aktiv Laufen

November / Dezember 2015

aktiv Laufen

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

4 195887 004008 06

www.aktiv-laufen.de

Ausrüstung

FRISCH AUF DEM MARKT

- Mehr Licht: 11 Stirnlampen im Test
- Vorschau: Highlights für 2016
- Praxistest: Neue Schuhmodelle

Gesundheit

Maß vs. Masse

Warum individuelle Einlagen in Laufschuhen helfen können! Plus: Expertentipps

Erlebnis

FREIHEIT & NERVENKITZEL

- Lauf-Faszination: Wettkampf in 700 Meter Tiefe
- Lauf-Odyssee: Lost zwischen Nürnberg und Paris
- Lauf-Reise: Trainingscamp Mallorca 2016

TRAINING

FIT DURCH DEN WINTER

Alternativtraining für die kalten Tage, inkl. 4-Wochen-Plan + Kettlebell-Power-Work-out + HRV-Trainingssteuerung

Für Sie gelaufen

- New Balance – Vazee Rush +++ Seite 40
- Salomon – X-Scream 3D GTX +++ Seite 41
- Hoka One One – Clifton 2 +++ Seite 42
- Asics – Gel-Kayano 22 +++ Seite 43
- Adidas – Supernova Sequence Boost 8 +++ Seite 44

New Balance Dynamisch

Der Vazee Rush ist schnell und direkt – geeignet für schnelle Trainingseinheiten bei trockener Witterung.

Der Vazee Rush ist ein relativ leichter und schon beim ersten Laufschritt recht komfortabler, sehr direkter Schuh. Schon zu Beginn einer Trainingseinheit entsteht so ein außerordentlich dynamisches, leichtfüßiges und bodennahes Laufgefühl, das den Läufer animiert, Tempo aufzunehmen. Auch optisch ist der Schuh wirklich sehr gelungen. Die Direktheit des Schuhes geht allerdings ein wenig zu Lasten der Dämpfung. Das stellt aber für relativ leichte Läufer/Innen bei kurzen oder mittellangen Strecken kein Problem dar. Die Stabilität des Laufschuhs wird insbesondere durch die anatomisch aufgebaute Zehenbox mit stabilisierenden Overlays gewährleistet. Auch der Fersenbereich sitzt stabil, ist aber durchaus flexibel am Fuß. Der Schuh macht sowohl auf Teerstraßen als auch in leicht unebenem Gelände eine gute Figur und sitzt angenehm leicht am Fuß. Das leichte und nahtlose Open-Mesh-Material erzeugt ein angenehmes Tragegefühl, ebenso die dämpfende Zwischensohle. Bei längeren Distanzen ist dann allerdings doch zu merken, dass die relativ harte Sohle zu Lasten des Gesamtkomforts geht. Hier wirkt gegebenenfalls auch die relativ geringe Sprengung von 6 mm mit. Zudem ist festzustellen, dass der Schuh auf feuchtem Untergrund leicht den nötigen Halt verliert.

Bewertung

Gewicht: 181 Gramm
Sprengung: 6 mm
Preis: 110,00 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 6/10
Stabilität: 8/10
Distanz: 5/10

Fazit

Der Schuh gibt in jeder Hinsicht bei kurzen, schnellen Strecken auf trockenem, festen Geläuf ein hervorragendes Bild ab und bietet dann eine gelungene Mischung aus Dynamik, Flexibilität und Komfort ganz besonders für leichte Läufer/Innen.

Salomon
City-Allrounder

Mit dem Salomon X-Scream 3D GTX präsentieren die Franzosen einen Spezialisten für den Großstadtdschungel.

Wer Salomon immer nur aus dem Bereich Trailrunning kennt, sollte auch mal einen Blick über den Tellerrand riskieren. Denn mit dem 3D GTX kommt ein neues Modell zur Produktfamilie X-Scream hinzu: ein Allround-Profi für den abwechslungsreichen City-Lauf, auch mal abseits der normalen Straßen. Der Schuh spielt seine Stärken vor allem in den Momenten aus, wo ein normaler Straßenschuh einfach nicht mehr ausreicht. Dann, wenn es rutschig wird, Grip gefragt ist, der Untergrund steiniger wird, greift die eigens für den Stadtbereich konzipierte Citytrail-Sohle am besten. Der Lauf durch Industriebrachen, Parktrails und über den normalen Straßenbelag wird auch dank der angenehmen Dämpfung zu einem entspannten Trainingserlebnis. Insgesamt macht der Laufschuh einen wendigen Eindruck, die Fußführung ist gut. Auch beim Thema Trittsicherheit gibt es nicht groß was zu meckern. Einzig die Zehenbox ist relativ schmal geschnitten, Läufer mit einem relativ breiten Fuß sollten eventuell auf eine der nächstgrößeren Schuhgrößen umsteigen. Weiteres Plus: Der Schuh ist ein Allwetterschuh, der dank der verwendeten Gore-Tex-Materialien im „Upper" auch mal eine Pfützen-Durchquerung und starken Regen trockenen Fußes übersteht. Im Bereich Citytrail können wir den X-Scream 3D GTX als Trainingspartner absolut empfehlen.

Bewertung

Gewicht: 306 Gramm (UK 8,5)
Sprengung: 10 mm
Preis: 149,95 €
Dynamik: 6/10
Komfort: 7/10
Stabilität: 7/10
Distanz: 5/10

Fazit

Mit dem neuen X-Scream 3D GTX untermauert Salomon seine Vormachtstellung im Bereich Citytrail. Neben den hervorragenden Laufeigenschaften überzeugen auch kleine Details. Zudem ist der Schuh optisch sehr gelungen.

Hoka One One
Neuauflage

Maximale Dämpfung, minimales Gewicht. Der neue Clifton 2 von Hoka One One ist so gut wie sein Vorgänger.

Mit dem Clifton 2 bringt der französische Maximalschuh-Hersteller Hoka One One die neue Version seines Top-Sellers auf den Markt. Nachdem schon der Vorgänger als absolutes Leichtgewicht mit maximaler Dämpfung daherkam, ist der französische Hersteller diesem Erfolgsmodell natürlich auch beim Clifton 2 weiter treu geblieben. Dafür sorgen die SpeedFrame-Schaftkonstruktion und die Oversize-Mittelsohlenkonstruktion. Auf Asphalt ist das Laufgefühl – für Fans von „Maximalisten" – demnach auch weiterhin unerreicht. So weich und dennoch stabil schweben Neutralläufer sonst in keinem Schuh über die Straßen. Allerdings bleibt auch der Clifton 2 ein absoluter Asphalt-Renner. Schon bei kleineren Abstechern über Waldboden wünscht man sich, vor allem im Herbst, anderes Schuhwerk an den Füßen. Doch die Konzeption zielt nun mal ausschließlich auf die Straße, und dort spielt der Clifton 2 mit seinem früh ansetzenden Metarocker und der geringen Sprengung seine Stärken aus und ermöglicht eine saubere und kraftsparende Laufbewegung. Zu bemängeln, dass eine deutlich spürbare Verbesserung zum Vorgängermodell nicht auszumachen ist, ist Jammern auf ganz hohem Niveau, man muss es aber trotzdem anmerken. Dennoch: Der Clifton 2 ist das Top-Modell im Herbst.

Bewertung

Gewicht: 235 Gramm
Sprengung: 5 mm
Preis: 130,00 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 9/10
Stabilität: 8/10
Distanz: 9/10

Fazit

Der Clifton 2 ist genauso gut wie sein Vorgänger. Das ist an sich ein großes Kompliment, und auch weiterhin können Neutralläufer, die maximale Dämpfung wollen, mit einem Kauf nichts falsch machen. Wirklich weiterentwickelt hat sich das Modell allerdings nicht.

Asics
Allesläufer

Leicht, stabil, komfortabel – das Top-Modell aus Japan bekommt ein umfassendes Update.

Im aufwendig produzierten Werbespot des japanischen Sportartikel-Riesen erobern dynamische Läufer einen einsamen Berg irgendwo in Neuseeland. Sie verlassen ihre Büros, laufen durch Städte Wälder und schließlich durch die unberührte Natur am anderen Ende der Welt. Der Titel der Kampagne: „It's a big world. Go run it." Diese Bilder passen perfekt zum neuen „Gel-Kayano 22". Wie kaum ein anderer Laufschuh vermag sich die 22. Auflage der Laufikone von Asics den unterschiedlichsten Topografien anzupassen. Ob auf Asphalt, Waldboden oder steinigem Untergrund – die Dämpfung des neuen Premium-Produkts aus Japan schluckt so manche Unebenheit. Der Kayano überzeugt aber auch in Sachen Robustheit. So ist der Stabilschuh auch für Läufer jenseits der 85 Kilo mit einer leichten bis ausgeprägten Überpronation geeignet. Die spezielle Fersenkonstruktion (mit 3M-Reflektoren) sowie eine ausgeprägte mediale Stütze vermitteln dem Fuß eine angenehme Stabilität. Vor allem im Mittelfußbereich hat der neue Top-Modell von Asics im Vergleich zum Vormodell hier nochmal zugelegt. Im Test auf Asphalt und Sandwegen überzeugt der „Gel-Kayano 22" vom Auftritt bis zum Abdruck über den großen Zeh mit geringen Energieverlusten. Kleiner Tipp: Der Schuh fällt eher klein aus. Gerade für Spreiz- und Senkfüßler gilt: Lieber eine Nummer größer kaufen!

Bewertung

Gewicht: 329 Gramm (US 9)
Sprengung: 8,8 mm
Preis: 179,95 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 7/10
Stabilität: 9/10
Distanz: 7/10

Fazit

Der Asics Gel-Kayano 22 richtet sich in Sachen Komfort und Unterstützung vor allem an Läufer, die aufgrund einer Überpronation mehr Stabilität benötigen. Dank verbesserter Dämpfung ist der Schuh sowohl für Asphalt als auch für Schotter- und Waldwege geeignet.

Adidas Stoßdämpfer

Der neue Premium-Schuh aus dem Hause Adidas ist der ungekrönte Dämpfungs-König – zulasten der Dynamik?

Vor gut einem Jahr trat Adidas vor die Weltöffentlichkeit, um eine Technologie-Neuheit zu präsentieren: Boost. Das Versprechen: Laufschuhe mit der revolutionären Sohle würde die Running-Industrie für immer verändern – ein gewagtes Versprechen! Mittlerweile ist die Technik etabliert und wurde auch in der neuesten Variante, dem Supernova Sequence Boost 8 eingesetzt. Die innovative Sohlenkonstruktion mit den aufgeschäumte TPU-Kügelchen sorgt weiterhin für eine bei Laufschuhen einmalige Dämpfung. Trotzdem verliert der Hingucker in Neongelb kaum an Dynamik. Dafür sorgen die kleinen Wunderkugeln, die Energie speichern und wieder abgeben. Auch wenn der Abdruck nicht so direkt ist wie bei vergleichbaren Modellen anderer Hersteller, spielt der Allrounder vor allem auf der Straße, aber auch auf dem Laufband seine Stärken aus. Hier spürt der Läufer kaum, dass bei jedem Schritt das zwei- bis dreifache des eigenen Körpergewichts auf dem Vorderfuß lastet. Das bekannte Torsion-System sorgt zudem für den nötigen Halt und Stabilität. Dank der auffälligen Farbe der Mesh-Haut und zusätzlicher Seitenreflektoren ist der Supernova Sequence Boost 8 auch bestens für späte Laufeinheiten geeignet.

Bewertung

Gewicht: 338 Gramm (US 9)
Sprengung: 10 mm
Preis: 139,95 €
Dynamik: 6/10
Komfort: 9/10
Stabilität: 7/10
Distanz: 7/10

Fazit

In Sachen Tragekomfort ist der Adidas Supernova Sequence Boost 8 kaum zu schlagen. Zusätzlicher Pluspunkt: die von Continental mitentwickelte Sohlenunterseite verleiht dem Schuh einen tollen Grip. Besonders für etwas schwerere Asphalt-Läufer sehr zu empfehlen.

Fotos: Daniel Elke, PR

JOGGING POINT

DEIN JOGGING-ONLINESHOP

LAUFSCHUHE
UNSCHLAGBAR GÜNSTIG

ADIDAS
Boost Herren

MIZUNO
Wave Rider 18 Herren

ASICS
GT-2000 3 Herren

MIZUNO
Wave Sayonara 3 Damen

NIKE
Free 5.0 Herren

ASICS
GT-1000 4 Damen

www.jogging-point.de

Die Redaktion testet Laufsocken

Blasen an den Fersen, taube Zehen, Schmerzen an der Fußsohle – mit den falschen Socken kann auch der perfekt sitzende Laufschuh nicht sein ganzes Potenzial ausspielen. Doch der Gedanke, dass normale Tennissocken ihren Dienst auch in Laufschuhen leisten, ist noch immer sehr verbreitet und viele Hobbyläufer verzichten auch weiterhin auf diesen wichtigen Teil der Ausrüstung. Dabei gilt: Je länger Ihre Strecke ist, desto wichtiger ist es, sie in Laufsocken zu absolvieren. Fast alle Schuhhersteller bieten mittlerweile speziell angefertigte Socken an, bei denen sich auch in den kleinsten Details zahlreiche Innovationen verbergen. Dieses Mal haben wir ein günstiges Paar von Compressport, ein Paar im mittleren Preissegment des neuen Herstellers eightsox sowie ein Luxusmodell von CEP getestet.

TEST

DAS TESTTEAM

Drei Redakteure testen in jeder Ausgabe drei Produkte und sagen, was ihnen besonders gut oder gar nicht daran gefallen hat. Die nebenstehenden Produkte wurden getestet von:

V2.1 RUN LOW
Die Pro Racing Socks V2.1 Run Low, so der vollständige Name der Socken von Compressport, zeichnen sich vor allem durch 3D-Dots aus. Diese Dots sollen dabei helfen, Erschütterungen abzufedern und das Verletzungsrisiko wesentlich zu minimieren.

16,00 Euro | www.compressport.com

PRO SHORT
Eightsox ist mit einer Profi-Support-Socke auf den Markt gekommen. Zum Support gehört unter anderem eine integrierte Bandage zur Stabilisierung des Knöchels. Vieles dreht sich beim Pro Short um anatomische Anpassung: Polsterung und Flexzone sind entsprechend konzipiert.

22,95 Euro | www.eightsox.com

RUN MERINO SOCKS
Die Run Merino Socks von CEP sind aus einer Kombination von Merino-Wolle und Seide gefertigt. Das definierte Druckprofil soll unter anderem für die Aktivierung der Muskelpumpe und für eine verbesserte Bewegungskoordination und damit Trittsicherheit sorgen.

49,90 Euro | www.cepsports.com

Ralf Kerkeling

Einmal in die Socke reingeschlüpft, ist der leichte Kompressionseffekt gut spürbar. Die Socke machte auch im Langzeittest eine gute Figur: Gute Passform, keine Blasen, wohltuendes Gefühl an den Füßen. Die Atmungsaktivität ist hervorragend.

Der Name erschließt sich mir immer noch nicht ganz, aber um den geht es ja auch nicht. Mit den Socken läuft es sich dank guter Passform auch über lange Distanzen gut. Als Einstieghilfe gibt es auch bei Eightsox kleine Laschen an den Bünden.

Wie immer gilt bei Kompressionssocken: erst mal reinkommen. In diesem Fall ist die Aufgabenstellung jedoch gut lösbar. Bei der Größenwahl sollte man jedoch genau sein. Ich bin Fan hoher Kompressionsstrümpfe. Die Beine fühlen sich einfach besser an.

Kea Müttel

Diese Socken sind nur durch Handwäsche zu säubern, was mich erst einmal abgeschreckt hat. Dadurch, dass sie sich beim Laufen sehr leicht anfühlen und sich dem Fuß optimal anpassen, haben sie mich trotzdem überzeugen können.

Wer gerne Einlagen oder Bandagen trägt, dem kann ich dieses Modell von Eightsocks nur empfehlen. Die Socken unterstützen an den richtigen Stellen, sorgen damit für ein gewisses Sicherheitsgefühl beim Training und sitzen bombenfest am Fuß.

Gerade wenn es in den Wald oder auf die Wiese geht, nutze ich sehr gern lange Socken beim Training. In erster Linie finde ich es angenehmer als Schutz vor Kratzern. Nach dem Lauf nutze ich den Kompressionseffekt für die Regeneration aus.

Daniel Becker

Die Socken tragen sich unheimlich angenehm. Ob die 3D-Dots aber wirklich halten, was sie versprechen, ist schwer zu beurteilen. Zumindest fallen sie beim Laufen nicht negativ auf. Die Socken würden sicherlich auch ohne Dots ihren Dienst tun.

Die Pro Short-Socken sind mein Favorit in dieser Auswahl. Die Anpassung ist perfekt, vor allem die integrierte Bandage macht sich bei mir positiv bemerkbar. Auch bei langen Läufen habe ich kein Verrutschen feststellen können.

Auch an frischen Tagen spüre ich beim Laufen gerne den Wind an meinen Beinen, doch die langen Run Merino Socks haben mich durch ihre angenehm zu tragende Materialmischung und die gut platzierten Polsterzonen tatsächlich überzeugt!

Fotos: PR, RFW

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

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

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

PRINT oder DIGITAL

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

App Store · amazon · Google play