht das Gefühl, dass die Bequemlichkeit des Ignite zulasten der Dynamik des Schuhs geht. Beim Aufsetzen des Fußes wirkt der Fersenbereich der Sohle (mit Einlage in der Sohle) etwas steif, gleichwohl fühlt man beim Laufen guten Bodenkontakt und hat das Gefühl, das keine Energie in Schuh und Sohle verpufft. Das Obermaterial ist weich, luftdurchlässig und weist die typische Lochstruktur auf. Ein leichter Trainingsschuh.



Preis: 139,90 Euro
Gewicht: 240 g (US 9)
Sprengung: 5 mm

Salming
Distance

Der Salming Distance ist sehr schnell zu meinem Lieblingsbegleiter für den mittellangen Trainingslauf auf Asphalt geworden. Er bietet einen gelungenen Kompromiss aus guter Stabilität, ausreichender Dämpfung und spontaner Dynamik. Die Passform ist sehr angenehm und auch für lange Strecken tauglich. Er bietet eine ideale Mischung aus Komfort und Geschwindigkeit und eignet sich für ambitionierte Einsteiger und erfahrene Läufer. Daumen hoch!



Anzeige

SKECHERS
GORUN
4

SICHERE PASSFORM

Mit TPU ummantelter Seitenbereich (Quarter) für zusätzlichen Halt.
Durch den TPU-Bereich verläuft die Schnürung für sichere Fixierung und optimale Passform, die sich der Bewegung anpasst.

CUSTOMFIT

Anpassungsfähig: Noch minimaler durch Entfernen der Innensohle.

ULTRALEICHTE UNTERSTÜTZUNG

Das ultraleichte und dennoch stark sublimierte Obermaterial aus Mesh-Gewebe wurde speziell für eine komfortable und unterstützende Passform entwickelt. Bereiche, die größere Flexibilität erfordern, sind einlagig gefertigt. Bereiche, die mehr Unterstützung benötigen, verfügen über passformgenaues und praktisch nahtlos verarbeitetes Obermaterial.

4MM SPRENGUNG

*ohne Einlegesohle

POWER-STÜTZEN

Für einen weichen und reaktionsfähigen Lauf.

Skechers GOrun4

Gewicht	Sprengung	Funktionen
227 g Männermodell (Größe 42)	4 mm	Neutral-Laufschuh
172,8 g Frauenmodell (Größe 37)	14 mm Vorfußbereich 18 mm Fersenbereich	Power-Stützen Ultraleichtes Obermaterial Sichere TPU-Passform Passgenaue Einlegesohle

Offizieller Partner

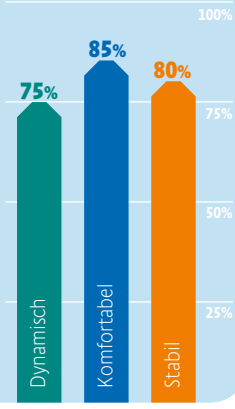
CRAFT Women's Run

SKECHERS PERFORMANCE DIVISION

Preis: 139,95 Euro
Gewicht: 300 g (US 9,5)
Sprengung: 12,3 mm

Salomon
X-Scream 3D

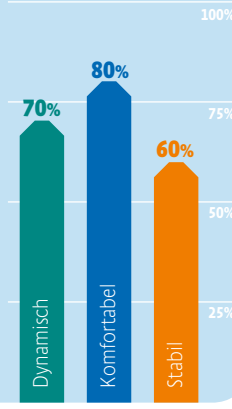
Schon beim Reinschlüpfen in den Schuh stellt sich Wohlbefinden ein. Hier stimmt einfach alles. Es gibt ausreichend Platz für den vorderen Bereich des Fußes, die Fersenkappe kommt nicht zu weich, aber gut gepolstert daher. Der X-Scream 3D ist die konsequente Weiterentwicklung des Citytrail-Konzeptes von Salomon. Sicherlich kein ausgesprochener Marathon-Schuh, dennoch lässt er sich auf der Straße angenehm laufen.



Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 250 g (US 9,5)
Sprengung: 6 mm

Salomon
Sense Pro

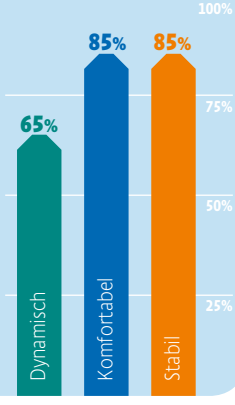
Dieser Citytrail-Schuh soll das optimale Gleichgewicht zwischen Schutz und Bodengefühl bieten. Tatsächlich schafft er den Spagat zwischen diesen Gegensätzen. Die Außensohle bietet einen guten Grip im Gelände, bremst aber auf Asphalt nicht aus und verleiht dem Schuh Schnelligkeit. Trotz geringer Dämpfung bleibt er komfortabel auf harten Grund und bietet im Gegenzug guten Schutz für den Trail. Ein solider Schuh, sicher nicht nur für Stadtläufer.



Preis: 135,00 Euro
Gewicht: 283 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Saucony
Guide 8

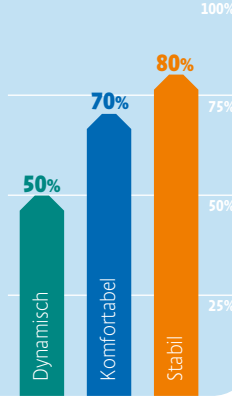
Der US-amerikanische Hersteller stellt seit Jahren zuverlässige Laufschuhe her. Der Guide 8 ist ein Stabilschuh, der sein Können auf der langen Strecke zeigt. Guter Komfort und Stabilität für die Füße, das zeichnet ihn aus. Umknicken ist mit diesem Modell nahezu unmöglich. Eine angenehme Zehenbox lässt auch den Füßen genug Platz. Der Schuh ist für schwerere Läufer eine Empfehlung. Durch das verwendete Mesh-Material ist der Schuh gut belüftet.



Preis: 140,00 Euro
Gewicht: 235 g (US 7)
Sprengung: 4 mm

Saucony
Zealot ISO

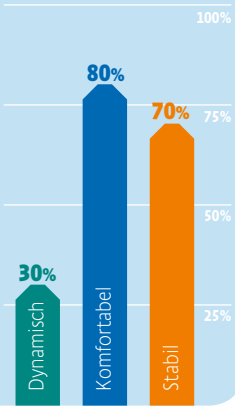
Der Schuh sitzt gut am Fuß bis hoch zum Sprunggelenk und bietet viel Halt durch die Form. Die Investition des Herstellers in komfortable Dämpfung und Stabilität des Schuhs gehen etwas zulasten der Dynamik. Da das Gewicht des Schuhs aber trotzdem recht niedrig gehalten werden konnte, ein guter Kompromiss. Mein Fazit: Für Läufer, die die ganz direkte Verbindung mit der Straße suchen, eher nicht die allererste Wahl.



Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 266 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Saucony
Ride 7

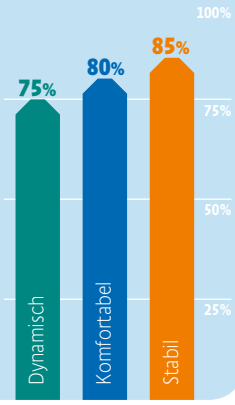
Ungewöhnlicher Mix bei der siebten Ride-Version: In der Grundausrichtung ist er ein hochkomfortabler Trainingsschuh. Die stoßabsorbierende Zwischensohle wurde über die Ferse hinaus verlängert, der Teil unter dem Mittelfuß ersetzt die fehlende Mittelfußbrücke, sowohl Fersen- als auch Flachfußläufer landen butterweich. Instabil wird der Kontakt nur bei sehr raumgreifenden Schritten bergab. Dank breiter Basis sind leichte Trails unproblematisch.



Preis: 160,00 Euro
Gewicht: 315 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Saucony
Hurricane ISO

Der Nachfolger des Hurricane 16 glänzt mit einer stabilen Pronationsstütze und – dank der neuen, durchgängigen PWR-Grid-Technologie – mit ausgezeichneter Dämpfung. Er ist nicht der Leichteste und fällt recht breit aus, was bei schmalerem Fuß dazu führt, dass der Vorderfuß vor allem auf unebenem Untergrund im Schuh rutscht, im Zehenbereich wird der Hurricane aber sehr schmal. Das dünne „Isofit"-Material sorgt für gute Durchlüftung.



RUN.
ALS LÄUFER
RUN.
ADDIERE ICH
RUN.
MAGNESIUM

Ich addiere Additiva: Zur gezielten Magnesium-Versorgung vor und nach dem Laufen. Wichtig für eine normale Muskel- und Nervenfunktion.

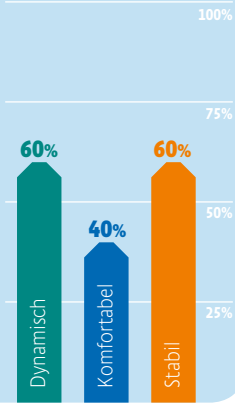
ADDITIVA®
Alles was mir fehlt
Nur in Ihrer Apotheke

Dr. Scheffler
Dr. B. Scheffler Nachf. GmbH & Co. KG
Senefelderstr. 44
51469 Bergisch Gladbach

Preis: 160,00 Euro
Gewicht: 292 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Saucony
Triumph ISO

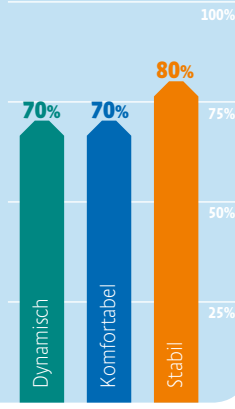
Der Triumph besticht durch Bequemlichkeit und Stabilität, wobei speziell die breite Sohle, die weiche Zunge und seine Flexibilität für ein angenehmes Laufgefühl sorgen. Bodenunebenheiten überläuft er einfach. Die einzigen Kritikpunkte: Die Traktion könnte einen Tick besser sein, um das Abdrücken zu erleichtern, und die Dämpfung stößt bei großer Belastung an ihre Grenzen. Insgesamt aber ein durchweg zufriedenstellender Laufschuh.



Preis: 80,00 Euro
Gewicht: 241 g (US 9)
Sprengung: 4 mm

Skechers
GOrun Ride 4

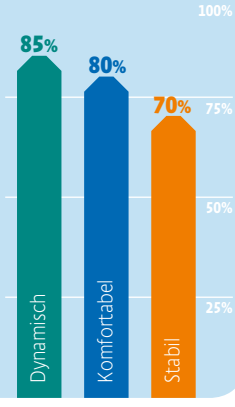
Der Gorun Ride 4 von Sketchers ist ein guter Trainer für Vorfuß- und Mittelfußlauf. Dadurch, dass die höchste Stelle des Schuhs in der Mittelsohle liegt, sorgt der Schuh für ein natürliches Abrollverhalten. Im Vorderfußbereich fällt er etwas breit aus, so hat der Fuß ein kleines instabiles Gefühl. Überraschend: Trotz der wenigen Endgummipunkte verleiht der Schuh dem Fuß einen guten Halt. Der günstigste Schuh im Test.



Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 242 g (US 9)
Sprengung: 10 mm

Under Armour
Speedform Gemini

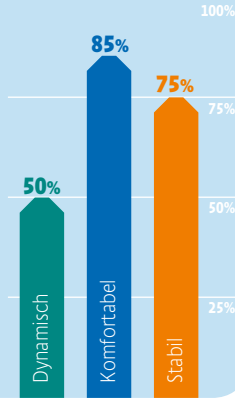
Der Schuh sieht zunächst einmal sehr stylisch und schnell aus. Die weiche Sohle sorgt bei Straßenläufen für den nötigen Komfort. Der Speedform an sich ist recht schmal geschnitten und somit für Läufer mit einem breiteren Fuß eher ungeeignet. Eine etwas höhere Fersenkappe und das flexible Obermaterial sorgen für einen guten Halt des Fußes. Der Neutralschuh ist für leichte bis mittelschwere Läufer gedacht.

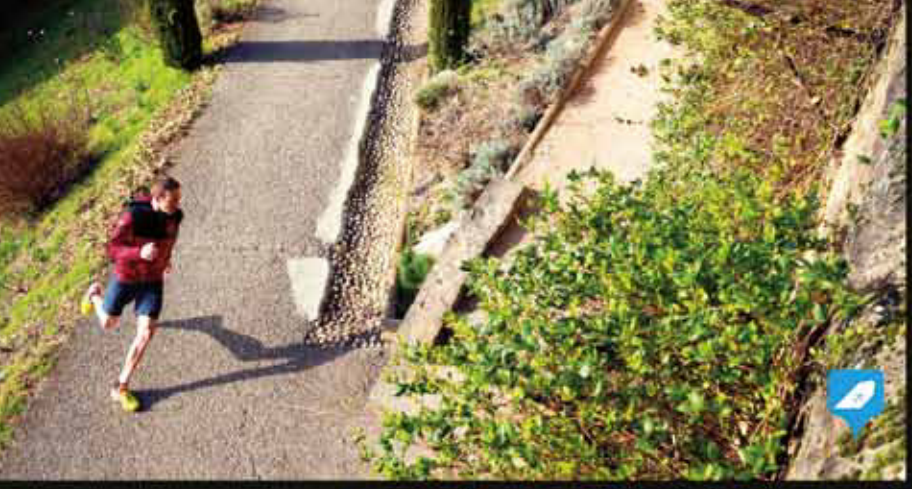


Preis: 109,95 Euro
Gewicht: 301 g (US 9)
Sprengung: 8 mm

Zoot
Solana

Der Zoot Solana gefällt durch seine nahtlose Verarbeitung im Inneren. Passform und Sitz des Solana sind toll, der Tragekomfort ist sehr hoch. Das angenehme Abrollverhalten trägt zum gelenkschonenden Laufen bei. Unabhängig vom Fitnessgrad seines Trägers erfüllt er unauffällig und grundsolide seine Dienste. Ideal für Läufer, die nicht lange überlegen wollen, welchen Schuh sie heute tragen. Der Solana passt immer.





MAKE EVERY RUN AN ADVENTURE

Einmal nach links drehen, die Stufen hoch, über die Wiese, rechts abbiegen und die Gasse runter. Lasse deine üblichen Routen hinter dir und entdecke die Möglichkeiten deiner Stadt.

Um ungewöhnliche Trails in über 150 Städten zu entdecken, lade dir die **Salomon CITYTRAIL App** herunter.

www.facebook.com/salomonrunning

#salomonrunning

salomon
DESIGNED FOR FREEDOM

CITYTRAIL

Laufpartner

Hier finden Sie erstklassige Beratung und jede Menge Tipps in Sachen Training, Ernährung, Outfit und Lauftechnik.

Foto: © shutterstock

Bestellen Sie sich Ihr Probeabonnement zum Sonderpreis:
6 Ausgaben zum Preis von 16,- € oder das Mini-Abo, 3 Ausgaben zum Preis von 10,- €

Ganz einfach online unter:
www.aktiv-laufen.de/sonderangebot

PRINT oder DIGITAL

Alternativ auch als epaper erhältlich. Scannen Sie ganz einfach den QR Code ein oder gehen Sie auf die Internetseite www.aktiv-laufen.de und lesen Sie die aktiv Laufen im epaper Abonnement oder als Einzelheft.

Laden im App Store | Erhältlich bei amazon | JETZT BEI Google play