Der große Laufschuhtest

Frühjahr 2013

TITELSTORY

108 **Fremdlaufen durchaus erlaubt**
Marktanalyse

110 **Das Test-Team**

111 **Die-Test-Kategorien**

111 **Das Bewertungsschema**

112 **Der Laufschuhtest 2013**
Die Modelle

122 **Pimp My Running Shoes**
Schuhtuning

124 **Das hat noch gefehlt**
Achim Achilles' Beitrag zur Titelstory

FOTO: ASICS

Fremdlaufen durchaus erlaubt

FOTO: RALF GRANER

von Björn Weier

Wenn eingefleischte Läufer sich beim Wettkampf oder auf der Trainingsrunde begegnen, ist ihnen oft eines gemeinsam. Der Blick geht fast automatisch nach unten in Richtung Fuß. Die Frage, welchem Schuhmodell der Nebenmann wohl sein Vertrauen schenkt, ist stets von Interesse. Manchmal überrascht dann das, was sich da findet, und Nostalgiker kommen voll auf ihre Kosten.

Die Faustformel

Denn nicht allzu selten präsentieren sich dort Klassiker der Laufschuhwelt in ihrer ersten Generation, obwohl dieser in den letzten Jahren schon fünf oder sechs weitere folgten. Die durchschnittliche Haltbarkeit eines Laufschuhs beträgt laut Faustformel rund 800 bis 1.000 Kilometer oder alternativ zwei Jahre – was allerdings sehr großzügig ausgelegt ist. Manch anderer gönnt sich zwar mehr oder weniger regelmäßig ein neues Trainingsgerät für den Fuß, bleibt aber stets beim gleichen Modell beziehungsweise bei dessen Nachfolgern.

Spaß und Sinn

Dabei gibt es kaum ein schöneres Gefühl, als mit einem neuen Schuh die ersten Kilometer in Angriff zu nehmen. Und ein Wechseln zwischen unterschiedlichen Modellen bringt neuen Spaß und macht auch Sinn. Schließlich soll sich unser Fuß nicht zu stark an den Schuh gewöhnen, sondern möglichst auf unterschiedliche Art und Weise gefordert und gefördert werden. Im Wechsel der Laufschuhmodelle bietet sich die Chance, neue Reize zu setzen und seinen Laufstil zu optimieren.

Das A und O

Möglichkeiten aus einer breiten Produktpalette zu wählen, gibt es reichlich. Mittlerweile tummeln sich rund 40 unterschiedliche Hersteller auf dem deutschen Laufschuhmarkt und offerieren Modelle aus allen Kategorien und für jeden Fuß an.
Das A und O bei der richtigen Auswahl bleibt dabei die fachkundige Beratung durch ein Sportfachgeschäft. So unterschiedlich unsere Füße sind, so unterschiedlich sind die Anforderungen an den passenden Laufschuh. Und ganz gleich, ob Einsteiger oder passionierter Laufspezialist – eine regelmäßige Analyse des Istzustandes lohnt immer.

Liebling oder nicht

Wir möchten mit unserem großen Laufschuhtest 2013 einen detaillierten Überblick zu 27 Modellen geben und damit eine Orientierungshilfe bieten. Bei unseren Tests war uns wichtig, nicht nur die Schuhe genauestens unter die Lupe zu nehmen, sondern auch Veränderungen zu den Vorgängermodellen mit einzubeziehen. Manchmal sind es nur kleine Details, manchmal ein komplett überarbeiteter Schuh. Denn auch Kleinigkeiten machen oft den Unterschied aus, der einen Schuh zum neuen Liebling werden lässt oder eben nicht. Es empfiehlt sich daher in jedem Fall, ein Nachfolgemodell vorher ausreichend zu begutachten und nicht blind auf die nächste Generation des Lieblingslaufschuhs zu vertrauen.

Es wird gespart

In jedem Fall hat sich bei unseren Tests gezeigt, dass die Entwicklung auf dem Laufschuhmarkt weiterhin rasant ist. Quer durch alle Kategorien wird an Gewicht gespart und viele Modelle gehen in Richtung weniger Bauhöhe und Sprengung. Leichter, dynamischer und natürlicher sollen die Schuhe damit werden und ein neues Laufgefühl vermitteln.

Liebgewonnene Eigenschaften

Manche Hersteller, wie Saucony, machen da auch vor ihren Erfolgsmodellen nicht Halt und passen sie konsequent an. Andere, wie Asics oder Brooks, modifizieren ihre Top-Modelle eher moderat. Der Gedanke ist hier, dem Kunden weiterhin die angestammten und liebgewonnenen Laufeigenschaften des Lieblingsmodells zu ermöglichen und lediglich zu optimieren. Dem allgemeinen Trend wird dort mit alternativen Konzepten Rechnung getragen. Der Kunde soll so die Möglichkeit erhalten, je nach gewünschtem Laufgefühl zu entscheiden. >>>

Unabhängig davon

Unabhängig davon, wie die einzelnen Anbieter ihre Programmpaletten überarbeiten, hat die Entwicklung bei jedem namhaften Herstellern dazu geführt, mittlerweile ein eigenes Minimalschuhkonzept im Rennen um die Gunst der Kunden zu haben. Laufen möglichst nah am Barfußlaufgefühl versprechen diese Produkte mit einer besonders flachen, leichten und flexiblen Bauweise. Grund genug für uns, diese Entwicklung in einer entsprechenden Kategorie mit in unseren Test einfließen zu lassen.

Die Neuheiten

Neben der Entwicklung bestehender Modellreihen waren wir im Vorfeld natürlich besonders auf die Neuheiten gespannt. Hersteller, die bisher noch nicht so stark im Fokus stehen, treten mit einigen spannenden Schuhen an und versuchen, sich auf dem Markt zu etablieren. So konnte unser Testteam, das mit Experten von Runners Point gespickt war, beispielsweise mit dem „Project Emotion Road“ von Pearl Izumi oder dem „Go Run2“ von Skechers neue Alternativen unter die Füße nehmen.

Alles in allem

Alles in allem überzeugte uns die breite Vielfalt, die der Laufschuhmarkt aktuell besitzt. Für jeden Fuß dürfte sich damit nicht nur ein passendes Modell finden, sondern auch genügend Spielraum für Variationsmöglichkeiten bieten. Manchmal fällt da die Entscheidung gar nicht so leicht, aber schließlich muss man sich beim Laufschuh nicht auf ein Modell festlegen. Frei nach dem Motto, das einer unserer Tester im Anschluss an einen Lauf formulierte: „Fremdgehen erlaubt!“ Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern durch die Laufschuhmodelle.

DAS TEST-TEAM

Jeder Fuß ist anders, heißt es immer so schön. Und da sich aus diesem Aspekt auch unterschiedliche Anforderungen an den Laufschuh ergeben, haben wir bei der Zusammenstellung unseres Test-Teams auf eine ausreichend große Vielfalt geachtet. Mithilfe der Produktexperten von Runners Point, die dabei für uns viele Laufkilometer absolvierten, fand sich eine ausgewogene Mischung an Läufern mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Neben ambitionierten Marathon- und Ultraläufern, Triathleten oder Trail-Liebhabern bestand diese auch aus klassischen Freizeitläufern.

Parallel dazu wurden die Schuhe von Redakteuren von RUNNING – Das Laufmagazin bewertet.
Aus den jeweiligen Erfahrungswerten haben wir für jeden Schuh eine Gesamteinschätzung gebildet, in der sich alle Experten wiederfinden.

THEA PHILIPPI

THEA PHILIPPI

DIE KATEGORIEN

Minimalschuhe	Minimalschuhe kommen ohne viel Dämpfung und Stützelemente aus. Mit ihrem geringen Gewicht und einer flachen, flexiblen Sohlenkonstruktion ermöglichen sie ein natürliches Laufgefühl – ähnlich dem des Barfußlaufens.
Stabilschuhe	Diese Schuhe verfügen zumeist über Pronationsstützen, die am Innenrand des Schuhs einem übermäßigen Einknicken des Fußes nach innen entgegenwirken sollen. Läufer, die verstärkt diese Tendenz zur so genannten Überpronation haben, sollten zu solchen Stabilschuhen greifen. Es gibt bei den Stützelementen mittlerweile sehr große Unterschiede bezüglich Festigkeit und Positionierung, dies gilt es zu beachten.
Neutralschuhe	Läufer, die beim Abrollen nicht zu einer zu starken Pronation neigen und nicht extrem über den Außenrand des Fußes abrollen (Supination), gehören zur Zielgruppe, die sich für Neutralschuhe entscheiden sollte. Neutralschuhe greifen – wenn überhaupt – nur moderat in die Abrollbewegung des Fußes ein und weisen gute Dämpfungseigenschaften auf. Einige Modelle eignen sich durchaus auch für Läufer mit der Tendenz zum Supinieren.

DAS BEWERTUNGSSCHEMA

Produkt-Highlights	Hier finden Sie besondere Technologien und Systeme, die im Schuh zum Einsatz kommen.	
Zusammenhang Körpergewicht/ Abrollbewegung	Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, die Eignung für einen bestimmten Läufertyp immer im Zusammenhang von Körpergewicht und Abrollbewegung darzustellen. Ordnen Sie sich in der Tabelle entsprechend Ihrer Abrollbewegung (senkrecht) und Ihres Gewichts (waagrecht) ein.	Skala: ○ = ungeeignet ● bis ●●●●● = bedingt geeignet bis hervorragend geeignet
Körpergewicht	**Männer**	**Frauen**
leicht	bis circa 70 Kilogramm	bis circa 55 Kilogramm
mittel	circa 70 bis 85 Kilogramm	circa 55 bis 70 Kilogramm
schwer	über 85 Kilogramm	über 70 Kilogramm
Torsionsfähigkeit	Gibt an, wie stark der Schuh in Querrichtung zwischen Vorderfuß und Ferse verdreht werden kann. Naturgemäß sind die Stabilschuhe durch die eingebauten Stützelemente eher torsionssteifer, da ihr Ziel ein Mehr an Bewegungskontrolle sein muss. Ein großer, schwerer Läufer mit starker Überpronationstendenz sollte also möglichst einen wenig torsionsfähigen Schuh laufen. Neutralschuhe hingegen dürfen den Fuß weniger einschränken, um ihm ein natürliches Abrollverhalten zu ermöglichen.	Skala von ○ bis ●●●●●
Abrollverhalten	Gibt an, wie dynamisch der Schuh in seinem Abrollverhalten ist. Je kürzer die Bodenkontaktzeit des Schuhs empfunden wird und je mehr der Fuß beim Abrollen unterstützt wird, desto mehr Punkte erhält der Schuh in dieser Rubrik.	Skala von ○ bis ●●●●●
Laufuntergrund		
Straße	Asphalt, Beton, gepflasterter Untergrund	Skala von ○ bis ●●●●●
Waldwege	befestigte Wald-, Wander- oder Wirtschaftswege	Skala von ○ bis ●●●●●
Trail/Matsch/Schnee	unbefestigte Wald- und Wanderwege, Terrain jenseits von befestigten Wegen beziehungsweise rutschiger, loser Untergrund	Skala von ○ bis ●●●●●
Gewicht	Gewicht in Gramm, die Bezugsgröße ist in Klammern angegeben.	
erhältliche Größen	Hier finden Sie die vom Hersteller verfügbaren Größengänge für die Damen- und Herrenmodelle.	
Preis	Preis in Euro	
Geeignet für	Gibt eine Orientierung, für welchen Läufertyp der Schuh besonders geeignet ist.	
Schuhbeschreibung	In diesem Feld erörtern wir alles Wissenswerte zum Schuh.	

Minimalschuh

ADIDAS Adipure Adapt

Produkt-Highlights

- ultraleichtes auf TECHFIT basierendes Obermaterial
- durchgehende adiPRENE+ Dämpfung
- extrem flexible Zwischensohlenkonstruktion

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●	○
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	○
Gewicht	136 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6,5–11,5 Damen: 3,5–10,5
Preis	89,95 Euro

Geeignet für

Optisch mag der Adipure Adapt nicht jedermanns Sache sein, doch er ist ein spitzenmäßiges Tool zur Optimierung der Lauftechnik für fortgeschrittene Läufer.

Schuhbeschreibung

Wirkt der Adipure Adapt auf den allerersten Blick noch wie ein einfaches Neopren-Schläppchen, entpuppt er sich bei der Anprobe als erstaunlich komfortabler Barfußschuh. Letzteres liegt vor allem an der TECHFIT-Technologie, einem 4-Wege-Stretch-Obermaterial in Kombination mit aufgedruckten PU-Verstärkungen, die sich optimal an den Fuß anschmiegen. Und obwohl der Adapt mit nur vier Millimetern Sprengung als flachster Laufschuh von Adidas gilt, sorgt die sehr reaktive Adiprene+ Zwischensohle für ein äußerst angenehmes Laufgefühl. Als Zweit- oder Drittschuh verwendet liegt der Einsatzschwerpunkt bei Warm-up, Lauf-ABC und Steigerungsläufen. Puristen können den Adapt auch bei kurzen bis mittellangen Trainingseinheiten auf festem Untergrund einsetzen.

Minimalschuh

ASICS GEL-Lyte33 2

Produkt-Highlights

- neue FLUIDAXIS-Technologie für natürliche Bewegung
- asymmetrische Dual-Density-Mittelsohle
- längere Lebensdauer durch verstärkte Außensohle
- 6-Millimeter-Sprengung

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●	●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	240 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–15 Damen: 5–12
Preis	119,95 Euro

Geeignet für

Vielseitig einsetzbarer, minimalistischer Trainingsschuh – eine ideale Lösung für alle Läufer, denen reine Barfußlaufschuhe zu extrem sind.

Schuhbeschreibung

Haben die ersten Modelle der 33er-Serie von Asics nicht alle Herzen der Minimalschuh-Fans höher schlagen lassen, dürfte sich das nun mit dem GEL-Lyte33 sehr schnell ändern. Die neue Konstruktion ohne Fersenkappe, die innovative FLUIDAXIS-Technologie, sowie der Einsatz leichterer Materialien (240 g in Gr. US 9) ermöglichen dem Sportler ein unbeschwertes Natural-Running-Erlebnis. Zielgruppe des GEL-Lyte33 ist sicherlich nicht die kleine Gemeinde puristischer Barfußasketen, angesprochen werden vor allem Läufer, die eine Alternative oder Ergänzung zu ihrem klassischen Trainingsschuh suchen. Mit einer Sprengung von sechs Millimetern und angenehmen Dämpfungseigenschaften ist der GEL-Lyte33 auch ohne große Eingewöhnung sehr gut laufbar.

Minimalschuh

JOE NIMBLE Nimbletoes Wingster Lotus Protected

Produkt-Highlights

- VIBRAM-Außensohle (6 mm)
- Innenausstattung mit wasserdichter Funktionsmembran
- Heavy-Duty-Schutz und zusätzliche Dämpfung
- kombinierbar mit der Bär Flexitec-Einlegesohle

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●	●
Neutralläufer	●●●●	●●●●	●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●●
Gewicht	277 g (US 7,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–13 Damen: 3–9
Preis	169,– Euro

Geeignet für

Einsteiger in den Minimalschuhbereich können sich mit dem Wingster gut an das Thema herantasten. Dabei bietet er sich vor allem für Läufe auf weicheren Untergründen an und ist auch als bequemer Alltagsschuh eine gute Option.

Schuhbeschreibung

Der Nimbletoes Wingster lässt sich nicht so ganz in das Raster der anderen Minimalschuhe, die wir getestet haben, einordnen. Er ist im Vergleich etwas schwerer, deutlich robuster und hat auch sonst einen unverwechselbaren Charakter. Der breite Vorfußbereich bietet enorm viel Zehenfreiheit und doch wird durch die Archraiser-Schnürung ein sehr guter Halt erzielt. Der Aufbau mit der stabilen Gummi-Außensohle (VIBRAM) ermöglicht ein natürliches, bodennahes Laufen, bietet dabei aber einen guten Schutz vor Unebenheiten. Das flexible, wasserabweisende Obermaterial und die hochwertige Verarbeitung machen aus dem Wingster Lotus Protected einen Schuh, der sich auch in der Freizeit sehr bequem tragen lässt.

○ = ungeeignet ● = bedingt geeignet ●●●●● = sehr gut geeignet

Minimalschuh

MIZUNO Be

Produkt-Highlights

- abgeflachte Innensohle im Zehenbereich
- Dynamic Foot Counter zur Unterstützung des natürlichen Dämpfungsgefühls
- geräumige Zehenbox

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●	●	○
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	○
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	○
Gewicht	200 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–12; 13 Damen: 4–9
Preis	110,– Euro

Geeignet für

Der Mizuno Be ist ein puristisches Trainingsgerät für ambitionierte Läufer, die im Samurai-Style ihre Fuß- und Beinmuskulatur optimal aktivieren möchten.

Schuhbeschreibung

Im altertümlichen Japan trugen Samurai-Krieger Waraji-Sandalen, deren Besonderheit darin lag, dass sie im Vorfußbereich kürzer waren als die Füße. Als Konsequenz blieben die Zehengelenke beim Tragen dieser Sandalen mobiler, was die Bein- und Fußmuskeln kräftigte und als Ergebnis die Fußstabilität erhöhte. Dieser Effekt wird beim Mizuno Be dadurch erzielt, dass die Innensohle kurz vor den Zehen flacher wird. Der Gewöhnungsprozess an die kleine Stufe unter dem Vorfuß dauert nicht lange. Seine Stärken spielt der zunächst exotisch anmutende Schuh beim Lauf-ABC, Techniktraining und kurzen Einheiten auf eher festem Untergrund aus. Die Zehenbox ist geräumig und bietet dem Fuß viel Platz.

Minimalschuh

NEW BALANCE Minimus Road MR10 V2

Produkt-Highlights

- geringe Sprengung (4 mm)
- sehr leichtes, nahtloses Obermaterial
- VIBRAM-Außensohle für perfekten Grip

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●	●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●●	●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	184 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 8,5–13 Damen: 6,5–11
Preis	110,– Euro

Geeignet für

Minimale Dämpfung, minimale Zwischensohle, minimales Obermaterial – maximaler Laufspaß für gut trainierte Läufer.

Schuhbeschreibung

New Balance hat mit seiner Minimus-Serie bereits für Furore gesorgt. Der passionierte Laufschuhminimalist wird auch am vielseitigen MR10 V2 seine helle Freude haben. Die geringe Sprengung von nur vier Millimetern und das extrem leichte, nahtfreie Obermaterial fördern ein ungefiltertes natürliches Laufgefühl. Ganze Arbeit leistet die VIBRAM-Außensohle und bietet ein Maximum an Grip auf nassem sowie auf trockenem Untergrund. Erfreulicherweise ist der MR10 V2 selbst ohne Socken sehr komfortabel. Zudem punktet der Schuh mit seinem coolen Design und einer exzellenten Passform. So macht Minimalismus Spaß!

Minimalschuh

NIKE Free 3.0 V4

Produkt-Highlights

- tiefe Flexkerben erlauben Bewegungen in alle Richtungen
- leichtes, nahtloses Obermaterial
- anliegende und stützende Passform durch Innenschuh aus Mesh

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●	●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●
Trail/Matsch/Schnee	○
Gewicht	197 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–15 Damen: 5–13,5
Preis	120,– Euro

Geeignet für

Der Klassiker unter den Minimalschuhen. Als Barfußtrainer und Freizeitschuh im Alltag eine feste Größe, können ihn geübte Läufer ohne Fußfehlstellungen auch für gezielte Laufeinheiten einsetzen.

Schuhbeschreibung

Nike hat mit dem FREE-Konzept einen wahren Boom ausgelöst. Acht Jahre nach der Markteinführung bleibt Nike seinem Grundgedanken „barfuß ist besser" treu. Der Free 3.0 vereint auch in der vierten Generation extreme Flexibilität mit ausreichendem Dämpfungskomfort. Bei der typischen Sohlenkonstruktion des Free sind die Flexkerben deutlich schmaler gearbeitet als bei den Vorgängern und verleihen dem Schuh ein noch harmonischeres Abrollverhalten. Positiver Nebeneffekt: Es setzen sich weniger Steinchen in der Zwischensohle fest. Einziges Manko des Schuhs: Da die Zunge an beiden Seiten fest mit dem Schaft verbunden ist und der Free 3.0 V4 zudem eine relative schmale Passform hat, kann das Anziehen des Schuhs manchmal etwas Geduld erfordern.

Stabilschuh

ADIDAS Supernova Sequence 5

Produkt-Highlights

- Air Mesh Obermaterial
- ForMotion
- Continental-Gummisohle
- Full-Forefoot adiPRENE+

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	○	○	●
Überpronierer	●●●●	●●●●●	●
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●●
Gewicht	328 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–12; 13 Damen: 3,5–8
Preis	130,– Euro

Geeignet für

Der Supernova Sequence spricht vor allem leichte bis mittelschwere Läufer mit moderater Überpronation an. Sie finden in ihm einen Allrounder für längere, ruhigere aber auch etwas schnellere Einheiten.

Schuhbeschreibung

In der fünften Generation hat Adidas seinen erfolgreichen Stabilschuh im Gewicht deutlich reduziert. Damit einher geht eine neue Sohlenkonstruktion mit vergrößerter Auflagefläche. Beim Aufbau wurde dabei viel Wert auf die anatomischen Unterschiede bei Herren- und Damenfüßen gelegt. Der Sequence bietet dadurch noch mehr Stabilität und läuft sich dank der ADIWEAR-Außensohle mit spezieller Gummimischung auch auf fordernden Untergründen sehr sicher. Durch den reduzierten Ansatz kommen Elemente wie die entkoppelte Ferse der FORMOTION-Technologie noch besser zur Geltung und machen ihn in der Abrollbewegung deutlich dynamischer. Etwas enger im Mittelfußbereich, aber mit genügend Platz in der Zehenbox, spricht die Passform in erster Linie eher schmalere Läuferfüße an.

Stabilschuh

ASICS GEL-Kayano 19

Produkt-Highlights

- weniger Gewicht als Vorgänger
- verbesserte Passform durch neues Upper-Material
- optimierter Bewegungsablauf durch GUIDANCE-TRUSSTIC-System
- neue, frische Farbgebung

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	○	○	○
Überpronierer	●●●	●●●●●	●●●●
Torsionsfähigkeit	●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	○
Gewicht	310 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–14; 15; 16 Damen: 5–13
Preis	179,95 Euro

Geeignet für

Der Asics GEL-Kayano 19 ist für mittelschwere bis schwere Läufer mit einer moderaten Überpronation geeignet, welche dennoch einen komfortablen und dynamischen Laufschuh bevorzugen.

Schuhbeschreibung

Das flachere Niveau der SOLYTE-Zwischensohle und die neue Konstruktion der Außensohle führen beim Asics GEL-Kayano 19 nicht nur zur Einsparung von circa 30 Gramm Schuhgewicht, sondern erhöhen auch den Tragekomfort. Im Abrollverhalten dynamischer als sein Vorgänger, verliert er durch das neu entwickelte GUIDANCE-TRUSSTIC-Element nicht an gewohnter Stabilität im Mittelfußbereich. Die Kombination aus Abrolldynamik, relativ geringer Zehn-Millimeter-Sprengung und der frischen Farbgebung vermittelt fast das Gefühl eines Lightweight-Trainers. Aber eben nur fast, denn mit seiner festen Fersenführung, viel Komfort und der deutlich wahrnehmbaren Stabilität gehört der GEL-Kayano klar in das Stabilsegment. Eine wirklich gelungene Weiterentwicklung des Topsellers, die allerdings ihren Preis hat.

Stabilschuh

BROOKS Adrenaline GTS 13

Produkt-Highlights

- Flextra-Elemente für eine individuelle Abstimmung der Vorfußflexibilität
- adaptives Dämpfungssytem DNA
- umweltfreundliche BioMoGo-Zwischensohle
- in unterschiedlichen Weiten erhältlich

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	○	○	○
Überpronierer	●●	●●●●●	●●●●
Torsionsfähigkeit	●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●●
Gewicht	320 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–15 Damen: 5–13
Preis	130,– Euro

Geeignet für

Mittelschwere bis schwere Sportler finden in diesem Stabilschuh einen verlässlichen Trainingspartner, der sich auch für lange Asphaltläufe anbietet.

Schuhbeschreibung

Der Adrenaline ist längst ein Klassiker im gestützten Laufschuhsegment. Um seinen Stellenwert weiter zu untermauern, wurde im neuen Modell gezielt an der Flexibilität gearbeitet. Die Omega-Flexkerben und das Omni-Groove im Vorfußbereich der Sohle lassen ihn tatsächlich noch etwas dynamischer werden. Eine Besonderheit ist dabei die unterschiedliche Materialausprägung und Gestaltung der Flexkerben (FLEXTRA). Geschlechts- und größenspezifische Unterschiede werden hier berücksichtigt. Die gute Passform und Stabilität des Adrenaline werden so gezielt auf die Läuferbedürfnisse abgestimmt. Auch bei einer stärkeren Tendenz zur Überpronation ist der Schuh eine verlässliche Wahl.

○ = ungeeignet ● = bedingt geeignet ●●●●● = sehr gut geeignet

Stabilschuh

K-SWISS Blade-Max Stable

Produkt-Highlights

- GuideGlide™-Zwischensohle
- Flow Cool System für Belüftung und Feuchtigkeitsmanagement
- Superfoam für Dämpfung und Komfort

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	○	●	●●
Überpronierer	●●●	●●●●	●●●●
Torsionsfähigkeit	●●		
Abrollverhalten	●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	332 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–15 Damen: 5–11
Preis	135,– Euro

Geeignet für

Viel Komfort und eine gute Führung machen den K-Swiss Blade-Max Stable vor allem als Trainingsschuh für Läufer mit leichter bis mittlerer Überpronation interessant.

Schuhbeschreibung

Das Hauptaugenmerk des Blade-Max Stable liegt in der Sohlenkonstruktion, die sich auch in anderen K-Swiss-Modellen findet. Die außen angebrachten Lamellen sind so positioniert, dass sie genau dem Auftrittswinkel angepasst sind, den Fuß beim Fersenauftritt fixieren und sicher in die Abrollbewegung führen. Überpronierer mit etwas höherem Gewicht werden die feste Fersenschale und die stabile Mittelsohlenkonstruktion (GUIDEGLIDE) zu schätzen wissen. Dank des nahtfreien Obermaterials sowie der großflächigen Dämpfung (SUPERFOAM) ist das Laufen auf langen Strecken und harten Untergründen sehr komfortabel. Für Sportler, die es etwas schneller mögen oder weniger Gewicht mitbringen, bieten sich eher die dynamischeren Modelle der Blade-Light-Reihe an.

Stabilschuh

MIZUNO Wave Elixir 8

Produkt-Highlights

- verbesserte Passform
- Dynamotion Fit-System für einen perfekten Halt
- trendiges Design
- G3 Sole für optimale Traktion

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	○	○	○
Überpronierer	●●●●●	●●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	255 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–15 Damen: 5–10
Preis	135,– Euro

Geeignet für

Leichte bis mittelschwere Läufer mit der Tendenz zur Überpronation finden im Wave Elixir einen Schuh, mit dem auch schnelleres Laufen Spaß macht. Auf festem Untergrund spielt er seine Vorzüge am besten aus.

Schuhbeschreibung

Der Wave Elixir ist mit seinen 255 Gramm (US 9,5) ein Leichtgewicht unter den gestützten Laufschuhen. Sportler, die mehr Stabilität benötigen und gerne mal an der Tempo-schraube drehen, finden hier eine echte Alternative. Die verbesserte Passform bietet im Vergleich zum Vorgängermodell nun auch etwas schmaleren Füßen einen guten Halt. Mit der neuen Sohlenkonstruktion (G3 Sole) ist nicht nur eine gute Traktion gegeben, sie macht sich gleichzeitig mit sicherem Grip auf schwierigeren Untergründen wie feuchtem Asphalt bezahlt. Der Elixir vermittelt mit seiner Smoothride-Technologie, einem System aus Flexkerben, ein sehr direktes und dynamisches Laufgefühl. Einzig die Sohlenkonstruktion verhindert ein noch breiteres Einsatzgebiet, denn dort setzen sich auf Wald- oder Schotterböden kleinere Fremdkörper fest.

Stabilschuh

NEW BALANCE 870 V2

Produkt-Highlights

- besonders leichte RevLite-Zwischensohle
- ABZORB®-Dämpfung
- flacherer Aufbau mit reduzierter Sprengung

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	○	○	○
Überpronierer	●●●●	●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	278 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 8,5–13 Damen: 6,5–12
Preis	130,– Euro

Geeignet für

Die Vorzüge des 870 V2 kommen besonders auf festen Untergründen zur Geltung. Leichte bis mittelschwere Läufer mit moderater Überpronation sind die Hauptzielgruppe.

Schuhbeschreibung

Der 870 V2 ist bei New Balance nach einem umfangreichen Facelifting zum Topmodell unter den leichten Stabilschuhen aufgestiegen. Wie der 890 ist er nun mit dem REVLite-Zwischensohlenmaterial ausgestattet. Dadurch ist der Schuh deutlich leichter geworden und läuft sich sehr flüssig im Abrollverhalten. Die Reduzierung der Sprengung auf acht Millimeter erhöht die natürliche Stabilität. Der Synergieeffekt mit der innenliegenden Stütze (Medial Post) ist spürbar. Moderate Überpronierer erhalten damit die nötige Führung, sind aber gleichzeitig noch angenehm direkt unterwegs. Zusammen mit der komfortablen Dämpfung (ABZORB®) entsteht im 870 damit ein leichtfüßiges, bodennahes Laufgefühl.

Neutralschuh

ADIDAS Energy Boost

Produkt-Highlights

- Boost Zwischensohle mit Full boost foam
- Techfit-Upper passt sich allen Fußformen an
- Inner Fit Sock für eine optimierte Passform
- externe Fersenkappe für viel Stabilität

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●●	●●●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●●

Gewicht	282 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–14,5 Damen: 3,5–10,5
Preis	149,95 Euro

Geeignet für

Es muss nicht immer der minimale Ansatz sein, um ein neues Laufgefühl zu kreieren. Der Boost schafft dies mit einem völlig neuen Dämpfungssystem und spricht damit eine breite Zielgruppe an. Seine Stärken spielt er vor allem auf festen Untergründen aus.

Schuhbeschreibung

Kurz vor Redaktionsschluss erreichte uns mit dem Adidas Energy Boost noch ein Neuling, der uns nach den ersten Läufen aufhorchen ließ. Der feste Sitz erinnert an das kompakte Tragegefühl eines Wettkampfschuhs und macht Lust auf Tempoeinheiten. Das neue Techfit-Upper ist sehr dehnbar und passt sich unterschiedlichen Fußformen unaufdringlich an. Im Zusammenspiel mit der externen Fersenkappe bietet der Boost damit viel Halt. Das überragende Element aber ist die namensgebende Dämpfung. Optisch gewöhnungsbedürftig, kommt der Aha-Effekt beim Laufen. Bei komfortabler, aber eher fester Dämpfung animiert der Boost zu einem kraftvollen Abdruck. Es entsteht förmlich der Eindruck, hier einen zusätzlichen Energiekick zu erhalten: das macht unabhängig von Tempo und Lauflänge richtig Spaß!

Neutralschuh

ASICS GEL-Cumulus 14 (Damenmodell)

Produkt-Highlights

- flache Mittelsohle
- neues Meshlasting
- Light-AHAR+
- Solyte 45

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●●	●●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	●

Gewicht	315 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–15 Damen: 6–12
Preis	129,95 Euro

Geeignet für

In erster Linie für Neutral-Läuferinnen fast aller Gewichtsklassen gemacht, die einen weichen Trainingsschuh für feste und ebene Wege suchen. Besonders auf längeren Strecken und bei langsamem Tempo bietet er Sicherheit und Komfort.

Schuhbeschreibung

Der Asics-Bestseller hat 20 Gramm abgenommen und läuft sich etwas reaktiver. Das liegt unter anderem an der flacher gebauten Mittelsohle. Damit der Cumulus leichter und flexibler werden konnte, wurde das durchgehende Solyte-Material durch eine Kombination aus neuem Mesh und Solyte 45 ersetzt. Dazu kommt ein veränderter Aufbau der Außensohle. Mit dem neuen aufgeschäumten und leichten Material (Light-AHAR+) erhält der Vorfuß mehr Komfort. Im Rückfußbereich fördert ein softes Außensohlen-Material mit Karbon (AHAR+) die Lauf-Effektivität und Verschleißfestigkeit. Neben dem Profil ist die Anordnung der Flexkerben optimiert worden – für ein natürlicheres und angenehmes Laufgefühl. Um anatomisch zu differenzieren, weisen die Damenmodelle eine verstärkte Vorfuß-Dämpfung und eine spezielle Festigkeit im Mittelfußbereich auf.

Neutralschuh

ASICS GEL-Nimbus 14 (Damenmodell)

Produkt-Highlights

- Heel Clutching System
- Hightech-Dämpfung
- Plus3-Technologie

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●●	●●●
Neutralläufer	●●●	●●●●●	●●●●
Überpronierer	●●	●●	●
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	●

Gewicht	315 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–16 Damen: 5–13
Preis	169,95 Euro

Geeignet für

Für Neutral-Läuferinnen, aber auch für Frauen mit Tendenz zur Supination oder leichten Überpronation, die einen sehr sicheren und komfortablen Schuh suchen, weil sie vermehrt auf Teer laufen oder sich besonders vor Aufprallkräften schützen wollen.

Schuhbeschreibung

Das Flaggschiff von Asics weist neue „Charakterzüge“ auf. Die flachere Mittelsohle und neue Materialien lassen ihn leichter, flexibler und direkter werden. Mit dem Einsatz einer leichten Schale führt das Heel Clutching System zu mehr Komfort und Sicherheit im Fersenbereich. Für höhere Laufeffektivität sorgen lateral angeordnete Crash-Pads. Erfreulich sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede in Dämpfung, Mittelsohlenaufbau und Volumen. Auch die durchgezogene Flexkerbe (Guidance Line) ist unterschiedlich ausgerichtet – und ermöglicht einen differenzierten, effektiveren Abdruck. Der Schuh passt sich sofort an. Das asymmetrische Schnürsystem schont den Fußrücken. Der Nimbus bleibt damit einer der bequemsten Straßen-Laufschuhe in seiner Kategorie, zeigt dabei aber eine neue Leichtigkeit. Für Nimbus-Fans der „alten Ära“ sicherlich eine neue Erfahrung.

○ = ungeeignet ● = bedingt geeignet ●●●●● = sehr gut geeignet

Neutralschuh

BROOKS Ghost 5

Produkt-Highlights

- adaptives Dämpfungssystem DNA, passt sich individuell an
- umweltfreundliche BioMoGo-Zwischensohle
- in unterschiedlichen Weiten erhältlich

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●●	●●●●	●●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●●	●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●●

Gewicht	302 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7,5–15 Damen: 7,5–12
Preis	130,– Euro

Geeignet für

Der dynamische Brooks Ghost ist ein Allrounder, der sich für unterschiedliche Untergründe und Streckenlängen eignet. Mit seiner Bandbreite ist er für Laufanfänger und ambitioniertere Sportler gleichermaßen interessant.

Schuhbeschreibung

Im Vergleich zum Vorgängermodell spart der Ghost noch einmal an Gewicht ein. Überraschenderweise erhielt er an der Außenseite für eine bessere Abstimmung gleichzeitig sogar noch etwas mehr Dämpfung. Das adaptive Dämpfungssystem (DNA) reagiert auf unterschiedlich starken Druck und passt sich damit dem Gewicht und Tempo des Läufers an. Durch die Modifizierungen läuft sich der Ghost im Vergleich zu seinen Vorgängern damit insgesamt deutlich weicher. Ein abgestimmtes System aus Flexkerben (Omega Groove) macht den Schuh dabei sehr flexibel und ermöglicht einen natürlichen Bewegungsablauf. Besonders Läufer, die gerne mit einem weich-federnden Laufgefühl unterwegs sind, kommen auf ihre Kosten.

Neutralschuh

DIADORA N-6100

Produkt-Highlights

- NET Breathing System für angenehme Luftzirkulation im Schuh
- NBS und Double Action für hohen Dämpfungskomfort
- Membran in der Sohle schützt vor dem Eindringen von Wasser und Matsch

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●●	●●●●●	●●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●	○	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	●

Gewicht	280 g (US 8,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–13,5 Damen: 5,5–11
Preis	140,– Euro

Geeignet für

Die Stärken des N-6100 kommen besonders auf der Straße zur Geltung. Das ausgewogene Verhältnis von guter Dämpfung und Torsionsfähigkeit machen ihn für schnellere Einheiten interessant, aber auch lange ruhige Läufe sind damit möglich.

Schuhbeschreibung

Diadora bringt für das Frühjahr 2013 eine neue Running-Schuh-Kollektion auf den deutschen Markt. Der N-6100 lässt dabei durchaus aufhorchen. Durch seine gute Passform und sein geringes Schuhgewicht sitzt er leicht am Fuß. Die Double-Action-Dämpfung im Fersen- und Mittelfußbereich ist sehr komfortabel und läuft sich weich, ohne dabei schwammig zu sein. Durch den speziellen Sohlenaufbau (NBT) wird eine enorme Flexibilität mit guter Torsionsfähigkeit erreicht, die in Kombination mit dem hohen Komfort positiv überrascht. Ein kleines Manko sind dabei die großen Freiräume in der Außensohle. Dort können sich im Wald oder auf Schotterwegen kleinere Steine festsetzen.

Neutralschuh

INOV8 Road-X Lite 155

Produkt-Highlights

- viel Flexibilität durch den Verzicht auf eine Zwischensohle
- geringe Drei-Millimeter-Sprengung
- viel Zehenfreiheit durch breitere Leistenform im Vorfuß

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●	●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●●
Überpronierer	●	○	○
Torsionsfähigkeit	●●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	○

Gewicht	155 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 5–13 Damen: 6,5–11
Preis	125,– Euro

Geeignet für

Für ambitionierte Läufer mit guter Lauftechnik, die einen schnellen, flexiblen Schuh für die Straße suchen.

Schuhbeschreibung

Dieses Modell ist der Tempomacher in der Road-X-Serie von Inov8. Ein Hauch von Schuh: Gerade einmal drei Millimeter Sprengung und eine enorme Flexibilität im Abrollverhalten sprechen für sich. Der Ansatz von Inov8, das natürliche Laufen in alle Kategorien einzupflanzen, wird hier deutlich. Wer schnell und ambitioniert unterwegs ist, findet hier einen Schuh, der auf der Straße richtig Spaß macht. Der im Vorfuß etwas breitere NATURAL-Leisten bietet viel Zehenfreiheit. Durch den kompakteren Mittelfußbereich finden aber auch schmalere Füße festen Halt. Inov8 hat bei diesem Schuh auf eine reine Zwischensohle verzichtet. Die FUSION-Laufsohle, ein Mix aus Gummi und EVA, übernimmt deren Funktion mit und bietet ausreichend Dämpfung für kraftvolles Laufen. Die Oberfläche könnte noch etwas griffiger sein, findet aber auf trockenem Asphalt ausreichend Halt.

Neutralschuh
K-Swiss Blade-Max Glide

Produkt-Highlights

- nahtloses Obermaterial
- Blade-Max-Technologie für beste Dämpfungseigenschaften
- FLOW COOL System für eine verbesserte Belüftung

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●●	●
Neutralläufer	●●●	●●●●	●●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	320 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–15 Damen: 5–11
Preis	130,– Euro

Geeignet für

Der Blade-Max Glide spricht vor allem Neutralläufer an, die einen Trainingsschuh für vielfältige Einsatzzwecke suchen. Der Fokus liegt auf ruhigeren Einheiten.

Schuhbeschreibung

K-Swiss hat sich besonders im Triathlonbereich in den letzten Jahren einen Namen gemacht. Elemente, die dort für den Laufschuh wichtig sind, schlagen sich auch im Blade-Max Glide positiv nieder. Die nahtlose Konstruktion des Obermaterials (SEAMFREE) mit verbesserter Belüftung (FLOW COOL) sind Eigenschaften, die das Laufen in diesem Trainingsschuh angenehm machen. Die verwendete Blade-Max-Dämpfungstechnologie sorgt auch auf längeren Laufeinheiten und harten Untergründen für einen komfortablen Schutz vor Aufprallkräften. In Kombination mit einer guten Dynamik ist der Blade-Max Glide dabei eher etwas straffer abgestimmt. Wer das weiche Laufgefühl vieler Komfortschuhe nicht so mag, liegt hier richtig.

Neutralschuh
LI-NING B351

Produkt-Highlights

- BOW-Bogensehnenaufbau wirkt wie ein unabhängiges Dämpfungssystem
- atmungsaktives Obermaterial aus Mesh/synthetischem Leder
- Cross-Bow-Traktionselemente und Flexkerben in der Außensohle
- ProBarLock für hohe Stabilität

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	●	●
Neutralläufer	●●	●●●	●●●●
Überpronierer	●	●	●
Torsionsfähigkeit	●●		
Abrollverhalten	●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●
Waldweg	●●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	326 g (US 8,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6,5–11 Damen: keine Angaben
Preis	129,95 Euro

Geeignet für

Vor allem schwerere Läufer mit neutralem Abrollverhalten finden im B351 einen stabilen Schuh für ruhigere Trainingseinheiten.

Schuhbeschreibung

Noch relativ jung auf dem hiesigen Laufschuhmarkt ist die chinesische Sportmarke Li-Ning. Dass sich die Asiaten bemühen, die Marke in der Szene bekannt zu machen, wird auch durch ihre Präsenz bei immer mehr Laufveranstaltungen deutlich. Der B351 fällt zunächst durch seine sehr gerade gezogene Leistenform auf, die an einen Stabilschuh erinnert. Dies lässt schon erahnen, worauf hier der Fokus gelegt wurde – es wird auf ein hohes Maß an Stabilität und weniger auf Flexibilität und Dynamik gesetzt. Der eher klassische Aufbau der Li-Ning-Bogensehnentechnik (BOW) vermittelt das Gefühl, etwas vorgeneigt im Schuh zu stehen. Kombiniert mit der Phylon-Mittelsohle und der großzügigen Dämpfung finden vor allem schwerere Läufer viel Schutz vor Aufprallkräften.

Neutralschuh
MIZUNO Wave Rider 16

Produkt-Highlights

- verbesserte Dämpfung durch SR Touch
- Smoothride-Technologie im Vorfuß für besseren Abdruck
- geringes Gewicht bei komfortabler Dämpfung

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	280 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–16 Damen: 4–11,5
Preis	140,– Euro

Geeignet für

Für Läufer mit neutralem Abrollverhalten, die einen leichten Trainings- oder Wettkampfschuh mit direktem Laufgefühl suchen. Seine Stärken kommen auf ebenem Terrain am besten zur Geltung.

Schuhbeschreibung

Der Mizuno Wave Rider ist in seiner 16. Ausgabe noch einmal grundlegend modifiziert worden. Der ohnehin recht leichte Neutralschuh hat dabei deutlich an Gewicht verloren: 30 Gramm in der Referenzgröße US 9 sprechen eine deutliche Sprache. Die Dämpfung mittels paralleler Wellenplatte wurde mit dem SR-Touch-Material erneut abgestimmt. Der Wave Rider läuft sich damit sehr direkt, gleichzeitig entsteht der Eindruck, auch bei langen Asphalt-Einheiten gut geschützt zu sein. Dank seiner Flexkerben im Vorfußbereich der Außensohle ist die Abrollbewegung sanft durchführbar. In seiner jetzigen Ausführung hat der Mizuno-Topseller noch einmal einen großen Sprung gemacht. Ein Schuh, der von unseren Testern auf schnellen und ruhigen Einheiten nur überaus positives Feedback bekam.

○ = ungeeignet ● = bedingt geeignet ●●●●● = sehr gut geeignet

Neutralschuh
NEW BALANCE 890

Produkt-Highlights

- besonders leichte RevLite™-Zwischensohle
- nahtfreies Obermaterial
- ABZORB®-Dämpfung
- Natural-PL-1-Leisten

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●●●
Trail/Matsch/Schnee	●●
Gewicht	271 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 8,5–15 Damen: 6,5–12
Preis	125,– Euro

Geeignet für

Läufer mit neutralem Abrollverhalten finden im New Balance 890 einen sehr leichten Trainingsschuh, der sich auch für schnellere Einheiten anbietet.

Schuhbeschreibung

Als Leichtgewicht unter den Neutralschuhen bildet der 890 bei New Balance ein Bindeglied zur Kategorie der Lightweight-Trainer. Die RevLite™-Zwischensohle spart dabei viel an Gewicht ein und bildet mit der gut abgestimmten Dämpfung (ABZORB®) die Basis für ein schnelles, direktes Laufvergnügen. Im 890 spiegelt sich der Trend zu mehr Leichtigkeit, Flexibilität und einem eher flachen Schuhaufbau wider. Mit seiner Acht-Millimeter-Sprengung ist er so abgestimmt, dass ein natürliches Laufbild möglich ist. Auch wer über den Mittel- oder Vorfuß abrollt, findet hier einen guten Trainingspartner. Die Passform des sportlichen PL-1-Leistens hat im Testteam eine breite Anhängerschaft gefunden.

Neutralschuh
NIKE Lunarglide+ 4 (Damenmodell)

Produkt-Highlights

- Dynamic Support® für individuelle Unterstützung (auch bei Überpronation)
- leichtes Obermaterial (Flywire®) für Halt und Komfort
- Lunarlon-Dämpfung
- Nike+-kompatibel

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○
Neutralläufer	●●●	●●●	●
Überpronierer	●●●●	●●●●	●
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	279 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6,5–15 Damen: 4,5–13
Preis	130,– Euro

Geeignet für

Für Neutralläufer und leichte Überpronierer, die eine Mischung aus Dämpfung und Leichtigkeit suchen. Auf befestigten, harten Wegen und dem Laufband einsetzbar. Eher für normale bis breitere Füße.

Schuhbeschreibung

Die leichter gewordene vierte Generation des Lunarglide schafft den Spagat zwischen Style und Funktion. Sie trägt sich wie ein weicher Hausschuh, macht aber auf harten Laufwegen einen überraschend dynamischen und effektiven Eindruck. Aufgrund der Lunarlon-Dämpfung kann der Schuh auch für lange Einheiten auf trockenem, ebenem Boden eingesetzt werden. Bei Ermüdungserscheinungen stabilisiert das Dynamic Support®-System sanft, ohne stark auf den Bewegungsablauf einzuwirken. Für einen angenehmen Sitz und Halt sorgen die flexible Fersenspange und der Schaumstoffkragen. Das Obermaterial ist leicht, atmungsaktiv und flexibel. Um die Passform zu optimieren, wurde ultraleichtes Flywire® eingesetzt.

Neutralschuh
Pearl Izumi EM Road N2

Produkt-Highlights

- nahtloses Obermaterial
- geringes Schuhgewicht
- Dämpfung mit 1:1 Energy Foam erzeugt ein direktes Laufgefühl im Vorfußbereich

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		

Laufuntergrund	
Straße	●●●●●
Waldweg	●●
Trail/Matsch/Schnee	●
Gewicht	263 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–14 Damen: 5–12
Preis	119,95 Euro

Geeignet für

Läufer, die über den Mittel- oder Vorfuß laufen oder darauf umstellen möchten, finden im Emotion Road N2 einen guten Begleiter. Der eher schmal geschnittene Schuh eignet sich besonders für ebenes Terrain.

Schuhbeschreibung

Mit seinem Project Emotion hat Pearl Izumi sein Laufschuhangebot stark umgebaut, dazu gehört auch der Road N2. Beim ersten Tragen überrascht das Gefühl im Schuh: im Vorfußbereich sehr bodennah und direkt, unter der Ferse eher kompakt. Ein Tester beschrieb dies so: „Es fühlt sich an, als stünde der Fuß leicht vorgeneigt im Schuh, was aber nicht unangenehm ist.“ Dieser Effekt, der durch den Aufbau und die unterschiedlichen Dämpfungsarten unter Vorfuß und Ferse (Energy Foam/Shock Absorption Foam) hervorgerufen wird, unterstützt das Aufsetzen auf dem Mittelfuß. Mit dem nahtlosen Obermaterial sitzt der Road N2 bequem und bietet guten Halt. Damit ist er eine interessante Alternative im Neutralschuhsegment.

Neutralschuh	Neutralschuh	Neutralschuh
SAUCONY Kinvara 3 (Damenmodell)	**SKECHERS** GOrun 2	**ZOOT** Ultra Kalani 2.0 (Damenmodell)
Produkt-Highlights	**Produkt-Highlights**	**Produkt-Highlights**
■ Zwischensohle mit ProGrid-Technologie für ausgewogene Mischung aus Dynamik und Dämpfung ■ langlebige Laufsohle (XT-900) durch zusätzliches Karbongummi ■ geringe Sprengung von vier Millimetern ■ weiches HydraMax-Innenfutter	■ GOimpulse-Sensoren für sensorisches Feedback ■ fast nahtloser Schaft ■ geringe Sprengung von vier Millimetern	■ Z-Bound-Mittelsohlen-Technologie sorgt für maximale Dämpfung ■ leichtes Ultrafit-Obermaterial mit Einstiegshilfe ■ Carbon Span+ für die nötige Stabilität und einen kraftvollen Abdruck

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●●	●●●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●
Überpronierer	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●●		
Laufuntergrund			
Straße	●●●●●		
Waldweg	●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	○		
Gewicht	218 g (US 9)		
erhältliche Größen (in US)	Herren: 8–13 Damen: 6–11		
Preis	125,– Euro		

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	○	○
Neutralläufer	●●●●	●●●	●
Überpronierer	●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●		
Abrollverhalten	●●●●●		
Laufuntergrund			
Straße	●●●●●		
Waldweg	●●		
Trail/Matsch/Schnee	○		
Gewicht	190 g (US 9,5)		
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6,5–13,5 Damen: 5–11		
Preis	80,– Euro		

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●	●
Neutralläufer	●●●	●●●●	●●●
Überpronierer	●	○	○
Torsionsfähigkeit	●●●		
Abrollverhalten	●●●		
Laufuntergrund			
Straße	●●●●●		
Waldweg	●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●		
Gewicht	303 g (US 9)		
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–12 Damen: 6–11		
Preis	139,95 Euro		

Geeignet für

Für Neutralläufer und Supinierer, die einen leichten, aber bequemen Zweitschuh oder einen „aktiven" Trainingsschuh suchen, der auch als Wettkampfschuh überzeugt. Für gewohnte Minimalschuh-Läufer könnte der Kinvara noch zu weich sein.

Geeignet für

Der Skechers GOrun 2 ist für Läufer mit guter Mittelfuß-/Vorfußtechnik geeignet, die einen dynamischen, minimalistischen Schuh für Distanzen bis zehn Kilometer oder einen Fußtrainer für das Lauf-ABC suchen.

Geeignet für

Mittelschwere Läufer und Triathleten, die gerne barfuß im Schuh laufen, finden im Zoot Ultra Kalani einen guten Trainings- und Wettkampfschuh.

Schuhbeschreibung

Der Kinvara 3 hat das Zeug zum Kultschuh – er macht Spaß, fällt auf und verändert den Laufstil. Im Vergleich zu seinen Vorgängern ist er noch „schneller" geworden. Durch die niedrige Sprengung von vier Millimetern und den veränderten Halt im Vorfußbereich rollt er besser ab. Auch empfindlichsten Füßen gibt er ein angenehmes Gefühl. Das Obermaterial ist flexibel, leichter und resistenter als zuvor – und sehr pflegeleicht. Die Außensohle ist abriebfest und die Haftung überzeugt selbst bei langen Einheiten auf festen Wegen. Der Kinvara 3 ist direkt aber dennoch weich und gibt trotz der Flexibilität ein sicheres Laufgefühl. So ist er auch als Einstiegsmodell ins aktivere Laufen zu empfehlen.

Schuhbeschreibung

Der Skechers GOrun 2 bietet mit seinem großzügig bemessenen Leisten auch breiteren Füßen genügend Raum für angenehmen Tragekomfort. Durch die fehlende Fersenkappe und das fast nahtlose Obermaterial schmiegt er sich unaufdringlich an den Fuß an. Der Mittelfußbereich, speziell innenseitig, ist zunächst etwas gewöhnungsbedürftig. Die flexible Außensohle mit der leichten Dämpfung (RESALYTE CUSHIONING) ermöglicht aber nach einer Eingewöhnungszeit ein angenehm natürliches Laufgefühl. Integrierte GOimpulse-Sensoren sind dabei für ein sensorisches Feedback zuständig, was bei unseren Tests für unterschiedliche Erfahrungswerte sorgte. Wer einen Laufschuh mit möglichst wenig Führung sucht, kann mit dem Skechers GOrun 2 viel Abwechslung in sein Training bringen.

Schuhbeschreibung

Auf Hawaii bedeutet „Kalani" Himmel. Vielleicht wollte Zoot Läufern beim Kampf gegen die Schwerkraft helfen und hat seinem Schuh deshalb eine Portion Karbon verpasst. Für Läufer und Triathleten mit etwas mehr Körpergewicht ist er ein guter Begleiter in die Welt des natürlicheren Laufens. Besonders angenehm und schnell geht der Einstieg per Fersenschlaufe. Das dehnfähige Obermaterial passt sich gut an. Die ersten Schritte sind gewöhnungsbedürftig und etwas steif. Beim Laufen macht er dann Spaß – auch auf längeren Teerstrecken. Die Karbonplatte und der Z-Bound fördern einen kraftvollen Abrollvorgang und Abdruck. Wer gerne barfuß im Laufschuh unterwegs ist, einen etwas stabileren Mittelfußbereich bevorzugt und Wert auf Dämpfung legt, wird sich im Kalani wohlfühlen.

○ = ungeeignet ● = bedingt geeignet ●●●●● = sehr gut geeignet

IHR WEG ZUR BESTFORM
MIT RUNNING UND running.COACH!

Sie sind RUNNING-Abonnent und möchten strukturiert auf ein Ziel hin trainieren?

Das Online-Programm „running.COACH" zeigt Ihnen kompetent und jederzeit aktuell, wie Sie Ihr Training am effizientesten gestalten können. Ob als Laufeinsteiger, ambitionierte Hobbyläuferin oder Leistungssportler: Das clevere Trainingstool bietet Laufprogramme für jede Distanz zwischen 5'000m und Marathon. Federführend bei der Gestaltung der deutschen Trainingspläne sind die deutsche Halbmarathon Meisterin Ingalena Heuck und der ehemalige 1'500m Europameister Thomas Wessinghage.

Als RUNNING-Abonnent erhalten Sie auf alle „running.COACH"-Angebote 10% Rabatt!

Melden Sie sich jetzt an unter
www.runningcoach.de/RM

Wir stehen dahinter:

Aktuelle running.COACH-Basisangebote für **RUNNING-Abonnenten**

3 MONATE
53 € (statt 59 €)

6 MONATE
80 € (statt 89 €)

12 MONATE
134 € (statt 149 €)

© Gary Engel, RunnersWorld

running.COACH
Dein online Trainingsplan