47 LAUFSCHUHE IM TEST →

20 TESTLÄUFER, 80 TESTSCHUHE, FAST 5000 TESTKILOMETER. JEDE MENGE INTERVIEWS. WIR STELLEN DIR HIER DIE BESTEN 47 SCHUHE VOR, UNTER DENEN DU SICHER DEINEN NEUEN LIEBLING ENTDECKEN WIRST. PLUS: DIE ZUKUNFT-TRENDS IM LAUFSCHUHBAU.

TECHNOLOGIEN UND TRENDS 2016

RICHTUNGS-WECHSEL

DIE AUSWAHL AN LAUFSCHUHEN WIRD IMMER GRÖSSER UND UNÜBERSICHTLICHER. DAMIT DU DICH ZURECHTFINDEST, HAT LAUFEN.DE DEN MARKT SONDIERT, MIT VIELEN EXPERTEN GESPROCHEN UND VOR ALLEM JEDE MENGE SCHUHE GETESTET. DIE ERGEBNISSE LIEST DU AUF DEN FOLGENDEN 14 SEITEN.

Annähernd 1500 Laufschuhmodelle von rund 40 verschiedenen Herstellern gibt es derzeit im stationären und Online-Handel zu kaufen. Im Laufschuh-Dschungel den Überblick zu behalten, ist alles andere als einfach. Und der Markt ist ständig in Bewegung, was gestern noch ehernes Gesetz war, gilt heute nicht mehr. Weniger ist mehr – das war über fünf Jahre lange das Credo der Laufschuh-Industrie. Inspiriert vom Erfolg des Nike Free-Konzepts entwickelten immer mehr Hersteller extrem leichte und flexible Modelle, die die natürliche Laufbewegung so wenig wie möglich beeinträchtigen sollten. Zu viel an Dämpfung war plötzlich verpönt.
Jetzt ist Zeit für einen Richtungswechsel.

Aktuelle Studien bestätigen, dass mehr Dämpfung und mehr Komfort – also mehr Laufschuh – Läufer vor Verletzungen schützen können.

Stützelemente hingegen sind nicht unbedingt erforderlich. Denn: Die sogenannte Überpronation, also ein stärkeres „Nach-Innen-Knicken" am Ende des Abrollvorgangs, das man viele Jahre mit Stützelementen verhindern wollte, führe keineswegs zu einer erhöhten Verletzungsgefahr.
Der australische Biomechaniker Dr. Simon Bartold bestätigte im Januar auf einem Laufschuhsymposium im Rahmen der Sportartikelmesse ISPO in München, dass Überpronierer nicht häufiger verletzt sind als andere Läufer. „Das 40 Jahre alte Paradigma der Laufschuhindustrie ist ein Irrtum", so der anerkannte Experte.
Es sei erwiesen, dass Verletzungen vor allem durch immer wiederkehrende Bewegungsmuster entstünden. Eintönige Bewegungen führten schneller zu Überlastungsschäden. „Wenn man Abwechslung in den Lauf bringt, also zum Beispiel auf unterschiedlichen Untergründen läuft oder auch alternative Sportarten betreibt, dann sinkt das Verletzungsrisiko sofort", argumentierte Bartold.
Eine weitere wichtige Erkenntnis der Wissenschaftler: Bei der Analyse des individuellen Stils eines Läufers müssten die Experten ihren Blick nicht nur auf die Fußbewegung richten, sondern den ganzen Körper im Auge behalten.
„Auch aus der Rotation der Hüft- und Schulterachse, aus der gesamte Beinachse und dem Aufsatzpunkt des Fußes in Relation zum Schwerpunkt des Körpers lassen sich wichtige Schlüsse für eine ideale Laufschuh-Empfehlung ziehen", sagt Spencer White. Der Entwicklungschef bei Saucony nennt sein Konzept „Stride Dynamics".

Konkret heißt das: „Statt die Videokamera bei der Laufanalyse von hinten auf die Füße des Läufers zu richten, sollte wir ihn besser von der Seite aufnehmen. Und dabei immer auch die Knie-Bewegung im Blickwinkel haben."
„Knie sticht Fuß", nennt das Björn Gustafsson. Er ist Gründer des Unternehmens Currex aus Hamburg, das nicht nur hochwertige Einlegesohlen für Läufer herstellt, sondern für den Handel auch neuartige Analysegeräte inklusive Druckmessplatten entwickelt. Er bestätigt, dass „Pronierer" sogar weniger oft verletzt sind als „Normalfußläufer". Entscheidend bei der Analyse des Laufstils und der Kaufberatung sei es, relevante Daten über den Kraftverlauf zu erhalten und diese Daten auch interpretieren zu können. „Dabei müssen wir die Hüft- und Kniebewegung viel stärker beachten, als es in der Vergangenheit passiert ist", so Gustafsson, der früher selbst ein Weltklasse-Triathlet war.

Hat die klassische Laufbandanalyse damit ausgedient? „Das Laufband eignet sich immer noch sehr gut für eine umfassende Beratung", sagt er. Vorausgesetzt es ist kein billiges Laufband, auf dem der Läufer stark federt. „Und man muss wissen, dass sich das Bewegungsmuster erst nach rund sieben Minuten einstellt – so lange läuft aber im Laden fast niemand auf einem Laufband", sagt Gustafsson.
Aber was bedeuten die neuen Erkenntnisse für den Läufer?

Der Gang ins Fachgeschäft ist unerlässlich, um den bestmöglichen Schuh zu finden.

Nahezu alle angesehenen Experten sind sich einig: Wenn der Komfort im Schuh erhöht wird, reduziert sich die Verletzungsanfälligkeit. Für eine gute Beratung, muss auch die Hüft- und Kniebewegung ins Auge gefasst werden. Der Berater trifft aufgrund der Analyse eine Vorauswahl, aber der Kunde muss dann entscheiden. „Ein Laufschuh muss sich sofort gut anfühlen, Passform und Komfort im Schuh müssen stimmen", sagt Gustafsson.
Eine entscheidende Frage bleibt: Können die Fachhändler die neuen Erkenntnisse auch umsetzen? „Unsere Händler beschäftigen sich schon seit zwei Jahren mit diesem Wandel und sind bestens gerüstet, um Läufer optimal zu beraten", sagt Jörg Seifert, Geschäftsführer der SPORT 2000 Laufprofis. Zu den Laufprofis zählen bundesweit mittlerweile rund 110 Sportfachhändler (www.dein-laufprofi.de), die allesamt auf das Thema Running spezialisiert sind. Nicht nur, um die besten Produkte anzubieten, sondern auch, um einen hohen Beratungsstandard zu entwickeln. „Unsere Händler integrieren vielerorts die neue Analysestation mit Druckmessplatte neben ihren Laufbändern, Lauflaboren und -bahnen und können den Läufer umfassend beraten", sagt Seifert.

Seine Faustregel: „Wer an zwei Tagen in der Woche läuft, sollte zwei unterschiedliche Laufschuhe nutzen, wer an drei Tagen läuft mindestens drei."

Einen Aspekt, den Spencer White bestätigt. „Jeder Läufer profitiert, wenn er unterschiedliche Schuhe einsetzt. Eine Studie hat bewiesen, dass die Verletzungsanfälligkeit um 38 Prozent reduziert werden kann, wenn mindestens zwei Paar Laufschuhe im Wechsel eingesetzt werden."
Wie individuell Laufschuhe in Zukunft angepasst werden können, ob sich Schuhe aus dem 3D-Drucker durchsetzen können, werden die kommenden Monate und Jahre zeigen.

Norbert Hensen

← „Um die perfekten Laufschuhe zu finden, bedarf es einer hohen Beratungskompetenz. Daran arbeiten wir jeden Tag."
Jörg Seifert, Geschäftsführer der SPORT 2000 Laufprofis

↓ „Ein Laufschuh muss sich sofort gut anfühlen, Passform und Komfort im Schuh sind für den Läufer wichtige Auswahlkriterien."
Björn Gustafsson, Spezialist für Bewegungsanalyse und Gründer von Currex

→ „Für jedes gewünschte Lauferlebnis muss es Modelle geben, die zum individuellen Bewegungsmuster des Läufers passen."
Andre Kriwet, verantwortlich für die Laufschuhentwicklung bei Brooks (Interview auf der Folgeseite)

↑ „Die Verletzungsanfälligkeit sinkt um bis zu 38 Prozent, wenn mindestens zwei Paar Laufschuhe im Wechsel eingesetzt werden."
Spencer White, Entwicklungschef bei Saucony

„JEDER SOLL DEN PERFEKTEN SCHUH FINDEN“

LAUFSCHUH-ENTWICKLER ANDRE KRIWET IM INTERVIEW

Er ist der deutsche „Laufschuh-Papst“. Andre Kriwet ist seit fast 20 Jahren in die Laufschuh-Entwicklung involviert. Als „Global Footwear Product Director“ beim US-Hersteller Brooks setzt er Trends und kennt die Innovationen des Marktes.

Andre, wie hat sich das Laufen in den vergangenen Jahren aus deiner Sicht verändert?
Motivation und Erwartungshaltung der Läufer haben sich enorm verändert. Wir können Läufer heute nicht mehr aufs Laufband stellen und sagen, okay, du bist Überpronierer, hier sind die drei Modelle, die für dich infrage kommen. Deshalb haben Laufschuhkategorien wie Support, Motion Control oder Neutral auch ausgedient. Heute kommen Kunden ins Fachgeschäft, die sagen: Ich suche einen komfortablen Laufschuh, der gut aussieht. Jetzt muss ich mit dem Kunden zunächst ins Gespräch kommen und herausfinden, wie und warum er läuft, welches Lauferlebnis er sich genau vorstellt.

Welchen Einfluss hat das auf die Laufschuh-Entwicklung?
Wir müssen verstehen, dass der Laufschuh Mittel zum Zweck ist. Der Schuh muss das Erlebnis ermöglichen, das der Läufer sich vorstellt. Das war in den vergangenen 30 Jahren eher andersherum. Da gab es einen tollen Laufschuh und für diesen hat der Handel einen Kunden gesucht. Wir denken bei Brooks extrem stark aus Sicht des Kunden. Und unsere Aufgabe ist es, für viele zum Teil sehr unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen den perfekten Laufschuh zu entwickeln.

Was sind die Schuh-Trends 2016?
Die meisten Läufer wünschen sich Komfort, auch deshalb gibt es eine Entwicklung weg von minimalistischen Laufschuhkonzepten hin zu mehr Dämpfung. Der Läufer möchte eine größere Auswahl. Das ist die Grundlage von Run Signature, dem neuen Ansatz von Brooks, jedem Läufer einen Schuh anzubieten, der zu ihm passt.

Wie kann das gelingen?
Wir müssen die Erwartungen und Wünsche der Läufer ernst nehmen, gleichzeitig aber auch die Brücke vom Individuum zur Wissenschaft schlagen. Genau das passiert bei Run Signature. Wir fragen dich, wie du gern laufen möchtest. Gemütlich oder schnell, gedämpft oder mit viel Bodenkontakt? Erst wenn wir das wissen, kann die Suche nach dem perfekten Laufschuh für dich beginnen. Und dann kommt eine komplett neue, innovative Bewegungsanalyse ins Spiel, die untersucht, wie du dich in deinem bevorzugten, individuellen Bewegungsmuster beim Laufen bewegst.

Hat das nicht zur Folge, dass es viel mehr Modelle geben muss?
Ganz bestimmt sogar. Für jedes gewünschte Lauferlebnis muss es Modelle geben, die zum individuellen Bewegungsmuster des Läufers passen. Wenn wir es schaffen, die Daten aus der Bewegungsanalyse mit dem gewünschten Lauferlebnis zusammenzubringen und die entsprechende Modell-Vielfalt anbieten können, erhält der Läufer am Ende den für seine Bedürfnisse komfortabelsten Laufschuh. Wir haben schon viele Lücken ausgemacht, die wir nach und nach füllen werden. Bei Brooks wird es eine Produkt-Offensive geben.

Auf welche Modelle und Innovationen können sich Läufer freuen?
Ich persönliche freue mich am meisten auf die vierte Generation des Transcend von Brooks. Wir haben enorm viel an der Guiderails-Technologie gearbeitet und endlich funktioniert das so, wie wir uns das immer vorgestellt haben. Man kann sich das System bildlich wie Leitplanken vorstellen, die nur dann schützend zum Einsatz kommen, wenn der Läufer Unterstützung wirklich benötigt. Von den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die wir hier in der Forschung gewonnen haben, werden auch viele andere Modelle profitieren.

Interview: Norbert Hensen

NEUE MITTELSOHLE VON NEW BALANCE

AUS DEM 3D-DRUCKER

Ein Schuh aus dem 3D-Drucker? Klingt ein bisschen wie ein Blick ins Jahr 2050. New Balance will das aber – zumindest bei der Mittelsohle – schon jetzt Realität werden lassen. Doch wie produziert man mit einem 3D-Drucker eine Sohle, und was bringt das für Vorteile? Wir haben bei den Entwicklern in den USA nachgefragt.

New Balance wagt einen großen Schritt in die Zukunft: Im April bringt der Sportartikelhersteller den ersten Laufschuh auf den Markt, der eine Mittelsohle aus dem 3D-Drucker hat. New Balance verspricht eine deutlich einfachere und schnellere Produktion sowie eine optimale Balance aus Flexibilität, Haltbarkeit und Gewicht. New Balance benutzt ein Verfahren, bei dem Pulver als Ausgangsmaterial verwendet wird. Dieses wird mithilfe eines Laserstrahls erhitzt und in der gewünschten Mittelsohlen-Form verschmolzen.

Diese Herstellung hat mehrere Vorteile. Der größte ist die Zeitersparnis. Um Spritzgussformen anzufertigen, die normalerweise für die Herstellung von Mittelsohlen erforderlich sind, wird etwa ein Monat benötigt. Mit der neuen 3D-Druck-Technologie werden Spritzgussformen überflüssig. „Es können im Entwicklungsprozess mehrere unterschiedliche Prototypen an einem Tag in einer Maschine angefertigt werden“, erklärt Katherine Petrecca, General Manager of Studio Innovation. So können schnell und unkompliziert verschiedene Konzepte verglichen und immer wieder verbessert werden.
Bislang wurden herkömmliche EVA-Sohlen über Jahrzehnte nach und nach immer weiterentwickelt und haben sich dadurch nur langsam verbessert. Die Technologie der Produktion mittels 3D-Drucker gibt es erst seit Kurzem – und sie hat schon extreme Fortschritte gemacht. Deshalb gehen die Entwickler davon aus, dass die neuen Mittelsohlen die herkömmlichen in Sachen Performance schon bald überholen werden.

NIKE FLYKNIT LUNAR EPIC

NEUE HöHE →

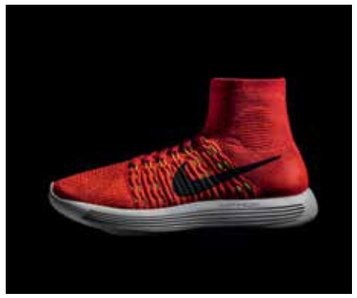
BRANDNEU

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★☆☆☆

Nike bringt einen Fußball-Trend in die Running-Szene: Einen Laufschuh mit Kragen, der über den Knöchel geht.

Die Fußballschuhe mit dieser Ausstattung überzeugen schon lange mit hohem Tragekomfort. Mit dem Nike Flyknit LunarEpic kommen nun erstmals auch Läufer in den Genuss einer ganz neuen Art von Schuh. Das gesamte Obermaterial ist dank der Nike Flyknit-Technologie komplett gewebt, sodass keinerlei Nähte stören. Und mit Dynamic Fit bekommt der Fuß genau das, was er an den unterschiedlichen Stellen braucht: Atmungsaktivität, Flexibilität, aber auch Halt und Unterstützung. Erste Testläufe mit dem brandneuen Modell haben uns überzeugt: Der Laufschuh mit dem über den Knöchel ragenden Kragen kann Trend werden. In Kombination mit der Lunarlon-Mittelsohle bietet der brandneue Lunar Epic ein superbequemes und top-gedämpftes Laufgefühl. Er bietet viel Komfort, aber gleichzeitig ein hohes Maß an Stabilität und Sicherheit. Dazu kommt eine ganz neue Sohlenkonstruktion, die für ein sehr direktes Laufgefühl sorgt.

Preis: 179,95 Euro, Gewicht: 235 g



BRANDNEU

ADIDAS PUREBOOST X

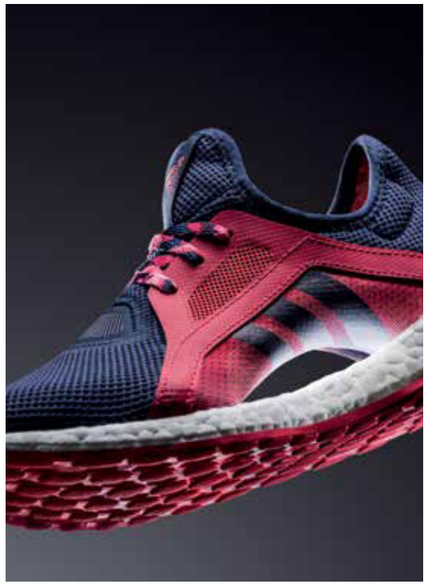
GIRLS ONLY! →

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★☆☆☆

Adidas hat mit dem PureBoost X zum ersten Mal einen Laufschuh nur für Frauen entwickelt. „Zwischen den Fußformen von Mann und Frau sowie ihren modischen und funktionalen Anforderungen bestehen signifikante Unterschiede", erklärt Alexander Schmidt, Director Running, Central Europe West bei Adidas. „Die meisten Laufschuhe für Frauen sind lediglich Anpassungen des Herrenmodells. Der PureBoost X hingegen geht spezifisch auf die Bedürfnisse und Anforderungen von Athletinnen ein."

Entstanden ist in Zusammenarbeit mit sportlichen und modebewussten Frauen der PureBoost X, der sich dank seiner schlanken Form und einem adaptiven Stretch-Obermaterial aus Mesh wie eine Socke an den Fuß anschmiegt, bei jeder Fußform wie angegossen sitzt und sich den Bewegungen des Fußes anpasst. „Beim PureBoost X geht es vor allem darum, dass jedes seiner Elemente einen Beitrag zum Lauferlebnis seiner Trägerin leistet", erklärt Schmidt. Eine entscheidende Rolle spielt dabei neben dem adaptiven Obermaterial die Boost-Technologie: Tausende Kapseln in der Mittelsohle führen Energie zur Läuferin zurück und sorgen gleichzeitig für eine angenehme Dämpfung.
Worauf bei der Entwicklung des Schuhs besonders viel Wert gelegt wurde, ist das modische Design. „Nach unseren Erkenntnissen wünschen sich Frauen einen Schuh, der den Fuß kleiner wirken lässt", sagt Schmidt. Frauen ginge es durchaus darum, Bestleistungen zu erzielen, gleichzeitig aber auch darum, „dabei gut auszusehen und sich gut zu fühlen". Dank seines niedrigen Gewichts von unter 200 Gramm und seiner guten Passform ist der PureBoost X ein optimaler Schuh, wenn es im Training mal etwas flotter zur Sache gehen soll. Und auch beim Workout abseits der Laufpiste ist er ein guter Begleiter.

Preis: 119,95 Euro, Gewicht: 184 g, Sprengung: 9 mm



BRANDNEU

ASICS FUZEX

ZÜNDENDE IDEE →

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★☆☆

Die GEL-Dämpfung in Form von Kissen in der Zwischensohle hat Läufer-Generationen bei Asics-Modellen begeistert und tut es noch heute. Doch auf den Lorbeeren ruht sich die japanische Sport-Schmiede nicht aus. Die Forscher im Asics Institute of Science in Kobe tüfteln täglich an Innovationen. Die neuste wurde nun präsentiert: der Laufschuh FuzeX. (Fuze = englisch: Zünder)

Erstmals kommt dort das FuzeGEL zum Einsatz. Die Komponenten aus dem GEL-Kissen wurden mit dem EVA-Schaum aus der Zwischensohle verbunden. Das Resultat: ein Dämpfungssystem über die komplette Sohlenlänge. Weiterer Vorteil: weniger Gewicht. „Durch FuzeGEL sparen wir in der Zwischensohle rund ein Drittel Gewicht ein", so die Entwickler bei der Präsentation.
Mit dem FuzeGEL geht Running-Marktführer Asics den Trend hin zu leichteren und trotzdem extrem bequemen Laufschuhen mit. Momentan ist das FuzeGEL neben dem von uns getesteten FuzeX (129,95 Euro) auch im FuzeX Lyte (99,95 Euro) im Einsatz. Das wird aber nicht so bleiben. So soll die nächste Auflage des Stabilschuh-Klassikers Kayano mit der neuen Dämpfung ausgestattet sein. Damit würde der Kayano 23 in einer niedrigeren Gewichtsklasse spielen und auch Läufer ansprechen, denen der Kayano bisher zu schwer war.
Der FuzeX kommt angenehm leicht und mit einer Sprengung von acht Millimetern relativ flach daher. Der Schuh zeigt seine neuen „innerer Werte" mit Stolz. Auf den Außenseiten gewähren Waben einen Blick auf die neue Dämpfung, auf der Unterseite übernimmt die Guidance-Line diese Aufgabe. Im Test auf der Straße und im Wald überzeugte das Modell. Die Dämpfung arbeitet tadellos, man spürt, wie die neue Technologie über den ganzen Abrollvorgang „zupackt". Der FuzeX fühlt sich speziell auf flotteren Passagen wohl, dort spielt er seine Stärken aus: Dynamik, Komfort, Passform.
Für etwas schwerere Läufer, die gern länger als 15 bis 20 Kilometer unterwegs sind, ist das neue Asics-Modell hingegen nicht erste Wahl. Der FuzeX will aber auch gar nicht neuer „Marathon-Liebling" sein. Der Schuh soll Menschen begeistern, die auf die Verbindung von Technologie mit modernem Style stehen und nach dem Laufen ab und an noch ein Work-Out im Studio dranhängen. Fazit: Ein schicker Allrounder, mit dem Asics Neuland betritt und dort mit ziemlicher Sicherheit „zünden" wird.
Preis: 129,95 Euro, Gewicht: 280 g, Sprengung: 8 mm

WEG WEISER

↳ IM SCHUH-DSCHUNGEL

Ein stabiler Schuh, der deinen Laufstil korrigiert oder einer, der deinem Fuß so viel Freiheit wie nur möglich bietet? Komfortabel und bequem oder doch lieber der schnelle Flitzer für die Bestzeit? Laufschuhe gibt es unglaublich viele – in den unterschiedlichsten Ausführungen. Und das ist auch gut so, denn kein Fuß ist wie der andere. Das Gute an der riesigen Auswahl: Für jeden Fuß und jeden Laufstil findet sich auch ein passender Schuh. Das Schwierige an der riesigen Auswahl: Es ist gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Auf den ersten Blick wird bei Schuhen vor allem eines klar: Gefällt mir die Optik? Oder gefällt sie mir nicht? Aber das Aussehen sollte beim Kauf eher nachrangig sein. Vielmehr kommt es auf die „inneren Werte" an. Das heißt: Was hat der Schuh zu bieten, und passt das zu dem, was mein Fuß braucht? Insgesamt 20 laufen.de-Tester sind mehr als 80 Modelle wochenlang für uns gelaufen. Natürlich gehörten alle Redakteure dazu. Sie stellen ihre Lieblingsmodelle auf den nächsten Seiten vor. Wir haben neue Schuhe zum ersten Mal unter die Lupe genommen und Updates bekannter Modelle mit der älteren Version verglichen.
Danach wurden die Schuhe in drei verschiedenen Kategorien – Tempo, Dämpfung und Stabilität – bewertet (die Erklärung zu diesen Bewertungen findest du rechts). Zudem gibt es zu jedem Schuh einen Testbericht. Mit diesen Informationen kannst du dir einen ersten Überblick verschaffen, welcher Schuh der richtige für dich sein könnte. Den perfekten Schuh findest du aber erst dann, wenn du die verschiedenen Modelle selbst testest. Denn entscheidend ist vor allem die perfekte Passform. Am besten probierst du verschiedene Schuhe bei einer Beratung im Fachgeschäft aus. Dort hilft man dir dann, den perfekten Schuh für dich zu finden.

SO BEWERTEN WIR LAUFSCHUHE

Jeder getestete Schuh erhält von uns eine Bewertung in den drei verschiedenen Bereichen Tempo, Dämpfung und Stabilität. Dabei bekommen natürlich die wenigsten Schuhe in einem der Bereiche extreme Punktzahlen, die meisten haben ja Stärken in mehreren Bereichen. Wenn du jetzt das, was dir bei einem Laufschuh wichtig ist, mit unseren Testergebnissen abgleichst, findest du gute Modelle, die für dich infrage kommen. Von den mehr als 80 verschiedenen Modellen, die wir getestet haben, sind 47 gut genug, um in unserem Magazin vorgestellt zu werden. Diese 47 Top-Modelle stellen wir auf den nächsten Seiten vor.

TE ★★★★

TEMPO

Fünf Sterne Tempo heißt: Der Schuh fordert einen Aufsatz auf dem Mittel – oder sogar Vorfuß, was ein hohes Lauftempo ermöglicht. Den Laufstil korrigierende Elemente sind nicht vorhanden. Man kann natürlich auch mit solchen Schuhen langsam laufen. Null Sterne Tempo heißt: Das ist der richtige Laufschuh für ganz gemütliche Läufe. Den Laufstil korrigierende Elemente können vorhanden sein.

DÄM ★★★★★

DÄMPFUNG

Fünf Sterne Dämpfung 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.
Null Sterne Dämpfung heißt: Hier hast du es mit einem extremen Barfußlaufschuh zu tun, der dir ein sehr direktes Laufgefühl bietet. Du wirst den Untergrund spüren.

STA ★★★★★

STABILITÄT

Fünf Sterne Stabilität heißt: Der Schuh bietet sehr viel Halt und Führung. Meist werden dafür Elemente verwendet, die den Laufstil korrigieren, falls dieser deutlich von der Norm abweicht.
Null Sterne Stabilität heißt: Korrigierende Elemente, die den Fuß in seiner Bewegung stützen, findest du hier nicht.

ADIDAS adizero Adios 3

- Preis: 149,95 Euro
- Gewicht: 226 g
- Sprengung: 9 mm

Mit diesem Schuh gehst du keine Kompromisse ein. Du willst schnell laufen, sonst nichts. Das fängt schon bei der Außensohle an. Die von Reifenhersteller Continental zugelieferte Gummimischung gibt perfekten Grip auf Asphalt. Das Boost-Material in der Zwischensohle gibt Energie zurück. Und das extrem leichte Obermaterial lässt Wärme schnell entweichen. Elemente für mehr Komfort? Fehlanzeige.

TE ★★★★★ DÄM ★★☆☆☆ STA ★☆☆☆☆

ADIDAS Supernova Glide Boost 8

- Preis: 129,95 Euro
- Gewicht: 302 g
- Sprengung: 10 mm

Der Supernova Glide Boost 8 ist ein guter Begleiter auf Strecken bis hin zum Marathon, vor allem dann, wenn das ganz hohe Tempo eine nicht ganz so große Rolle spielt. Er bietet ein Obermaterial, das sich dem Fuß anpasst, sowie eine angenehme Dämpfung bei gleichzeitig guter Dynamik dank Boost-Material in der Zwischensohle. Die Außensohle aus Continental-Gummi sorgt zudem für optimalen Grip bei allen Bedingungen.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★★☆

ADIDAS Ultra Boost

- Preis: 179,95 Euro
- Gewicht: 304 g
- Sprengung: 10 mm

Ein Schuh mit Wow-Effekt! Zum ersten Mal hat Adidas das Boost-Dämpfungssystem zu 100 Prozent in einen Laufschuh eingebaut. Die kleinen Energiekapseln, aus denen die Zwischensohle besteht, dämpfen den Aufprall beim Auftreten und geben die Energie an den Läufer zurück. Diesen Boost-Effekt merkt man bei jedem Schritt. Ein klasse Laufschuh für alle Distanzen, der dabei gern ein bisschen schneller unterwegs ist.

TE ★★★★☆ DÄM ★★★★☆ STA ★☆☆☆☆

ASICS GEL-DS Trainer 21

- Preis: 149,95 Euro
- Gewicht: 286 g
- Sprengung: 9 mm

Das ist wieder der DS-Trainer wie Fans ihn seit rund zwei Jahrzehnten lieben: sehr leicht, sehr flach mit einem unglaublich guten Kontakt zum Boden. Dank der Dynamic Duomax Mittelsohle sehr stabil bei moderater Dämpfung. Wer ein direktes Abrollverhalten schätzt und einen Begleiter für schnellere Einheiten oder den Wettkampf sucht, muss den GEL-DS Trainer 21 in die engere Wahl nehmen.

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★★★☆

ASICS GEL-Nimbus 18

- Preis: 179,95 Euro
- Gewicht: 320 g
- Sprengung: 10 mm (Frauen 13 mm)

Der GEL-Nimbus 18 kommt dynamischer daher als seine Vorgänger. Das liegt am leicht reduzierten Gewicht sowie am neuen Obermaterial. Das Zwei-Komponenten-Mesh schmiegt sich dem Fuß an und sorgt für mehr Komfort und Gefühl. Die GEL-Kissen in der Ferse wurden Richtung Aufprallpunkt gedreht und nehmen die Stoßkräfte besser auf. So machen lange Läufe und auch flotte Kilometer im neuen Nimbus richtig Laune.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★★ STA ★★☆☆☆

ASICS GEL-Noosa Tri 11

- Preis: 149,95 Euro
- Gewicht: 274 g
- Sprengung: 9,4 mm

Mit seiner fixierten Lasche, die nicht in den Schuh rutscht, und mitgelieferter Gummischnürung und Schnellverschluss, ist der GEL-Noosa Tri für schnelles Anziehen beim Triathlon entworfen, aber natürlich auch für reine Läufe gut geeignet. Seine Bauweise und das geringe Gewicht animieren zu einem höheren Tempo, ein Stabilisator in der Mittelsohle sorgt dabei für einen effizienten Laufstil.

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★★★☆

BROOKS Adrenaline GTS 16

- Preis: 140,00 Euro
- Gewicht: 315 g
- Sprengung: 12 mm

Der Adrenaline ist und bleibt eine Instanz in Sachen Stabilität. Wer einen gestützten Schuh sucht und es gern etwas ruhiger angehen lässt, findet einen treuen Begleiter für Straße und Wald. Die 16. Auflage ist dabei etwas dynamischer als ihre Vorgänger. Durch die tieferen Rillen in der Sohle rollt der Schuh besser ab. Ein „Rennschlappen" ist der Adrenaline deshalb trotzdem nicht – doch das will und muss er auch nicht sein!

TE ★☆☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★★★

BROOKS Launch 3

- Preis: 120,00 Euro
- Gewicht: 278 g
- Sprengung: 10 mm

„Launch" – so nennt man es, wenn eine Rakete startet. Und das trifft den Brooks Launch 3 richtig gut. Er will schnell unterwegs sein, ist aber auch gut geeignet, wenn mal nicht Rekordtempo angesagt ist. Er ist flexibel, bietet ein direktes Laufgefühl und führt Energie optimal zum Läufer zurück. Das Obermaterial, bei dem komplett auf Nähte und Klebstoffe verzichtet wurde, sorgt für einen tollen Tragekomfort.

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★★☆☆

BROOKS Pureflow 5

- Preis: 120,00 Euro
- Gewicht: 261 g
- Sprengung: 4 mm

Ein leichter, schneller Schuh für das zügige Training oder den flotten Wettkampf. Die neu entwickelte DNA LT Mittelsohle ist leichter als beim Vorgänger, auch wenn der Schuh um ein paar Gramm Gewicht zugelegt hat. Dafür bekommt man präzisen Kontakt zum Boden, aber genügend Unterstützung unter dem Fußgewölbe. Das Ganze bei 4 mm Sprengung. Das nahtlose Obermaterial sitzt perfekt.

TE ★★★★☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★☆☆☆

BROOKS Transcend 3

- Preis: 170,00 Euro
- Gewicht: 309 g
- Sprengung: 8 mm

Wer einen Schuh möchte, der vor allen Dingen komfortabel ist und auch gerne ordentlich Kilometer zurücklegt, der sollte den Transcend 3 in die engere Auswahl nehmen. Mit seiner ausgewogenen Dämpfung, vor allem aber den Guiderails sorgt er auch bei langen Läufen für ein angenehmes und stabiles Laufgefühl. So kannst du beim Laufen einfach mal komplett abschalten und alles um dich herum vergessen.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★★ STA ★★★★☆

MEIN TESTSIEGER

ASICS, GT-2000 4
PREIS: 139,95 EURO
GEWICHT: 310 g
SPRENGUNG: 10 mm

Christian Ermert, Chefredakteur von laufen.de, meint:

Mein Verhältnis zum GT-2000 4 von Asics ist das perfekte Beispiel dafür, dass die alten Kategorien Neutral- oder Stabilschuh längst ausgedient haben. Wichtigt ist einfach, dass man sich in einem Schuh wohlfühlt. Das war bei mir schon bei dem Vorgängermodell, dem Asics GT-2000 3, so. Dabei rolle ich neutral ab und brauche eigentlich gar keinen Schuh mit Pronationsstütze. Aber in diesem Schuh fühlt sich mein Fuß von Anfang an so wohl, dass ich ihn gar nicht mehr ausziehen will. Ich laufe fast die Hälfte meiner Kilometer mit diesem Modell. Das hat vor allem mit der GEL-Dämpfung im Rück- und Vorfußbereich zu tun, die für eine sanfte Landung bei jedem Schritt sorgt. Und besonders bei langen Läufen empfinde ich die Unterstützung, die der Schuh meinem Mittelfuß gibt, als sehr positiv. Realisiert wird die durch elastische Bänder im Obermaterial. Und dass ich als neutraler Läufer mit dem Schuh so gut klarkomme, unterstreicht, dass mir das Dynamic Duomax-System genau die Unterstützung in der Mittelsohle gibt, die ich in meinem aktuellen Laufzustand brauche. Und das alles gilt für das aktuelle Modell noch mehr als für seinen Vorgänger. ↓

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★★★

HOKA ONE ONE *Clifton 2*

- Preis: 120,00 Euro
- Gewicht: 235 g
- Sprengung: 5 mm

Reinsteigen, loslaufen, wohlfühlen. Das Laufen mit dem Clifton 2 macht vor allem auf Asphalt jede Menge Spaß. Die dicke Sohle bietet prima Dämpfung bei vergleichsweise geringem Gewicht. Dank einer Sprengung von 5 mm läuft sich der Schuh recht dynamisch und verhindert ein schnelles Ermüden. Die gepolsterte Zunge sorgt für bequemen Sitz. Gibt es auch in dezenterer Farbgebung.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★☆☆☆

MEIN TESTSIEGER

NIKE, AIR ZOOM PEGASUS 32
PREIS: 109,95 EURO
GEWICHT: 300 g
SPRENGUNG: 10 mm

Anja Herrlitz, Redaktionsleiterin von laufen.de – das Magazin, meint:

Das beste Urteil für einen Schuh? Man macht sich während des Laufs keine Gedanken über ihn, weil er sich perfekt anpasst. Das geht mir beim Nike Air Zoom Pegasus so – und wahrscheinlich auch einigen vor mir, wie die 32. Auflage des Schuhs beweist. Egal ob ich kurz für einen flotten Lauf auf der Straße unterwegs war oder bis zu 20 Kilometer durch den Wald gelaufen bin, der Pegasus passte. Sicherlich bin ich schon andere Schuhe gelaufen, die mich bei hohem Tempo noch etwas besser gepusht haben, oder mir bei den langen Läufen noch etwas mehr Unterstützung geboten haben. Wenn ich mir aber einen Schuh für alle unterschiedlichen Trainingseinheiten kaufen würde, fiele meine Wahl auf diesen. Wenig Gewicht, eine angenehme Dämpfung, die trotzdem reaktionsfreudig ist, und optimaler Halt – was will man mehr? Der Pegasus ist meine „Allzweckwaffe" mit der ich vor dem Lauf nicht überlegen muss, ob es der passende Schuh ist. Und wenn ich mich unterwegs entscheide, doch schneller oder langsamer zu laufen als geplant, habe ich auf jeden Fall den richtigen Begleiter am Fuß. ↓

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★☆☆

MIZUNO *Wave Catalyst*

- Preis: 135,00 Euro
- Gewicht: 270 g
- Sprengung: 10 mm

Wer den Wave Elixier, den flotten wettkampftauglichen Lightweight-Trainer geliebt hat, wird den brandneuen Wave Catalyst schätzen. Warum es einen neuen Namen brauchte, ist nicht ganz klar. Entscheidend: Das neue Modell sitzt sehr gut am Fuß, rollt mit 10 mm Sprengung gut ab und bietet eine leichte mediale Stützfunktion. Ein Laufschuh, der sogar für ganz lange Strecken bis Marathon taugt und dafür wirklich extrem leicht ist.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★★☆

MIZUNO *Wave Hitogami 3*

- Preis: 125,00 Euro
- Gewicht: 220 g
- Sprengung: 9 mm

Dieser Schuh ist nichts für die gemütliche Runde! Er will Tempo machen, am liebsten auf der Straße. Auch unsere Testläufer haben das gespürt und den Hitogami 3 immer wieder bei schnellen Einheiten getragen. Überraschend ist die Stabilität des Leichtgewichts. So kommen sogar leichte Überpronierer gut mit dem Schuh zurecht. Ein echter Kandidat für Wettkampf-Starts und schnelle Trainingseinheiten.

TE ★★★★☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★☆☆

MIZUNO *Wave Rider 19*

- Preis: 135,00 Euro
- Gewicht: 270 g
- Sprengung: 8 mm

Der klassische Neutralschuh von Mizuno kommt in der 19. Auflage kaum verändert daher, aber das ist in diesem Fall absolut nicht negativ. Der Wave Rider bietet Läufern weiter das, was sie an ihm lieben: ein direktes Laufgefühl und genau das richtige Maß an Dämpfung, um die perfekte Mischung zwischen Komfort und Dynamik zu realisieren. Der Wave Rider ist ein echter Allrounder für jeden Untergrund und jedes Tempo.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★☆☆☆

NEW BALANCE 860v6
- Preis: 140,00 Euro
- Gewicht: 290 g
- Sprengung: 10 mm

Die neue Version des New Balance 860 ist etwas schmaler geschnitten als das Vorgängermodell und bietet auch dank stabilisierender Elemente daher noch besseren Halt und Führung. Viel Zehenfreiheit und ausreichende Dämpfung machen den Schuh zu einem guten Begleiter auch auf deinen langen Läufen. Für schnelle Einheiten fanden unsere Tester ihn nicht erste Wahl.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★★★

NEW BALANCE 1500v2
- Preis: 120,00 Euro
- Gewicht: 224 g
- Sprengung: 6 mm

Der Schuh will Tempo machen. Die Sprengung von sechs Millimetern ermöglicht ein sehr direktes Laufgefühl. Da tritt man gern aufs Gas! Am wohlsten fühlt sich der Schuh auf der Straße, aber auch Läufe auf gut befestigten Waldwegen macht er spielend mit. Bei langen, flotten Läufen hilft bei Ermüdung die leichte Pronationsstütze. Den 1500er trug übrigens Triathlet Sebastian Kienle bei seinem Ironman-Sieg auf Hawaii.

TE ★★★★★ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★★☆☆

NEW BALANCE Fresh Foam Zante v2
- Preis: 130,00 Euro
- Gewicht: 244 g
- Sprengung: 6 mm

Schon beim ersten Reinschlüpfen überzeugt der Fresh Foam Zanté mit optimaler Passform. Er schmiegt sich wie ein Socken an den Fuß und erzeugt ein tolles Laufgefühl. Nichts drückt, der Schuh unterstützt den Fuß in seiner natürlichen Bewegung. Das Leichtgewicht bietet ausreichend Dämpfung – nur bei ganz langen Läufen ist er eher nicht erste Wahl. Dafür kann man mit ihm eines richtig gut: schnell laufen!

TE ★★★★☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★☆☆

NEW BALANCE Vazee Prism
- Preis: 130,00 Euro
- Gewicht: 281 g
- Sprengung: 8 mm

Ein Laufschuh, der gut gedämpft ist, sehr stabil abrollt, ein direktes Laufgefühl vermittelt, eine prima Passform bietet, auch flottes Laufen unterstützt und dann noch gut aussieht – das ist nahe dran an der "Eierlegendenwollmilchsau". Für uns ist der Vazee Prism aufgrund seiner Ausgewogenheit einer der besten Laufschuhe 2016. Wer die Möglichkeit hat, ihn im Laden mal zu testen, sollte das unbedingt tun.

TE ★★★★☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★★☆

NEWTON Fate
- Preis: 140 Euro
- Gewicht: 266 g
- Sprengung: 4,5 mm

Der Fate bietet den idealen Einstieg in die Familie der Newton-Modelle. Sofort merkt man den Unterschied zu anderen Laufschuhen: Er lädt zum Vorfußlaufen ein, was aber kein Muss ist. Er überzeugt zudem durch seine Leichtigkeit und hat dennoch eine gute Dämpfung. Wer seine Technik verbessern möchte, hat mit diesem Schuh einen guten Partner am Fuß. Geeignet für Distanzen von 5 Kilometer bis zum Marathon.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★☆☆

NIKE Air Zoom Odyssey
- Preis: 159,95 Euro
- Gewicht: 316 g
- Sprengung: 12 mm

Der Odyssey ist die neueste Schöpfung aus dem Hause Nike für Läufer, die etwas mehr Stabilität suchen. Dabei vereint er das reaktionsfreudige Zoom Air, das für Tempo gemacht ist und gleichzeitig bei jedem Schritt ideal dämpft, und die stabilisierenden Dynamic Support-Elemente, die immer so viel Unterstützung geben, wie gebraucht wird. Ein toller Schuh vor allem für die längeren Distanzen im ruhigeren Tempo.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★★★

NIKE Air Zoom Structure 19
- Preis: 129,95 Euro
- Gewicht: 318 g
- Sprengung: 10 mm

Stabilität und Tempofreude vereinen sich in diesem Schuh. Die verbesserte Stütze im Mittelfuß reduziert das Nach-innen-Knicken des Fußes, bleibt dabei aber angenehm dezent, sodass auch Neutralläufer gut mit ihm zurechtkommen. Ein Keil im Fersenbereich sorgt für angenehmes Abrollen. Das Zoom Element im Vorfuß ist flach und bietet direkten Bodenkontakt. Ideal für schnellere Läufe.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★★☆

NIKE Free RN Distance
- Preis: 129,95 Euro
- Gewicht: 249 g
- Sprengung: 4 mm

Wer den Free RN Distance einmal am Fuß hat, will ihn nicht so schnell wieder hergeben. Der Schuh passt sich dem Fuß optimal an, ist leicht und flexibel – da drückt nichts. Umso besser, dass man mit ihm nicht nur ordentlich Gas geben, sondern durchaus auch längere Strecken laufen kann – denn genau dafür ist er gemacht. Ein Free-Modell, das auch nach viele Kilometern noch für ein Top-Laufgefühl sorgt.

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★☆☆☆☆

NIKE Lunartempo 2
- Preis: 119,95 Euro
- Gewicht: 210 g
- Sprengung: 8 mm

Der Name sagt, was Sache ist: Der Lunartempo ist der richtige Schuh, wenn es im Training oder Wettkampf schnell wird. Das sehr bequeme Leichtgewicht überrascht dabei mit einer recht weichen Dämpfung, ohne schwammig zu sein. Der neue, perforierte Innenschuh überzeugt durch verbesserte Atmungsaktivität und eine sockenähnliche Passform. Flywire-Fasern im Bereich des Mittelfußes sorgen für guten Halt.

TE ★★★★★ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★☆☆

ON Cloudracer
- Preis: 139,95 Euro
- Gewicht: 230 g
- Sprengung: 5 mm

Der Cloudracer lädt mit seinem flachen Aufbau zum Tempo machen ein. Mit den 18 CloudTec-Dämpfungselementen eignet sich der Schuh auf festem Untergrund aber auch für einen lockeren Lauf. Ein neuartiges Taping-System gibt dem Fuß ausreichend Halt. Das feingliedrige Netzgewebe sorgt für ausreichend Belüftung und spart Gewicht. Sehr reaktionsfreudig in der Abrollbewegung, guter Grip auf Asphalt.

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★☆☆☆☆

MEIN TESTSIEGER

PEARL IZUMI, M3 V2
PREIS: 134,95 EURO
GEWICHT: 337 g
SPRENGUNG: 4-7,5 mm

Martin Neumann, Redaktionsleiter von laufen.de – das Internet-Portal, meint:

Eine in Deutschland noch eher unbekannte Marke macht bei mir das Rennen. Doch die Zweitauflage des Road M3 des US-Herstellers hat es mir einfach angetan. Es war „Liebe auf den ersten Schritt"! Dabei war ich zunächst etwas skeptisch – schließlich lag da eine ganze Menge Schuh im Karton. Die Zweifel verflogen beim ersten Lauf. Der Road M3 schafft den Spagat zwischen toller Dämpfung und guter, nicht zu dominanter Führung durch die Mittelfuß-Pronationsstütze. Darüber hinaus punktet bei mir die etwas weitere Passform. Was mich bei dieser Stabil/Komfort-Mischung überrascht, war das sehr flüssige Abrollverhalten. Das hätte ich zuvor nicht erwartet. Doch meinen Laufstil kommt die E-Motion genannte Mittelsohlentechnologie scheinbar sehr entgegen. Je nach Abdruck variiert so die Sprengung (der Höhenunterschied von Ferse zum Vorfuß) zwischen 4 und 7,5 Millimetern. Das ermöglicht ein recht direktes Laufgefühl. Die ganz schnellen Kilometer sind trotzdem nicht die Sache des Road M3. Er fühlt sich im moderaten Tempo bei langen Läufen auf Asphalt am wohlsten. ↓

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★★ STA ★★★★☆

ON Cloudster

- Preis: 139,95 Euro
- Gewicht: 310 g
- Sprengung: 7 mm

Ein echter Allroundschuh. Er liebt lange Läufe, macht aber auch bei Tempoläufen eine gute Figur. Das neue Adaptive Fit Obermaterial sorgt für optimale Anpassung an die Bewegung des Fußes. Beim Aufsetzen können sich die Zehen natürlich spreizen und so zusätzlich dämpfen und stabilisieren. Das macht sich vor allem bei längeren Läufen bezahlt. Die Cloud-Elemente sorgen für eine sanfte Landung und dynamischen Abdruck.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★☆☆☆

PEARL IZUMI N2 V3

- Preis: 129,95 Euro
- Gewicht: 273 g
- Sprengung: 4-7,5 mm

Wer gerne ein direktes Laufgefühl hat und den Boden spürt, über den er läuft, hat mit dem N2 V3 von Pearl Izumi einen guten Schuh zur Hand. Energy Foam im Vorfuß- und Fersenbereich sorgt zudem für eine dynamische Abdruckphase – schnelles Laufen ist mit diesem Schuh also auf jeden Fall möglich. Sehr angenehm ist der 3-D Seamless Print Oberschuh: Keine Nähte bedeuten deutlich weniger Reibungspunkte am Fuß!

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★☆☆☆

PUMA Speed 600 Ignite

- Preis: 139,90 Euro
- Gewicht: 305 g
- Sprengung: 12 mm

Einmal reingeschlüpft, fühlt man sich gleich wohl im Speed 600. Ignite-Dämpfungsmaterial in der Mittelsohle sorgt dafür, dass Aufprallkräfte abgefedert und Energie zurückgegeben wird. Der Schuh läuft sich sehr gut auf Asphalt und auf befestigten Wegen. Der Neutralschuh richtet sich an Läufer fast aller Tempobereiche. Wer jedoch gerne mehr Kontakt zum Untergrund mag, sollte auf ein flacheres Modell von Puma ausweichen.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★☆☆

PUMA Ignite Ultimate

- Preis: 129,90 Euro
- Gewicht: 340 g
- Sprengung: 12 mm

Ein Laufschuh mit großer Bandbreite zum fairen Preis: Der Ignite Ultimate richtet sich an Läufer, die Komfort schätzen. Die Dämpfung fällt eher etwas weicher, aber nicht schwammig aus. Sehr gut hat uns die Passform gefallen, die den Zehen ausreichend Platz lässt, aber im Mittelfußbereich viel Halt bietet. Gute Idee: Leichte Erhebungen auf der Innensohle aktivieren die Fußmuskeln, was für einen aktiven Fußaufsatz sorgt.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★☆☆

REEBOK All Terrain Super Or

- Preis: 119,95 Euro
- Gewicht: 220 g
- Sprengung: 5 mm

Die Fangemeinde derer, die Obstacle-Races wie Spartan-Race oder StrongmanRun lieben, wächst stetig. Bisher gibt es erstaunlichweise nur wenige für diese Rennen konzipierte Laufschuhe. Der All Terrain Super Or ist einer davon. Trotz seiner groben Stollen, die im Matsch ein Ausrutschen verhindern, ist er extrem leicht. Besonders sinnvoll: Dank einer "Drainage" läuft das Wasser sehr gut ab. Im Alltag nur bedingt tauglich.

TE ★★★★☆ DÄM ★★☆☆☆ STA ★★☆☆☆

REEBOK One Cushion 3.0

- Preis: 109,95 Euro
- Gewicht: 280 g
- Sprengung: 10 mm

Der One Cushion 3.0 gefällt durch seine in drei Zonen aufgeteilte Zwischensohle. Neben der Dämpfung beim Aufprall wird auch für Stabilität in der Abrollbewegung und Unterstützung beim Abstoßen gesorgt. Eine robuste Fersenkappe und die NanoWeave im Mittelfußbereich fassen auch schmale Füße fest ein. Mit ausreichend Platz in der Zehenbox eignet er sich gut zum Kilometer sammeln. Auffallende Farbgestaltung!

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★☆☆

SALMING *Miles*
- Preis: 159,90 Euro
- Gewicht: 313 g
- Sprengung: 4 mm

Mit dem Miles lassen sich mit Vergnügen jede Menge Meilen laufen. Mit einer Sprengung von 4 mm und der neu entwickelten Mittelsohle hat er spürbar mehr Dämpfung als die anderen Salming-Modelle, bleibt aber weiterhin ein Natural Running Laufschuh mit einem sehr direkten Laufgefühl. Sitzt sehr bequem am Fuß, die verbreiterte Zehenbox sorgt für Komfort beim Abdruck. Vor allem bei langen Läufen ein prima Begleiter.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★☆☆☆☆

SALOMON *Sense Propulse*
- Preis: 149,95 Euro
- Gewicht: 335 g
- Sprengung: 6 mm

Ob auf Asphalt oder leichtem Trail – der Sense Propulse macht einiges mit. Die relativ dicke Zwischensohle mit einer Sprengung von 7 mm bietet Fersenläufern angenehme Dämpfung, ohne dabei zu viel Dynamik einzubüßen. Die Fersenbox ist beim ersten Anziehen recht fest, macht sich während des Laufes aber nicht bemerkbar und sorgt für stabilen und sicheren Halt. Eignet sich prima für längere Läufe.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★☆☆☆

SALOMON *Sonic Pro*
- Preis: 139,95 Euro
- Gewicht: 240 g
- Sprengung: 8 mm

Salomon war bislang vor allem in der Trail-Szene bekannt. Doch der französische Hersteller beherrscht auch den Asphalt, das zeigt die neue Kollektion, die sich auch an Straßenläufer richtet. Aushängeschild ist der Sonic Pro, der nicht nur mit geringem Gewicht, sondern auch mit guter Flexibilität bei gleichzeitig angenehmer Dämpfung punktet. Sowohl für flotte als auch gemütliche Läufe eine gute Wahl.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★★☆

SAUCONY *Guide 9*
- Preis: 140,00 Euro
- Gewicht: 275 g
- Sprengung: 8 mm

Der Guide ist in seiner neunten Version mit dem brandneuen Everun-Dämpfungsmaterial ausgerüstet. Damit sorgt Saucony nicht nur in der Mittelsohle für Dämpfung, sondern auch direkt unter der Fußsohle des Läufers. Das Resultat ist mehr Dämpfung bei jedem Schritt und so liefert der Guide 9 vor allem starken Überpronierern genau die Stabilität und den Komfort, die sie brauchen.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★★★

SAUCONY *Hurricane ISO 2*
- Preis: 170,00 Euro
- Gewicht: 306 g
- Sprengung: 8 mm

Beim ersten Update wurde dem Hurricane ISO das neue Saucony-Herzstück verpasst: die Everun-Dämpfungstechnologie. Direkt unter der Einlegesohle fängt Everun die Stoßkräfte ab und macht so den Hurricane noch bequemer als den Vorgänger. Die Pronationsstütze greift tadellos und kontrolliert das Abrollen. Geeignet für normalgewichtige und schwere Läufer, die mehr auf Top-Komfort als auf Top-Speed setzen.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★★ STA ★★★★☆

SAUCONY *Triumph ISO 2*
- Preis: 170,00 Euro
- Gewicht: 289 g
- Sprengung: 8 mm

Die Idee der Everun-Technologie könnte die Laufschuh-Konstruktion nachhaltig verändern. Die Entwickler haben eine dünne, zusätzlich dämpfende Schicht des neuen Materials direkt unter der Einlegesohle platziert. Der Komfort ist vom ersten Schritt an spürbar. Die Schnürung ist exakt, der Fersenhalt perfekt, die Zehenbox mittelmäßig breit. Ein erstklassiger, sehr bequemer Allrounder für nahezu jede Streckenlänge.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★☆☆

SCOTT *Palani RC*
- Preis: 129,95 Euro
- Gewicht: 195 g
- Sprengung: 5 mm

So einen reinrassigen Straßenschuh hatten wir von Scott nicht erwartet. Liegt eng am Fuß an, vermittelt ein enorm direktes Laufgefühl, was vom ersten Schritt an zu einem flotten Tempo verleitet. Ein guter Schuh mit viel Grip auf Asphalt. Wer Wert auf pures Laufvergnügen ohne viel Schnickschack steht, der wird diesen schnellen Schuh mögen. Fällt etwas kleiner aus als die meisten Modelle anderer Hersteller.

TE ★★★★☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★☆☆☆

UNDER ARMOUR *Speedform Gemini 2*
- Preis: 130,00 Euro
- Gewicht: 294 g
- Sprengung: 8 mm

Die zweite Variante des Gemini gefällt uns besser als das Premieren-Modell. Die Charged Cushioning Mittelsohle wirkt etwas fester, fällt aber vergleichsweise noch eher weich aus. Das Laufgefühl ist auch dank des enganliegenden Obermaterials mit scheuerfreien, ultraschallverschweißten Nähten sehr angenehm. Fazit: Ein sehr bequemer Laufschuh, der ein flottes Tempo erlaubt, für kurze und mittellange Strecken.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★☆☆ STA ★★☆☆☆

ZOOT *Del Mar*
- Preis: 159,95 Euro
- Gewicht: 311 g
- Sprengung: 8 mm

Viele Triathleten lieben die Modelle des Herstellers, der im legendären Kona auf Hawaii vor über 30 Jahren gegründet wurde. Mit dem neuen Del Mar hat Zoot einen Trainingsschuh entwickelt, der jedem Läufer viel Komfort bietet. Trotz sehr gut gedämpfter Mittelsohle läuft sich das bequeme Modell dank geringer Sprengung flotter als es auf den ersten Blick aussieht. Auch für lange Einheiten gut geeignet.

TE ★★★☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★☆☆

361° *Sensation*
- Preis: 130,00 Euro
- Gewicht: 305 g
- Sprengung: 9 mm

Die Marke 361° ist in Deutschland noch nahezu unbekannt. In der chinesischen Heimat ist der Hersteller schon die Nummer 2. Ganz unvoreingenommen haben wir das Modell Sensation angeschnallt. Die Bewertung dem Namen gleichzusetzen wäre zuviel des Guten. Aber die Chinesen haben einen sehr ausgewogenen Schuh mit viel Dämpfung, Stabilität und erstaunlich guter Passform konstruiert. Ein guter Allrounder.

TE ★★☆☆☆ DÄM ★★★★☆ STA ★★★★☆

MEIN TESTSIEGER

NEW BALANCE, VAZEE PACE
PREIS: 130,00 EURO
GEWICHT: 214 g
SPRENGUNG: 6 mm

Alena Staffhorst, Redakteurin von laufen.de, meint:

Der Vazee Pace von New Balance hat mich schon auf den ersten Blick total geflasht – was für ein Design! Optik und Name passen wirklich wunderbar zusammen – doch hält der Schuh auch auf der Straße was er verspricht? Ein ganz klares JA! Mit dem Vazee Pace kann man richtig Gas geben. Er ist dynamisch, relativ leicht und überzeugt zudem – dank seiner fast nahtlosen Verarbeitung – mit einer bequemen Passform. Er sitzt fest an der Ferse und am Mittelfuß, bietet aber gleichzeig im vorderen Bereich genug Platz – so haben die Zehen noch viel „Luft zum Atmen" und fühlen sich auch bei langen Läufen nicht eingeengt. Apropos lange Läufe: Auch dort kann sich der Vazee Pace durchaus sehen lassen. Weniger bei den gemütlichen „Long Jogs", sondern eher im Wettkampf – bis hin zum Marathon. Er hat genug Dämpfung, um für ein angenehmes und komfortables Laufgefühl zu sorgen, gleichzeitig hat er aber auch nicht zu viel Dämpfung, um in ein entspanntes Joggen zu verfallen – eine wunderbare Mischung! Bei mir jedenfalls ist er bereits in der ganz engen Auswahl für meinen nächsten Marathon. ↓

TE ★★★★★ DÄM ★★★☆☆ STA ★★★☆☆