# Der große Laufschuhtest

## Frühjahr 2016

TITELSTORY


**Der große Laufschuhtest Frühjahr 2016**
Die Übersicht ..... 116

**Wie Weihnachten mit der altbewährten Frage**
Der Laufschuhmarkt 2016 ..... 118

**Das Bewertungsschema** ..... 120

**Die Ergebnisse des Herren-Test-Teams** ..... 122

**Frauen und ihre Schuhe – Ein Phänomen**
Das Vorwort zum Frauen-Laufschuhtest ..... 130

**Die Ergebnisse des Damen-Test-Teams** ..... 132

**Laufschuhe aus dem 3-D-Drucker** ..... 136


FOTO: ASICS

# Wie Weihnachten mit der altbewährten Frage

## Der Laufschuhmarkt 2016

von Björn Weier

**Eingefleischte Sportler kennen sie, diese Mischung aus Vorfreude und gespannter Erwartung. Ein neuer Laufschuh ist immer etwas Besonderes, das Auspacken ist verbunden mit dem zugegebenermaßen eher künstlichen Geruch, wie beim Einsteigen in einen Neuwagen. Wer dann die erste Runde mit dem jungfräulichen Modell dreht, benötigt in der Regel keine weitere Motivationsspritze, das frische Laufgefühl genügt vollkommen.**

Ähnlich ergeht es unserem Test-Team jedes Jahr beim Sichten der neuen Produkte für den großen Laufschuhtest. Es warten neue Technologien, interessante Designs und die große Lust, am besten gleich mit ihnen Testrunden zu drehen. Keine Frage, beim Auspacken des neuen Schuhs wird der Läufer wieder zum Kind – es ist ein wenig wie Weihnachten ...
Letztendlich ist und bleibt der besohlte Trainingspartner das wichtigste Instrument des Läufers. Und somit dominiert vorweg stets die bereits so oft gestellte Frage: Wie lässt sich entscheiden, welches Modell das für mich absolut richtige ist?

### Grundlage im Fachgeschäft

Gar nicht so selten kommt es im Sportfachgeschäft vor, dass die Farbe bei vielen Kunden zum wichtigen Auswahlkriterium eines Schuhs wird. Bei der einen Kundin soll der Schuh farblich unbedingt zum Outfit passen, beim nächsten männlichen Athleten kommt, öfter, als man es vermuten mag, die Farbkombination des rivalisierenden Fußball-Teams schon kategorisch nicht infrage. Königsblau, Schwarz/Gelb? Top oder Flop. ...
Glücklicherweise entscheidet das Gros der Läufer nach anderen Eigenschaften. Eine fundierte Beratung muss natürlich die Grundlage eines jeden Schuhkaufs sein. Nur so lässt sich herausfinden, welche Typ für das individuelle Laufbild überhaupt infrage kommt. Eine 100-prozentige Sicherheit gibt es im Übrigen selbst bei einer noch so guten Beratung nie.

### Das besondere Feeling

Entscheidend sind immer die ersten Kilometer. Sobald die Füße durch die Erwärmung während einer Trainingseinheit etwas angeschwollen sind, lässt sich zweifelsfrei feststellen, ob nicht doch irgendwo ein Druckpunkt oder eine Scheuerstelle entsteht. Das Gespür für einen Schuh entwickelt sich erst nach einigen Kilometern auf den jeweiligen Untergründen. Jeder Hersteller besitzt für seine Modelle ganz eigene Passformen, unterschiedliche Dämpfungstechnologien und damit eben auch ein spezielles Feeling. Dass die Schuhe mannigfache Eigenschaften haben, scheint durchaus vorteilhaft. Wechselt man immer mal wieder zwischen den Produzenten und den diversen Modellen, ist die Gefahr einer Überbelastung geringer, da die Art der Beanspruchung an den Bewegungsapparat stets etwas variiert.

FOTO: FIONA NOEVER/RALF GRANER

### Problem beseitigt

Eine Versuchsreihe des Herstellers Saucony ergab, dass Überlastungsschäden bei den Sportlern, die immer das gleiche Schuhmodell trugen, um 38 Prozent häufiger waren als bei denen, die immer mal das Modell wechselten. Dies bestätigt die Erfahrung eines mir gut bekannten langjährigen Marathonis. Er trug viele Jahre das gleiche Schuhmodell (respektive dessen Nachfolger) und berichtete mir neulich: „Das war einfach mein Schuh. Die Passform war ideal, das Laufgefühl klasse, und ich fühlte mich wohl damit. Aber irgendwann konnte ich den Schuh dann nicht mehr laufen. Ich bekam Knieprobleme.“ Durch den Wechsel auf ein anderes Modell beseitigten wir die Probleme sofort. Hier hatte sich, vermutlich in Kombination mit einer hohen Trainingsdosis, eine Überlastung bemerkbar gemacht, die durch eine kleine Änderung (anderes Modell) behoben wurde. Auch insofern ist die große Palette an Laufschuhen, die es heute gibt, absolut berechtigt.

### Nach Typ und Einsatzzweck

Auffällig bei den einzelnen Herstellern ist das Bestreben, weniger eine revolutionäre Entwicklung anzustoßen, als vielmehr mit gezielten Technologien Verbesserungen in Komfort und Laufverhalten zu erreichen. Ein regelrechter Trend, wie bei der mittlerweile deutlich abgeflauten Minimalschuhwelle, ist im Moment nicht in Sicht. Letztendlich ist trotz aller Entwicklungen der vergangenen Jahre weder eine Laufschuhkategorie verschwunden, noch setzte sich eine durch. „Für jeden Läufer und jeden Einsatzzweck den richtigen Schuh“ – so könnte man das breite Angebot vielleicht auf einen Nenner bringen.

FOTOS: JAN-HENDRIK INGENFELD - JONATHAN KOLKS

### Neues und Altbewährtes

Spannende Newcomer sind in dieser Saison der Nike Air Zoom Odyssey oder der Zoot Laguna. Nike ergänzt mit dem Odyssey seine Palette im gestützten Bereich, während Triathlon-Spezialist Zoot mit dem Laguna weiter daran arbeitet, den klassischen Läufer für sich zu gewinnen. New Balance nahm ein deutliches Update seines erfolgreichen Modells 1080 vor – es erhielt die neue Fresh-Foam-Mittelsohle. In diesem Zusammenhang ist der Blick auf weitere Erfolgsmodelle der Vergangenheit interessant. Wir haben uns angeschaut, wie viel Änderungen Marktführer Asics bei seinen Klassikern Cumulus oder GT 2000 vornahm. Bleiben sich die Schuhe treu, oder riskieren die Japaner größere Innovationen? Brooks entwickelt sich ebenfalls weiter sehr positiv und steht bei seinen Bestsellern Ghost oder Adrenaline vor einer ähnlichen Frage.

Gemeinsam mit dem LEX Bocholt Running Team nahmen wir die neuen Laufschuhe 2016 wieder genau unter die Lupe. Jedes Produkt musste sich dabei auf unterschiedlichen Untergründen und Streckenlängen beweisen.

### So haben wir getestet

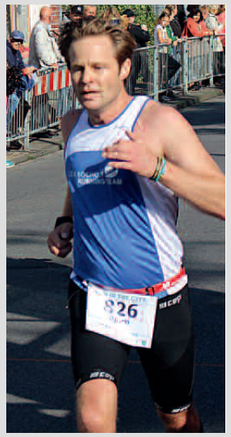
Ein allgemeingültiges Urteil über einen Schuh zu finden, ist gar nicht so einfach. Jeder Fuß und damit jeder Läufer empfindet anders. Daher ist es aus unserer Sicht notwendig, die Erfahrungswerte ganz unterschiedlicher Lauftypen nebeneinander zu stellen und daraus ein Bild zu schaffen. In unserer Test-Crew, das wir mithilfe der LEX Laufexperten Bocholt und des LEX Bocholt Running Teams zusammengestellt haben, finden sich daher Genussläufer, Marathonis, Ultras sowie ambitionierte Leichtathleten. Stellvertretend für diese Gruppe stellen wir Ihnen hier drei Tester näher vor:

**Jan-Hendrik Ingenfeld**

Als aktiver Handballer und Trainer nutzt Jan-Hendrik die Laufeinheiten als Ausgleich zum Hallensport. Events wie den Strongman-Run sieht er als läuferische Herausforderung. Für 2016 steht die Verbesserung seiner Bestzeit über 42,195 Kilometer ganz oben auf der Agenda.

**Jonathan Kolks**

Jonathan läuft seit fünf Jahren im Nordrhein-Westfalen-Kader und trainiert sechsmal in der Woche. Die Stärken des ambitionierten Leichtathleten vom LAZ Rhede liegen im Cross- und Hindernislauf. Der Sieg bei den Nordrhein Crossmeisterschaften 2014 und ein elfter Platz bei den Deutschen Meisterschaften im 2.000-Meter-Hindernislauf belegen das.




**Björn Weier**

Björn ist Inhaber des Laufsportfachgeschäfts LEX Laufexperte Björn Weier in Bocholt. Die Auseinandersetzung mit den einzelnen Schuhmodellen gehört zu seiner täglichen Arbeit. Der begeisterte Sportler liebt in erster Linie die längeren Strecken und absolviert regelmäßig Marathons und Ultrarennen. Dabei darf es gerne trailig sein.

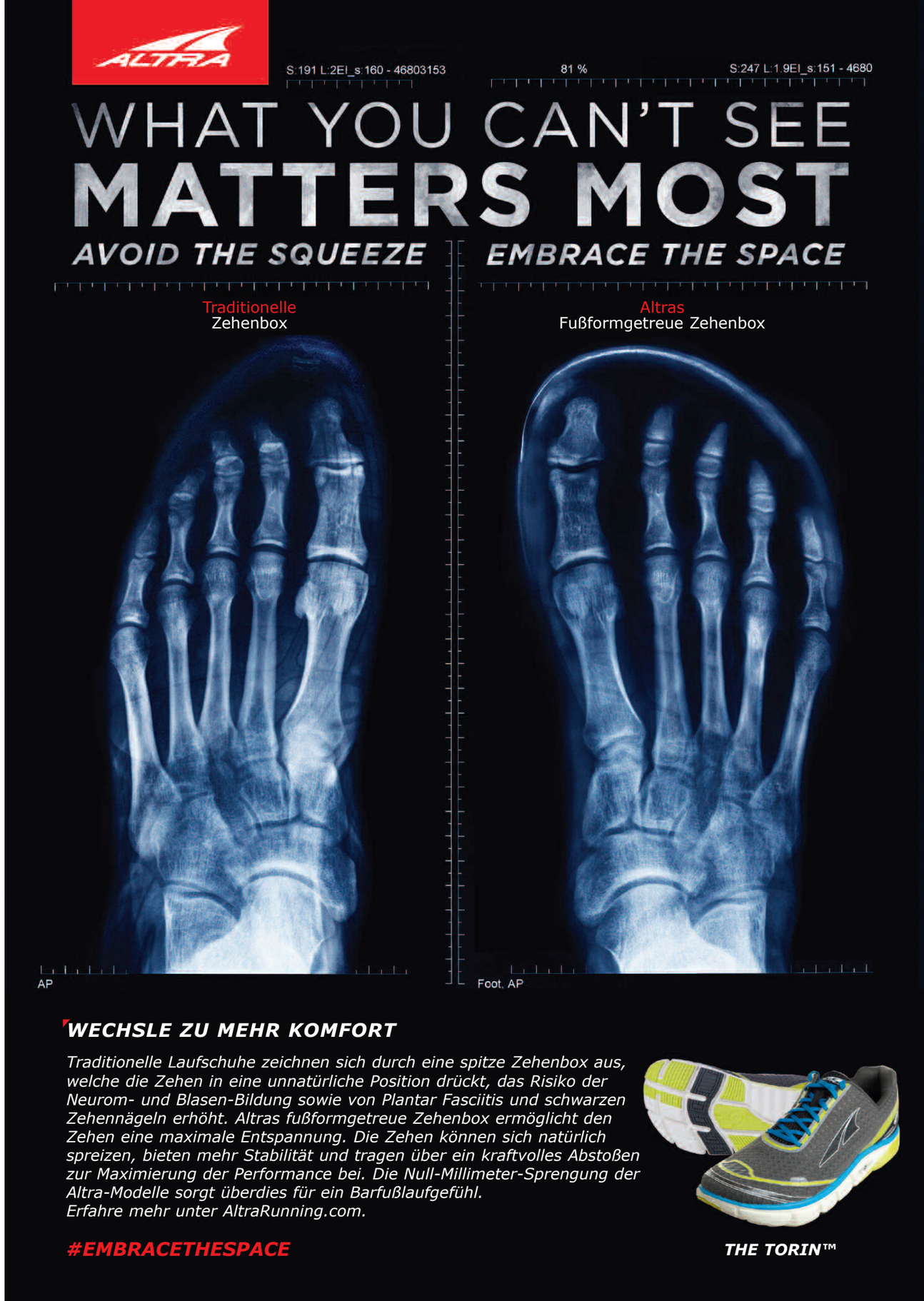
## DIE KATEGORIEN

| | |
|---|---|
| **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 Stabilschuhen greifen.<br>Es gibt bei den Stützelementen mittlerweile sehr große Unterschiede bezüglich Festigkeit und Positionierung, dies gilt es zu beachten. |
| **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. |
| **Wettkampf-schuhe** | Bei Wettkampfschuhen wird größtenteils auf herkömmliche Dämpf- und Stützelemente verzichtet, was zudem eine deutliche Gewichtseinsparung mit sich bringt. |
| **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. Diese 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. |
| **Frauenlaufschuhe** | Schuhe, die es als Frauen- und Herrenmodell gibt, die aber speziell von unseren Testerinnen gelaufen wurden. |

## 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:<br>○ = ungeeignet<br>● 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.<br>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.<br>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 Modells 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 | | |
| **Barfußskala** | Nur bei den Minimalschuhen. Gibt an wie sehr der Schuh dem Barfußgefühl nahe kommt. | | Skala von 🦶 bis 🦶🦶🦶🦶🦶 |
| **Geeignet für** | Gibt eine Orientierung, für welchen Läufertyp der Schuh besonders geeignet ist. | | |
| **Schuhbeschreibung** | In diesem Feld erörtern wir alles Wissenswerte sowie Testerkenntnisse zum Schuh. | | |



## Herren-Modelle

### Stabilschuh
### **Adidas** Supernova Sequence Boost 8

#### Produkt-Highlights
- Boost-Foam-Zwischensohle
- Torsion-System
- Continental-Außensohle
- Sprengung: 10 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 310 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6,5–13,14,15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 139,95 Euro |

#### Geeignet für
Für Sportler mit der Tendenz zur Überpronation, die vor allem auf Asphalt unterwegs sind und einen ausgewogenen Schuh suchen. Neutralläufer und besonders Supinierer müssen nach einer Alternative Ausschau halten.

#### Schuhbeschreibung
„Ein zuverlässiger Allrounder im gestützten Segment" ist ein Urteil zum Adidas Sequence Boost, dem sich nahezu alle unser Tester anschlossen. Wirklich Negatives fanden wir nicht. Das Obermaterial aus Mesh sorgt für ein angenehmes Gefühl am Fuß und wirkt schon bei der ersten Anprobe sehr bequem. Der Stableframe stabilisiert den Schuh und gibt so Überpronierern den nötigen Halt und die Sicherheit, um auch längere Distanzen ohne Probleme in Angriff zu nehmen. Auf dem Asphalt spielt der Adidas seine Stärken aus. Durch die Continental-Außensohle erhält der Träger sehr viel Grip, selbst auf nasser Strecke. Unter dem Strich ist das Modell ein vielseitiger Trainingspartner ohne Makel, allerdings machen in ihm eher die ruhigen Einheiten Spaß. Für schnelle Sachen ist die üppige Boost-Dämpfung zu weich.

### Stabilschuh
### **Asics** GT-2000 4

#### Produkt-Highlights
- FluidRide-Mittelsohlentechnologie
- Dynamic-Duomax-Stützsystem für Pronationskontrolle
- GEL-Dämpfungselemente im Vor- und Rückfußbereich
- Sprengung: 10 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herrren: 307 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–14, 15, 16<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 139,95 Euro |

#### Geeignet für
Vor allem durchschnittlich schwere Läufer mit der Tendenz zur Überpronation können den Asics GT-2000 4 als Trainingsschuh für feste Untergründe ideal einsetzen. Neutralläufer und Supinierer sind nicht seine Zielgruppe.

#### Schuhbeschreibung
Die GT-Serie von Asics ist das gestützte Pendant zu seinem „neutralen Bruder" Cumulus. Auch der GT-2000 4 schreibt dabei eine ähnliche Erfolgsgeschichte. Der Leisten ist für viele Fußformen passend, und mit der GEL-Dämpfung unter Vorfuß und Ferse laufen sich selbst längere Asphaltstrecken mit einem sanften Tragegefühl. Asics setzt mit der FluidRide-Konstruktion auf eine zweilagige Mittelsohle aus SpEVA und Solyte. Stützend wirken die elastischen Bänder im Mittelfußbereich des Obermaterials, die Fersenspange und das mediale Duomax-Element. Die Entwicklung dieses Schuhs über viele Jahre ist deutlich spürbar – alles wirkt rund abgestimmt, Trainingseinheiten im GT-2000 fließen angenehm dahin. Wer weichere Laufschuhe mag und nicht so sehr auf hohe Geschwindigkeiten ausgerichtet ist, liegt hier richtig.

### Stabilschuh
### **Brooks** Adrenaline GTS 16

#### Produkt-Highlights
- BioMoGo-DANN-Mittelsohle
- durchgehendes Segmented Crash Pad für ein sanftes Abrollen
- Moderne V-Nut für verbesserte Aufnahme von Stößen
- Sprengung: 12 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 315 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14, 15<br>Damen: 5–13 |
| **Preis** | 140,– Euro |

#### Geeignet für
Wer als Läufer einen deutlich stützenden Schuh benötigt und es komfortabel mag, findet im Adrenaline GTS einen guten Allrounder für die verschiedensten Streckenlängen. Supinierer und Neutralläufer suchen weiter.

#### Schuhbeschreibung
Nachdem die Vorgängerversion des Adrenaline schon zu alter Stabilität zurückfand, bietet auch die Progressive Diagonal Rollbar an der Innenseite des neuen Modells eneut viel Unterstützung für Überpronierer. Mit seiner weichen BioMoGo-DNA-Mittelsohle läuft es sich in dem Modell sehr soft. Bei aller Stabilität, die sicher ein wenig zu Lasten der Dynamik geht, rollt der Schuh im Vorfuß gut ab. Die leicht veränderte Struktur der Flexkerben und eine neue moderne V-Nut machen sich hier positiv bemerkbar. Weiterhin feilte Brooks erfolgreich am Obermaterial – es ist deutlich weicher und nun fast nahtlos verarbeitet, so sind störende Elemente zunehmend minimalisiert. Zu beachten ist: Der Schuh fällt dadurch gefühlt nun etwas größer aus! Alles in allem ist der 16. Adrenaline mal wieder ein gelungener Stabilschuh geworden.

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



## Herren-Modelle

### Stabilschuh
### **Mizuno** Wave Inspire 12

#### Produkt-Highlights
- U4iC- und U4iCX-Zwischensohle
- Mizuno-Wave-Technologie
- Smoothride
- Sprengung:12 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 315 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14, 15, 16<br>Damen: 5,5–12,5 |
| **Preis** | 140,– Euro |

#### Geeignet für
Vor allem für mittelschwere bis schwere Läufer mit der Tendenz zur Überpronation ist der Wave Inspire ein verlässlicher Partner für alle Streckenlängen. Supinierer und Neutralläufer sollten sich anderweitig arrangieren.

#### Schuhbeschreibung
Noch mehr Komfort und eine höhere Rückstellfähigkeit wollte Mizuno seinem Wave Inspire 12 bescheren. Dafür schenkten die Entwickler ihm mit dem U4iCX ein neues Zwischensohlenelement. Im Vergleich zu seinem Vorgänger machte der Schuh auf unser Test-Team vor allem einen noch stabileren Eindruck. Tatsächlich bietet der Inspire auch Läufern mit einer deutlicheren Tendenz zur Überpronation enorm viel Halt. Freilich geht das mit dem verwindungsfesten Wave-Element etwas zulasten der Flexibilität. Aber für einen Stabilschuh ist der Inspire mit seinen 315 Gramm bei US-Größe 9 dennoch kein Klotz am Bein. Das weiche Upper liegt bequem an, und bei aller Stabilität läuft es sich in diesem Modell angenehm leichtfüßig. Uns allen bereitete er insbesondere auf der Straße viel Freude. Profiliertes Gelände ist nicht sein Metier.

### Stabilschuh
### **New Balance** Vazee Prism

Redaktions-Running-Tipp

#### Produkt-Highlights
- Leichtbauweise mit Revlite-Zwischensohle
- Stabilität durch Dual Density Medial Post
- flexible Fersenkappe
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 281 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–13, 14<br>Damen: 6–11, 12 |
| **Preis** | 130,– Euro |

#### Geeignet für
Läufer, die einen dynamischen Schuh mit zusätzlicher Stabilität suchen, können den New Balance Vazee Prism für Strecken bis hin zum Marathon einsetzen. Auf festen Untergründen kommen seine Eigenschaften am besten zur Geltung.

#### Schuhbeschreibung
In die Modellpalette von New Balance ist gehörig Bewegung gekommen. So löst der Vazee Prism im Bereich der moderat gestützten Lightweight-Trainer den bisherigen 870 ab. Bei diesem Produkt setzt der Hersteller auf eine Leichtbauweise mit der Revlite-Zwischensohle und zur Stabilisierung des Mittelfußes auf das Dual Density Medial Post. Damit erhält der Schuh etwas mehr Führung als der 870, was ihn für längere Distanzen besser einsetzbar macht. Die kompakte Leistenform spricht besonders schmalere Füße mit einem nicht zu stark ausgeprägten Längsgewölbe an. Bei einer Tendenz zum Hohlfuß könnte der Platz durch den flachen Schaft etwas knapp werden. Schnelle Tempoläufe oder Intervalle bringen mit der straffen, aber gut arbeitenden Revlite-Sohle Spaß. Aber auch als leichter Trainingsschuh punktet der Vazee Prism.

### Stabilschuh
### **Nike** Air Zoom Odyssey

#### Produkt-Highlights
- Flymesh-Obermaterial mit Flywire-Fasern für bequemen Halt
- Dynamic-Support-Plattform für Stabilität
- Zoom-Air-Elemente im Vor- und Rückfußbereich für reaktionsfreudige Dämpfung
- Sprengung: 12 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ●● |
| **Gewicht** | Herren: 318 g (US 10) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6–15<br>Damen: 6–13 |
| **Preis** | 160,– Euro |

#### Geeignet für
Der Air Zoom Odyssey ist für Sportler mit leichter bis mittelstarker Tendenz zur Überpronation ideal. Supinierer und leichtgewichtige Neutralläufer sollten sich eine Alternative zum Nike suchen.

#### Schuhbeschreibung
Mit dem Odyssey bringt Nike ein komplett neues Modell auf den Markt. Die Erwartungen waren gerade hinsichtlich des Preises hoch. Auffällig ist zunächst die breite Passform des Odyssey. Durch das Flymesh Upper haben aber auch schmalfüßigere Läufer im Normalfall keinerlei Passformprobleme. Wer beim Odyssey nun einen extrem weichen Schuh erwartet, liegt falsch. Mit der niedrigprofiligen Air-Zoom-Dämpfung wird zwar für lange Asphaltläufe ausreichend Schutz geboten, aber gerade im Vorfußbereich rollt der Odyssey dennoch sehr geschmeidig ab. Auf der anderen Seite bringen die mediale Stütze (Dynamic Support) und der Fersenclip einiges an Stabilität ein. Genau das macht die Mischung dieses Schuhs aus – guter Halt, ausreichend Dämpfung und enorm viel Laufspaß durch den direkten, flexiblen Vorfußbereich.

Alle Angaben ohne Gewähr.

## Herren-Modelle

### Minimalschuh – Altra The One 2.5
REDAKTIONS-TIPP RUNNING

**Produkt-Highlights**

- Zero-Drop-Plattform für natürliches Abrollverhalten
- Foot Shape für natürliche Bewegungsfreiheit der Zehen
- Quick-Dry-Air-Mesh-Obermaterial
- Sprengung: 0 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 180 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–16<br>Damen: 5,5–13 |
| **Preis** | 119,95 Euro |

**Barfußskala (0–5)**

**Schuhbeschreibung**

Beim Hersteller Altra zucken immer noch viele mit den Schultern. Dabei schließt dessen Produktpalette eine Lücke, die sich mit der abgeflauten Minimalschuhwelle ergibt. Auf Basis der Zero-Drop-Plattform setzen die Amerikaner auf ein natürliches Abrollverhalten ohne Fersenerhöhung. Auffallend bei allen Modellen ist zudem der breite Vorfußbereich, Foot Shape genannt, der den Zehen in der Stütz- und Abdruckphase ungehinderten Platz bietet. Auf den ersten Blick ist das vielleicht zu viel des Guten, doch verfliegen die Zweifel schnell bei der Anprobe des One 2.5 – auch mit schmalen Füßen überzeugt die Passform und das Mehr an Platz ist ein wirkliches Plus. Die tiefen Kerben der Außensohle (Innerflex-Technologie) lassen den Fuß störungsfrei abrollen, und es macht einfach Spaß, mit diesem Schuh in höheres Tempo vorzustoßen.

### Minimalschuh – Nike Free RN Distance

**Produkt-Highlights**

- Lunarlon-Dämpfung
- hexagonale Flexkerben
- Flywire
- Sprengung: 4 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herren: 249,5 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 130,– Euro |

**Barfußskala (0–5)**

**Schuhbeschreibung**

Der Free RN Distance soll Läufern ermöglichen, das „Free-Gefühl" auf längeren Strecken zu genießen. Mithilfe der Dämpfung gab man dem Schuh mehr Komfort mit, als man es von anderen Modellen der Free-Serie gewohnt ist. Die sechseckigen Flexkerben, welche die natürliche Bewegungsfreiheit des Fußes ermöglichen, wurden übernommen. Im Vorfußbereich bietet der Nike viel Platz und trägt dadurch zum Barfußerlebnis bei. Besonders die Free-Liebhaber in unserem Test-Team konnte der Distance überzeugen. Die Beweglichkeit der Modellreihe ist erhalten geblieben, und die Lunarlon-Dämpfung sorgt gerade bei längeren Einheiten für einen Hauch von Bequemlichkeit. Dennoch bleibt auch diese Variante eher etwas für Sportler, die bereits vor- beziehungsweise mittelfußlastig laufen oder ihren Stil dahingehend entwickeln wollen.

### Minimalschuh – Skechers GOrun 4

**Produkt-Highlights**

- M-Strike-Technologie fördert den Mittelfußaufsatz
- Flatlock-Nähte für ein nahtloses Tragegefühl
- Resalyte-Power-Pillar-Dämpfung
- Sprengung: 4 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herren: 221 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6,5–14<br>Damen: 5–11 |
| **Preis** | 109,95 Euro |

**Barfußskala (0–5)**

**Schuhbeschreibung**

Eine deutliche Veränderung im Vergleich zum Vorgänger hat Skechers beim GOrun 4 vorgenommen. Bisher besaß der Schuh mit seiner nach oben gezogenen Vorfuß- und Fersenpartie eine fast wippenartige Konstruktion. Nun lehnt sich der Schuh eher an die flache Konstruktion des Wettkampfmodells GOmeb Speed an. Damit wirkt der Mittelfußbereich beim ersten Anprobieren weniger dominant. Die M-Strike-Technologie zur Unterstützung des Mittelfußaufsatzes ist geblieben, aber die Abstimmung wirkt nun noch harmonischer. So macht es wirklich Spaß mit diesem leichten, flexiblen und direkten Schuh aufs Tempo zu drücken. Die neue Einstiegshilfe an der Ferse und das nahezu nahtlose Obermaterial sind gerade für Triathleten positive Features. Den Preis hob Skechers für den GOrun 4 etwas an, aber das Update ist es definitiv wert.

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

= bedingt barfuß = moderat barfuß = nahezu barfuß



## Herren-Modelle

### Wettkampfschuh – Asics GEL-DS Racer 11
REDAKTIONS-TIPP RUNNING

**Produkt-Highlights**

- leichte Magic-Sole mit Öffnungen für viel Atmungsaktivität
- DuoMax-Stabilisierungstechnologie für mediale Unterstützung
- Rearfoot-GEL-Dämpfungselement
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herren: 175 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 119,95 Euro |

**Geeignet für**

Gerade ambitionierte Läufer mit einem Hang zur Überpronation finden im DS Racer 11 einen schnellen Wettkampfschuh, der – je nach individueller Neigung – auch für längere Distanzen eingesetzt werden kann.

**Schuhbeschreibung**

Der DS Racer ist auf den Wettkampfstrecken ein alter Bekannter. „Flach, direkt, schnell" notierte einer unserer Tester als knappes Urteil. Der Racer ist aber keinesfalls nur auf Tempo gebürstet. Die leichte DuoMax-Stabilisierung an der Innenseite wirkt als Ermüdungsstütze für längere Einheiten. Gleichzeitig verleiht die relativ feste Fersenkappe viel Halt. Die GEL-Dämpfung unter der Ferse des Racer gibt dem technisch guten Läufer das Rüstzeug, um selbst die Marathondistanz mit ihm in Angriff nehmen zu können. Beim Update des Asics fiel uns eines besonders positiv auf: Das Profil der Außensohle ist im Vergleich zum Vorgänger noch griffiger geworden, womit der Träger auf nassem Untergrund das Tempo nicht drosseln muss. Leider nutzte sich dies nach unseren ausgiebigen Tests an einigen Stellen ab.

### Wettkampfschuh – New Balance 1500V2

**Produkt-Highlights**

- Leichtbauweise mit Revlite-Zwischensohle
- leichte mediale Stütze: Dual Density Post
- Einstiegshilfe an der Ferse
- Sprengung: 6 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 221 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–13, 14<br>Damen: 6–11 |
| **Preis** | 120,– Euro |

**Geeignet für**

Als Wettkampfschuh spricht der New Balance 1500V2 vor allem ambitioniertere Läufer an, die einen schnellen Partner für Distanzen bis hin zum Marathon suchen. Supinierer sind nicht seine Zielgruppe.

**Schuhbeschreibung**

„Ich wollte einen lockeren Lauf machen, aber der Schuh verleitet dazu, schnell zu werden" war der erste Kommentar eines Testers zum 1500V2. Diesem Urteil schlossen sich viele unserer Läufer an, und es spiegelt sich im Erfolg des Modells vor allem in der Triathlon-Szene wider. Die Leichtbauweise mit der Revlite-Zwischensohle, die moderate Sprengung und der in Ferse und Mittelfuß etwas schmaler gefasste Leisten bringen ordentlich Dynamik. Vor allem die direkte Übertragung auf den Fuß macht schnelles Laufen in dem New Balance zum Vergnügen. Durch die leichte mediale Stütze und den flexiblen TPU-Schaft verzeiht das Modell aber auch bei schnellen Tempo- oder Intervalleinheiten eine unsauber werdende Technik. Mit dieser Stabilität im Mittelfußbereich können ambitionierte Athleten den 1500 bis hin zur Marathondistanz einsetzen.

### Wettkampfschuh – Saucony Type A6

**Produkt-Highlights**

- SSL-EVA-Lightweight-Zwischensohle
- Nahtfreies-FlexFilm-Obermaterial
- iBR+-forefoot-Außensohle
- Sprengung: 4 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herren: 127 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14, 15, 16<br>Damen: 5–11, 12 |
| **Preis** | 115,– Euro |

**Geeignet für**

Ambitionierte Neutralläufer finden im Saucony Type A6 einen agilen Wettkampfschuh für schnelles Tempo. Auch für das Bahntraining ist er bestens geeignet. Für Überpronierer nicht empfehlenswert.

**Schuhbeschreibung**

Was zeichnet einen guten Wettkampfschuh aus? Er muss leicht sein, dynamisch und am besten kaum spürbar. Der Saucony Type A6 bietet all dies – und noch einiges mehr. Gerade einmal 127 Gramm Gewicht bei US-Größe 9, die flexible SSL-EVA-Lightweight-Zwischensohle und lediglich vier Millimeter Sprengung machen dieses Modell zu einer Waffe für schnelle Athleten. Das nahtlose FlexFilm-Obermaterial und kleine Wasserauslässe in der Außensohle sorgen für kühlende Atmungsaktivität, wenn der Fuß ganze Arbeit leisten muss. Bodennah und direkt bringt der Saucony beim Tempomachen Freude. Die Voraussetzung dafür ist aber ein aktiver Laufstil, denn sehr viel Halt und Unterstützung ist von dem Renner nicht zu erwarten. Das würde ihm aber auch einiges von seiner Spritzigkeit nehmen – und genau die macht den Type A6 aus.

Alle Angaben ohne Gewähr.

## Herren-Modelle

### Neutralschuh
### **Adidas** Supernova Glide Boost 8

**Produkt-Highlights**

- Boost-Foam-Zwischensohle
- Torsion-System
- Continental-Außensohle
- Sprengung: 10 mm

| Körpergewicht | leicht | mittel | schwer |
|---|---|---|---|
| Supinierer | ●●●● | ●●●●● | ●●●○○ |
| Neutralläufer | ●●●● | ●●●●● | ●●●○○ |
| Überpronierer | ○○○○○ | ○○○○○ | ○○○○○ |

| | |
|---|---|
| Torsionsfähigkeit | ●●●●○ |
| Abrollverhalten | ●●●●○ |

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Herren: 302 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6,5–13, 14, 15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 129,95 Euro |

**Geeignet für**

Der Adidas Supernova Glide Boost 8 ist vor allem für Läufer mit neutraler Abrollbewegung oder Supinierer ein zuverlässiger Trainingsschuh. Überpronierer suchen eine Alternative.

**Schuhbeschreibung**

Die weich-federnde Boost-Dämpfung hat sich bei Adidas durchgesetzt und findet sich in zahlreichen Produkten wieder. Als klassischer Allrounder ist der Supernova Glide vor allem für Einheiten mit moderatem Tempo geeignet. Dabei ist er nicht undynamisch, aber zum Tempomachen regen bei Adidas eher die direkteren Modelle, wie der Boston, an. Der Schuh sitzt mit seiner Passform und dem gewebten Mesh-Obermaterial sehr gut. Bei Regen erweist sich die Adiwear-Außensohle mit Continental-Gummimischung selbst auf nassem Asphalt als äußerst rutschfest. Vergleichsweise torsionsfreudig ist der Glide durch das Torsion-System in Kombination mit dem flexiblen Boost-Material. Auch für Supinierer bietet er damit passende Eigenschaften. Bei leichter Tendenz zur Überpronation vermittelt das Produkt weniger Stabilität als Vergleichsmodelle.

### Neutralschuh
### **Asics** GEL-Cumulus 17

**Produkt-Highlights**

- FluidRide-Mittelsohlentechnologie
- Impact-Guidance-System
- GEL-Dämpfungselemente im Vor- und Rückfußbereich
- Sprengung: 10 mm

| Körpergewicht | leicht | mittel | schwer |
|---|---|---|---|
| Supinierer | ●●●● | ●●●● | ●●●○○ |
| Neutralläufer | ●●●● | ●●●●● | ●●●● |
| Überpronierer | ●●●○○ | ●●○○○ | ○○○○○ |

| | |
|---|---|
| Torsionsfähigkeit | ●●●●○ |
| Abrollverhalten | ●●●●○ |

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Herren: 305 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14, 15, 16<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 139,95 Euro |

**Geeignet für**

Ob Neutralläufer, Supinierer oder moderate Überpronierer – das Einsatzgebiet des Asics GEL-Cumulus ist vielfältig. Als gut gedämpfter Schuh bewährt er sich vor allem bei Einheiten in ruhigerem Tempo.

**Schuhbeschreibung**

Das Wort Cumulus bezeichnet bekanntlich eine Wolkenform, und tatsächlich schwebt das gleichnamige Asics-Erfolgsmodell seit Jahren weit oben im Ranking der Neutralschuhe. Geändert wurde in der nunmehr 17. Ausgabe die Struktur der Außensohle, um mehr Flexibilität zu erreichen. Auch das Mesh-Upper passten die Japaner an und gestalteten so den Schuh insgesamt noch etwas leichter. Einen wesentlichen Anteil am Erfolg des Produkts haben die gut abgestimmten GEL-Elemente im Vor- und Rückfußbereich. Zusammen mit der neuen FluidRide-2.0-Mittelsohle erzeugen sie weiterhin das typisch weiche Cumulus-Laufgefühl. Das Guidance-Trustic-Element umspannt die Außensohle, was Stabilität für den Mittelfuß bringt. Selbst für viele moderate Überpronier reicht diese Unterstützung völlig aus. Der Schuh schwebt weiterhin ganz oben.

### Neutralschuh
### **Brooks** Ghost 8

**Produkt-Highlights**

- BioMoGo-DNA-Mittelsohle
- durchgehendes Segmented Crash Pad
- Omega-Flex-Grooves für optimierte Flexibilität
- Sprengung: 12 mm

| Körpergewicht | leicht | mittel | schwer |
|---|---|---|---|
| Supinierer | ●●●● | ●●●●● | ●●●○○ |
| Neutralläufer | ●●●● | ●●●●● | ●●●○○ |
| Überpronierer | ●●○○○ | ●○○○○ | ○○○○○ |

| | |
|---|---|
| Torsionsfähigkeit | ●●●●○ |
| Abrollverhalten | ●●●●● |

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Herren: 292 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14, 15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 130,– Euro |

**Geeignet für**

Der Brooks Ghost 8 ist für unterschiedliche Sportlertypen geeignet. Eine typische Zielgruppe ist der mittelschwere Neutralläufer, der den Schuh vor allem auf festen Untergründen gut einsetzen kann.

**Schuhbeschreibung**

Der amerikanische Hersteller Brooks entwickelt sich im Markt weiter rasant und macht sich auf, den Mitbewerbern noch stärker Paroli zu bieten. Der Ghost ist dafür einer der Garanten. Der Schuh hat sich zur neuen Saison nicht wesentlich verändert. Die BioMoGo-DNA-Mittelsohle sorgt auch im neuen Modell für das bewährt weiche Laufgefühl. Neu ist das durchgängige Segmented Crash Pad, das ein noch sanfteres Abrollen unterstützt. Eine Änderung, die von den meisten unserer Tester als nur wenig spürbar wahrgenommen wurde. Weiterhin passte man das Obermaterial an. Mit einem neuen sowie verstärkten Mesh umfasst der Schaft den Fuß angenehm sicher und bietet hervorragenden Halt. Die fast nahtlose Verarbeitung wird vor allem auf längeren Strecken zum Vorteil. Der Ghost ist und bleibt einer der stärksten Neutralschuhe.

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



## Herren-Modelle

### Neutralschuh
### **Diadora** N-6100-2

**Produkt-Highlights**

- DA2-Dämpfungssystem aus zwei Elastomeren
- Net-Breathing-System für maximale Atmungsaktivität
- partielle Flexoft-Gummimischung in der Außensohle
- Sprengung: 8 mm

| Körpergewicht | leicht | mittel | schwer |
|---|---|---|---|
| Supinierer | ●●●● | ●●●● | ●●●○○ |
| Neutralläufer | ●●●● | ●●●●● | ●●●○○ |
| Überpronierer | ●●○○○ | ●○○○○ | ○○○○○ |

| | |
|---|---|
| Torsionsfähigkeit | ●●●○○ |
| Abrollverhalten | ●●●●○ |

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Herren: 280 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6–14<br>Damen: 4–11 |
| **Preis** | 140,– Euro |

**Geeignet für**

Der Diadora N-6100-2 ist ein vielseitig einsetzbarer Schuh. Besonders mittelschwere Neutralläufer mit normaler Fußform finden in ihm einen Allrounder für unterschiedliche Streckenlängen.

**Schuhbeschreibung**

Auffällig ist beim Diadora zunächst die relativ hohe Bauweise des Schuhs. Zwar fällt die Sprengung mit acht Millimetern eher moderat aus, der Gesamtaufbau des Fersenelements mit fast 30 Millimetern ist aber stattlich. Durch diese Konstruktion kommt die von Geox lizenzierte Net-Breathing-Technologie gut zur Geltung. Großzügige Aussparungen in der Außensohle belüften dabei das Modell von unten – bei hohen Temperaturen ein angenehmes Feature. Das aus Pebax bestehende Axelor-Propulsion-Element zieht sich von der Ferse bis in den Mittelfuß und gewährleistet Stabilität. Da es flexibel arbeitet, bleibt der Schuh damit verhältnismäßig torsionsfreudig. Insgesamt läuft sich der N-6100-2 vor allem komfortabel weich – auf harten Untergründen und bei mittlerem Tempo kommen seine Eigenschaften am besten zur Geltung.

### Neutralschuh
### **Hoka One One** Clifton 2

**Produkt-Highlights**

- Early-Stage-Meta-Rocker-Zwischensohle
- nahtloses SpeedFrame-Obermaterial mit Stützrahmen
- Oversize-Dämpfung
- Sprengung: 5 mm

| Körpergewicht | leicht | mittel | schwer |
|---|---|---|---|
| Supinierer | ●●●○○ | ●●●●● | ●●●●● |
| Neutralläufer | ●●●○○ | ●●●●● | ●●●●● |
| Überpronierer | ●●○○○ | ●●●○○ | ●●●○○ |

| | |
|---|---|
| Torsionsfähigkeit | ●●●○○ |
| Abrollverhalten | ●●●●○ |

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Herren: 235 g (US 8,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–14<br>Damen: 5–11 |
| **Preis** | 129,95 Euro |

**Geeignet für**

Neutralläufer oder Supinierer, die einen komfortabel gedämpften Schuh mit weichem Laufgefühl suchen, finden im Clifton 2 eine gute Alternative.

**Schuhbeschreibung**

Nachdem der Ultralaufspezialist Hoka One One mit dem Clifton viele Athleten der kürzeren Distanzen erreichte, präsentiert er nun das Nachfolgemodell. Es verwundert wenig, dass sich das Update in Grenzen hält. Die softe Oversize-Dämpfung und die wippenförmig angelegte Meta-Rocker-Zwischensohle kreieren ein ganz besonderes Gefühl – sehr weich, aber durch die geringe Sprengung zum aktiven Mittelfußlauf animierend. Ein paar Gramm Gewicht hat der Clifton 2 zugelegt. Änderungen gibt es weiterhin beim Obermaterial, die nahtlose SpeedFrame-Konstruktion liegt gefühlt noch näher an und gibt schmaleren Füßen besseren Halt. Die Zunge ist deutlich dicker geworden, was – je nach Typ – im Test unterschiedlich beurteilt wurde. Sie bietet mehr Komfort, bei einem hohen Spann aber ebenso mehr Druckgefühl an den Nähten.

### Neutralschuh
### **Mizuno** Wave Rider 19

**Produkt-Highlights**

- U4iC-Zwischensohlenmaterial
- Smoothride
- Mizuno-Wave-Technologie
- Sprengung: 12 mm

| Körpergewicht | leicht | mittel | schwer |
|---|---|---|---|
| Supinierer | ●●●○○ | ●●○○○ | ●○○○○ |
| Neutralläufer | ●●●● | ●●●●● | ●●●○○ |
| Überpronierer | ●●○○○ | ●○○○○ | ○○○○○ |

| | |
|---|---|
| Torsionsfähigkeit | ●●●○○ |
| Abrollverhalten | ●●●●○ |

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Herren: 260 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–13, 14, 15, 16<br>Damen: 5,5–11,5 |
| **Preis** | 145,– Euro |

**Geeignet für**

Wer als Neutralläufer einen leichten Schuh für Trainingseinheiten mit moderatem Tempo sucht, findet im Mizuno Wave Rider 19 einen guten Begleiter für diesen Einsatzzweck.

**Schuhbeschreibung**

Mizuno blieb sich mit der 19. Auflage des Wave Rider treu. Mit der gewichtseinsparenden Dämpfung durch die Wave-Kunststoffwelle und der U4iC-Zwischensohle stimmt die Kombination aus Leichtigkeit und Komfort. Den meisten Wettbewerbern in der Klasse der neutralen Allrounder ist er mit seinen 260 Gramm (US 9) damit um einiges voraus. Des Weiteren liegt der Rider durch sein weiches Upper sehr bequem am Fuß an und bietet durch die stabile Fersenkappe eine Extraportion Halt. Trotz seines Komforts läuft sich das Modell im Vorfußbereich eher direkt, was im Prinzip zu schnelleren Einheiten animiert. Für Tempobereiche unter 3:30 Minuten pro Kilometer ist die Abstimmung weniger perfekt, dann wird der Rider 19 etwas instabiler und das Laufgefühl verliert leicht an Kontrolle. Insgesamt bereitete der Japaner uns viel Freude.

Alle Angaben ohne Gewähr.

## Herren-Modelle

### Neutralschuh
**New Balance** Fresh Foam 1080

**Produkt-Highlights**
- Fresh-Foam-Sohlenkonstruktion
- No-Sew-Overlays
- Ortholite-Innenschuh für eine perfekte Passform
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 294 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–13, 14, 15<br>Damen: 6–11, 12 |
| **Preis** | 160,– Euro |

**Geeignet für**

Als Modell mit großzügiger Dämpfung eignet sich der New Balance 1080 besonders für mittelschwere und etwas schwerere Neuralläufer als Trainings- und Wettkampfschuh für längere Distanzen.

**Schuhbeschreibung**

New Balance setzt bei seinen Modellen mehr und mehr auf die hexagonal angeordnete Fresh-Foam-Dämpfung, die bereits erfolgreich eingesetzt wird. Mit dem 1080 bekommt nun auch der neutrale Komfortschuh der Amerikaner diese Technologie verpasst. Damit fällt die Dämpfung zwar üppiger aus, der 1080 wirkt in seiner Abstimmung aber trotzdem straffer als bei den Vorgängern. Mit seiner breiten Auflagefläche erhält der Schuh zudem zusätzliche Stabilität, was ihm eine noch größere Zielgruppe erschließt. Durch die Ortholite-Innensohle und gute Passform bleibt der Tragekomfort nicht auf der Strecke. Mit einer Sprengung von nur acht Millimetern läuft er sich für einen Vertreter seiner Kategorie durchaus agil. Die Fresh-Foam-Konstruktion zahlt sich aus, der New Balance besitzt das Potenzial, viele neue Freunde zu gewinnen.

### Neutralschuh
**Pearl Izumi** EM Road N3

**Produkt-Highlights**
- 1:1-Energy-Foam-Dämpfung im Vorfußbereich
- 1:1-Energy-Foam-Heel-Crash-Pad
- nahtloses Mesh-Obermaterial
- Sprengung: 7 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Herren: 315 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–14<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 144,95 Euro |

**Geeignet für**

Neutralläufer, die einen gut gedämpften, nicht zu weichen Trainingsschuh suchen, finden im Pearl Izumi EM Road N3 eine empfehlenswerte Alternative. Für Überpronierer weniger geeignet.

**Schuhbeschreibung**

Als neuen Premiumschuh klassifiziert Pearl Izumi seinen EM Road N3 und will dem Träger damit noch etwas mehr Komfort spendieren. Dennoch ist sich der Hersteller dabei treu geblieben. Zwar ist ein Mehr an Dämpfung (1:1-Energy-Foam) deutlich spürbar, aber das eher kernige Laufgefühl der EM-Road-Serie ist geblieben, sodass Sportler, die es nicht ganz so butterweich mögen, auf ihre Kosten kommen. Bei mittlerem Tempo entfaltet der Schuh ein gutes Abrollverhalten. Das nahtlose Mesh-Obermaterial liegt bequem an, und die Passform ist für den „Normalfuß" perfekt geeignet. Bei schnellerem Tempo gibt der Schuh dann zu stark nach, für Geschwindigkeiten unter 4:20 Minuten pro Kilometer ist die Dämpfung doch etwas zu weich. Seinen Haupteinsatzzweck als komfortabler Allrounder erfüllt das Modell absolut gut.

### Neutralschuh
**Scott** T2 Palani

**Produkt-Highlights**
- eRide-Flow-Technologie
- neues AeroFoam+-Zwischensohlenmaterial
- Shoe-Insole-System mit Einlegesohlen für Männer und Frauen
- Sprengung: 11 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herrren: 250 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–14<br>Damen: 6–11 |
| **Preis** | 139,95 Euro |

**Geeignet für**

Als leichter Neutralschuh punktet der Scott T2 Palani vor allem bei Läufern, die auch für längere Strecken einen schnellen Schuh mit stabilem Halt suchen.

**Schuhbeschreibung**

Wer den T2 Palani auf eine ebene Fläche stellt, dem fällt sofort ein wesentliches Merkmal aller Scott-Modelle auf. Der wie eine Wippe geformte Schuh liegt fast ausschließlich im Mittelfußbereich auf. ERide Flow nennt sich diese Technologie, mittels derer ein sanftes Abrollen ermöglicht werden soll. Sportler, die gerne dynamisch unterwegs sind, werden feststellen, dass sich der Palani durch seine Form aber auch bestens für das Laufen über den Mittel- oder Vorfuß eignet. Die neue AeroFoam+ -Zwischensohle ist eher straff abgestimmt, was den meisten ambitionierteren Athleten ebenfalls gut gefallen dürfte. Der Palani ist ein schneller und passabel führender Schuh. Da der Schaft eher etwas flacher ausfällt, passt er ideal an Füße mit mittlerem oder flachem Gewölbe. Unseren Testern bereitete der Scott viel Freude.

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



## Herren-Modelle

### Neutralschuh
**Skechers** GOrun Ride 5

**Produkt-Highlights**
- GOimpulse-Sensoren
- Einstiegshilfe an der Ferse
- 3D-Printed-Overlays
- Sprengung: 4 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herren: 238 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–14<br>Damen: 5–11 |
| **Preis** | 99,95 Euro |

**Geeignet für**

Neutralläufer und Supinierer, die eine weiche Dämpfung bevorzugen, finden im Skechers GOrun Ride 5 einen flexiblen Schuh für unterschiedliche Strecken. Überpronierer sind weniger seine Zielgruppe.

**Schuhbeschreibung**

Etwas wuchtig wirkt er auf den ersten Blick. Tatsächlich ist der Anteil der Resalyte-Dämpfung im neuen GOrun etwas erhöht geworden, und damit legte er ein paar Gramm zu. Aber mit 238 Gramm bei US-Größe 9 kann sich der Komfortschuh immer noch mehr als sehen lassen. Unverändert ist weiterhin der Ansatz bei Skechers, über die MidFoot-Strike-Zone und durch lediglich vier Millimeter Sprengung den natürlichen Aufsatz über den Mittelfuß zu unterstützten. Das gelingt gut, denn die meisten Träger werden den Ride automatisch über den Vor- oder Mittefuß laufen und nicht über die Ferse. Das Gefühl ist dabei sehr soft. Wer es weich mag und dem Fuß die Möglichkeit eines sanften Abrollens geben möchte, der liegt beim GOrun Ride 5 absolut richtig. Interessant bleibt bei Skechers das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis.

### Neutralschuh
**Under Armour** SpeedForm Fortis Twist

**Produkt-Highlights**
- Charged Cushioning
- hexagonale Flexkerben
- ArmourVent
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ○ |
| **Gewicht** | Herren: 238 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–15<br>Damen: keine Angabe |
| **Preis** | 120,– Euro |

**Geeignet für**

Ein Modell für Sportler, die ihren Schuh auch gerne mal im Fitness-Studio nutzen möchten, ohne bei den Laufeinheiten Abstriche machen zu müssen.

**Schuhbeschreibung**

Mit dem SpeedForm Fortis Twist hat Under Armour einen Laufschuh im Sortiment, der auch im Fitness-Studio gut eingesetzt werden kann. Der recht eng anliegende Fersenbereich erweckte bei der ersten Anprobe den Eindruck, es könnten sich auf der Laufstrecke Druckstellen ergeben. Nach ein paar Kilometern gewöhnten sich unsere Tester aber daran und bewerteten die Passform als insgesamt positiv. Das Charged-Cushioning-Dämpfungssystem des Fortis vermittelte ein ausgewogenes Laufgefühl. Auf längeren Distanzen ist das angenehm komfortabel, nur bei höherem Tempo offenbarte der Testkandidat leichte Schwächen – hier wirkte er ein wenig schwammig. Ein nennenswerter Aspekt ist das Schuhgewicht, 238 Gramm sind in dieser Dämpfungsklasse angenehm wenig. Bei der Größenwahl ist zu beachten, dass das Modell eher klein ausfällt.

### Neutralschuh (Guidance)
**Zoot** Laguna

**Produkt-Highlights**
- Z-Bound+/ZVA
- BareFit
- Varius-Keil
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ●● |
| **Gewicht** | Herren: 269 g (US 9) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–14<br>Damen: 6–11 |
| **Preis** | 119,95 Euro |

**Geeignet für**

Sportler mit einer leichten Tendenz zur Überpronation und Neutralläufer finden in dem Zoot Laguna einen treuen Trainingspartner.

**Schuhbeschreibung**

Zoot bringt mit dem Laguna einen Guidance-Schuh auf den Markt, der völlig berechtigt Beachtung verdient. Zwei unterschiedlich hart aufgeschäumte Varius-Keile bieten jedem Sportlertyp genau die Unterstützung, die er benötigt. Im Gegensatz zu einem klassisch geführten Modell mit Pronationskeil ist diese unterstützende Wirkung kaum fühlbar. Unsere Laufbildanalysen mit leichten Überpronierern zeigten deutlich, dass auch sie mit dem Laguna durchaus gut zurechtkommen können. Das Gros unserer Tester überzeugte der Schuh mit seiner ausgewogenen Z-Bound+-Dämpfung. Mehr noch, er vermittelte ein dynamisches Laufgefühl und bereitete selbst bei höheren Geschwindigkeiten viel Freude. Durch die BareFit-Konstruktion des Obermaterials ist der Zoot barfuß tragbar – und damit für Triathleten eine bedenkenswerte Alternative.

Alle Angaben ohne Gewähr.

# Frauen und ihre Schuhe – ein Phänomen

## Das Vorwort zum Frauen-Laufschuhtest 2016

von Tabitha Bühne

FOTO: JANKA SCHMITZ

**„Wenn ich darüber nachdenke, was ich mitnähme, wenn mein Haus mal in Flammen stünde, dann denke ich an meine Schuhe. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich erst dafür sorgen würde, dass Hund und Katze in Sicherheit sind – aber danach würde ich meine Schuhe retten!“ Über diesen Satz stolperte ich vor Kurzem im Magazin „Psychology Tomorrow“ (März-Ausgabe 2013). Ich fragte mich, woher es eigentlich kommt, dass Frauen und Schuhe so eng miteinander verbunden sind. Manche halten die Serie „Sex and the City“ für den Auslöser, doch die Ursache des Schuh-Ticks geht tiefer. Im Schnitt soll eine Frau zu jeder Zeit ihres Lebens rund 20 Paar Schuhe besitzen. Ich selbst zähle circa 120 Paar Laufschuhe und kann mich kaum von ihnen trennen.**

### Warum Frauen Schuhe lieben ...

**1. Schuhe als Statussymbol**
Für viele Männer sind Schuhe eher ein Gebrauchsgegenstand. Sie kaufen erst neue, wenn die alten richtig kaputt sind. Frauen verbinden damit eher ihren Status, erklärte Dr. Claudia Watz 2013 gegenüber der WAZ. Im Vergleich zu einer Hose, die ungetragen leblos daliegen würde, besitzt ein Schuh eine feste Struktur und kann gar zum Kunstobjekt avancieren. Sportlerinnen und so auch ich laufen ihre Paare natürlich lieber. Aber wer weiß, vielleicht nutze ich eines der 120 Modelle ja doch irgendwann als schicken Blumentopfersatz ...

**2. Schuhe verzeihen unsere Fehler**
Eines der stärksten Argumente, warum Frauen so gerne Schuhe kaufen, ist ein sehr einfaches: Sie passen, selbst wenn sich die Figur wandelt. Das Paar sieht einfach gut aus, lenkt den Blick weg von Problemzonen und dem Zahn der Zeit. Allerdings stimmt das nicht so ganz: Nach Schwangerschaften und mit zunehmendem Alter kann sich auch unsere Schuhgröße ändern.

**3. Schuhe verleihen Glücksgefühle**
„Aschenputtel ist der beste Beweis dafür, dass ein Paar Schuhe das Leben verändern kann“ – einst prangte dieser Spruch auf einer Karte in meinem Briefkasten. Tatsächlich sollen beim Schuhshopping vermehrt Hormone wie Dopamin, Oxytocin und Serotonin ausgeschüttet werden. „Mit Schuhen können sich Frauen schnell belohnen“, erklärte Dr. Claudia Schulz im Südkurier. Möglicherweise liegt es daran, dass Frauen erlebte Schuhkäufe stärker mit Emotionen verknüpfen, nach Lauterbacher, Güntürkün und Hausmann („Gehirn und Geschlecht: Neurowissenschaft des kleinen Unterschieds zwischen Mann und Frau“) erinnern Frauen emotionale Ereignisse besser als Männer. Und schließlich können gerade Laufschuhe die Lebensqualität durch Freiheit, Leichtigkeit und ein besseres Selbstwertgefühl enorm bereichern.

**4. Schuhe strahlen etwas aus**
Schuhe zeigen, welches Image wir ausstrahlen möchten. Wir können sie bewusst auswählen, um mit unserer Identität zu spielen. Sie ermöglichen uns jeden Tag – sogar mehrfach – eine andere Message zu senden. Mit einem flachen Paar zeigen wir Bodenständigkeit, mit Pumps Unabhängigkeit, mit Stilettos fühlen wir uns sexy und mit Laufschuhen fit und dynamisch. Schuhe machen uns wandelbar.

### Entscheidungen treffen

Laut Jamie Dunham („The Female Shopping Brain“) sowie Cathy Benko und Bill Pelster („How Women Decide“) treffen das männliche und weibliche Gehirn tendenziell auf unterschiedliche Weise Kauf-Entscheidungen. Die Mehrzahl der Männer ist eher nutzenorientiert und markenverbunden, die typische Frau dagegen ist entdeckungsorientiert, nimmt sich mehr Zeit, geht in verschiedene Geschäfte, achtet auf Faktoren wie Geruch, Verpackung und die Beratungsweise. Außerdem geht das weibliche Geschlecht gern gemeinsam auf die frühzeitige Suche nach einem Schuh für ein Ereignis – für Läuferinnen träfe dies beispielsweise auf einen Wettkampf zu. Bei den Herren soll es dagegen öfter vorkommen, dass sie im letzten Moment noch einmal losziehen.

### Gute Gründe für mehr Laufschuhe

Dass frau einen Hang zum Schuhkauf besitzt, kommt ihr beim Laufen zugute. Es hat sich hinreichend etabliert, bewusst auf den Einsatz unterschiedlicher Laufmodelle zu achten: Minimal-Schuhe für ein gutes Bodengefühl und stärkere Fußmuskeln, gedämpfte Treter für die langen, harten Strecken, einen Sportschuh für den Alltag, leichte und dynamische Schuhe für die schnelle Runde und ein Paar für die gute Laune – das wir nur gekauft haben, weil wir es so schön finden. Sollte der Liebste das neue Sport-Modell kritisch beäugen, erklären Sie ihm einfach, es fördere die Gesundheit: Laut einer von Bruno Frisoni und Walter Seiger auf der Website von „Psychology Today“ zitierten Studie haben diejenigen Frauen, die regelmäßig gute Sportschuhe tragen, bis zu 67 Prozent weniger Schmerzen im Rückfuß als solche, die in anderen Modellen unterwegs sind.

### Trends und News

Schön an unserer Zeit ist, dass es parallel mehrere Trends und Spielraum für Individualität gibt. Wer nicht auf Metallic, Western oder Comic im Alltags-Schuh-Design steht, kann trotzdem modisch überleben – oder einfach ganz auf Laufschuhe umsatteln. Diese werden zwar immer schicker, bleiben insgesamt aber eher schlicht und gemütlich. Die Mode-Farben des Jahres 2016 sind übrigens kühles Mittelblau und sanftes Blassrosa. Wir Läufer sind jedoch etwas bunter unterwegs. Insgesamt setzen immer mehr Hersteller auf den jungen urbanen Runner. Es wird vielseitiger, hipper, digitaler und jünger. Übrigens gibt es viele Preiserhöhungen, als Gründe nennt man steigende Produktionskosten und den Dollarkurs.

### Das Frauen-Test-Team

Jana ist sechsfache Deutsche Meisterin über 800 Meter und Mitgründerin der Lauf- und Athletikschule Upletics in Dortmund. Sabine ist Polizeibeamtin und absolviert Marathons in unter 3:00 Stunden. Ihr schönster Laufmoment war der Mannschafts-Sieg bei den Polizeieuropameisterschaften 2014 in Graz. Sandra hat beruflich täglich mit Sport zu tun – als Assistant Storemanager in einem Laufladen. Ihr Lieblingsevent ist der Brüder Grimm Lauf. Tabitha ist Autorin und Laufexpertin und lebt in Deutschland und Indien. Zu ihren schönsten Erlebnissen zählen das 100-Kilometer-Rennen in Ulm, ein 24-Stunden-Lauf in Hamburg und eine Triathlon-Langdistanz in Roth.

FOTO: JANKA SCHMITZ

## Damen-Modelle

### Stabilschuh — Brooks Transcend 3

**Produkt-Highlights**

- neues lasergeschnittenes Engineered Mesh
- Super-DNA-Zwischensohle
- Ideal-Pressure-Zones zum Abfangen des Aufpralls
- Sprengung: 8 mm

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

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Damen: 305 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 170,– Euro |

**Geeignet für**

Supinierer, die ein Modell ohne klassische Stütze suchen und sich an ein paar Gramm mehr nicht stören. Der Trancend 3 eignet sich insbesondere für lockere oder längere langsame Läufe.

**Schuhbeschreibung**

Entweder Sie schätzen den Transcend als ultimative Lösung für adaptive Stabilität ohne Stütze oder deklassieren ihn als klobig und inkonsequent. Das neue lasergeschnittene Mesh sorgt für einen optimierten Sitz und reguliert die Feuchtigkeit besser. Besonders angenehm ist das weiche Innenmaterial. Die Super-DNA-Zwischensohlendämpfung passt sich schnell an und macht das Modell enorm bequem und komfortabel. Ein sicheres Gefühl bescheren die Guide-Rails: Sie unterstützen einen optimalen Bewegungsablauf, während die speziellen Druckzonen stoßreduzierend wirken. Für leichte Läufer, die es dynamisch mögen, ist er „zu viel steifer Schuh" – für alle anderen ein Rundum-Sorglos-Paket in schickem Design.

### Stabilschuh — Mizuno Wave Catalyst

**Produkt-Highlights**

- SmoothRide für Reduktion von Druck
- Ventilation durch Mizuno Intercool
- sehr leichte, weiche U4iC-Zwischensohle
- Sprengung:10 mm

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

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Damen: 241 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–15<br>Damen: 6,5–11,5 |
| **Preis** | 135,– Euro |

**Geeignet für**

Läufer, die sich einen leichten Schuh wünschen, aber trotzdem nicht auf Dämpfungskomfort und eine Pronationsstütze verzichten wollen. Auch für Wettkämpfe und längere Strecken geeignet.

**Schuhbeschreibung**

Wer es bei guter Dämpfung trotzdem gerne direkt und leicht mag, trifft mit diesem gestützten Lightweight-Trainer genau die richtige Wahl. Der optisch sehr ansprechende Catalyst ist aufgrund seines geringen Gewichts für schnelle Läufe und Intervalle ideal, durch das hohe Maß an Dämpfung und Stabilität empfiehlt er sich aber dennoch für die Halbmarathon- und Marathondistanz. Das Modell kombiniert ein leichtes Laufgefühl und gleichzeitig optimalen Halt im Fersen- und Mittelfußbereich mit dem Mizuno-typischen Platz im Vorfußbereich, ohne dass man „schwimmt". Ein schicker Schuh, der auf befestigten Wegen überzeugt. Das einzige Manko: Auf Asphalt läuft er sich relativ „plump", laut und etwas steif.

### Minimalschuh — Inov-8 Road-X-Treme 220

**Produkt-Highlights**

- Zwischensohle aus Verbundmaterial
- patentiertes dynamisches Fascia-Band
- Terradapter-Ferseneinheit
- Sprengung: 4 mm

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

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Damen: 211 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–13<br>Damen: 6,5–11 |
| **Preis** | 159,– Euro |

**Barfußskala (0–5)**

**Schuhbeschreibung**

Der Road-X-Treme 220 ist ein Unisex-Modell – es gibt keine spezielle Damenversion. Der Bereich des Vorfußes ist recht weit geschnitten und bietet viel Freiheit, die bei längeren Strecken angenehm ist. Durch das Schnürsystem wird der Zug auf die Seiten abgeleitet, sodass sich der Schuh schön an den Fuß anschmiegt und kein Druck entsteht. Trotz der weiten Zehenbox besteht ausreichend Halt. Der Minimalst trägt sich leicht und ermöglicht ein funktionales und sehr natürliches Lauf- und Abrollverhalten. Er punktet mit seiner direkten Verbindung zum Untergrund. Die Sohle überzeugt mit sehr hoher Flexibilität und beweist selbst auf leicht rutschigem Untergrund durch eine Gliederung in verschiedene Strukturen einen überraschend guten Grip. Insgesamt spornt der Schuh zum Tempomachen an. Der Road-X-Treme empfiehlt sich für den Wettkampf sowie das Training und ist ideal für schnelle Einheiten.

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

= bedingt barfuß = moderat barfuß = nahezu barfuß



## Damen-Modelle

### Minimalschuh — Nike Free Flyknit 3.0

**Produkt-Highlights**

- hohe Dynamik durch hexagonale Flexkerben
- verbessertes Flyknit-Obermaterial
- außergewöhnliches Design
- Sprengung: 4 mm

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

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Damen: 190 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6–15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 150,– Euro |

**Barfußskala (0–5)**

**Schuhbeschreibung**

Der Free Flyknit 3.0 ist gemütlich, atmungsaktiv und extrem leicht. Kurzum: ein Schuh, den man nicht mehr ausziehen will. Seine hohe Flexibilität ist bekannt, doch seine Sohle bringt mehr Komfort mit, als man denkt. Das optimierte Obermaterial schmiegt sich nun noch sanfter an und gibt ein sicheres Gefühl: Bei Intervalltraining und Fahrtenspielen auf dem Laufband macht er viel Spaß. Auf der Straße variiert seine Streckentauglichkeit je nach Läufertyp und Gewohnheit. Uns hat er bei kurzen Tempoeinheiten und Strecken bis zwölf Kilometern gut gefallen. Seine Vielseitigkeit beweist er im Alltag, auf Reisen und als Fußtrainer. Allen leichten bis mittelschweren Sportlern, die einen Wohlfühlschuh suchen, sei der Free Flyknit ans Herz gelegt. Bei nassem und kaltem Wetter ist er jedoch weniger zu empfehlen. Ein grüner Pluspunkt: Durch die Flyknit-Konstruktion wird der Produktionsabfall reduziert.

### Wettkampfschuh — New Balance 1400v3

**Produkt-Highlights**

- nahtfreies Obermaterial
- tolle Passform und dynamisches Abrollverhalten
- Revlite-Zwischensohle
- Sprengung: 10 mm

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

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Damen: 171 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–14<br>Damen: 6–11 |
| **Preis** | 120,– Euro |

**Geeignet für**

Vor allem für leichte bis mittelschwere Läufern geeignet, die einen Schuh für Wettkämpfe suchen. Selbst Strecken bis zum Marathon sind denkbar. Primär ein Modell für schmale und normale Fußtypen.

**Schuhbeschreibung**

Diese leichte, farbenfrohe „Rennsemmel" ist mit ihrer weichen Revlite-Zwischensohle und der Zehn-Millimeter-Sprengung beim Laufen erstaunlich bequem. Das Wettkampfmodell macht bei Zehn-Kilometer-Läufen genauso viel Spaß wie bei einem Halbmarathon. Dabei umschließt das Obermaterial den Fuß sehr angenehm, es drückt und stört nichts. Als komfortables Leichtgewicht kann dieser Racer selbst bei längeren Wettkämpfen (Marathon) zum Einsatz kommen. Bei trockenem Wetter ist der 1400v3 auf Asphalt, befestigten Wald- und Parkwegen sehr zuverlässig, er gibt ein leichtfüßiges Gefühl. Wenn es nass wird, kann es allerdings rutschig werden. Farblich mag man streiten – funktionell gibt es nichts zu meckern!

### Wettkampfschuh — Saucony Kinvara 7

**Produkt-Highlights**

- RunDry im Innenfutter gegen Wundscheuern
- EVA+-Zwischensohle mit Everun-Dämpfungstechnologie im Fersenbereich
- Flexfilm-Obermaterial
- Sprengung: 4 mm

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

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

| | |
|---|---|
| **Gewicht** | Damen: 199 g (US 8) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 7–15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 130– Euro |

**Geeignet für**

Leichte und mittelschwere Läufer, die einen komfortablen Schuh mit hohem Wohlfühlfaktor für schnelle Trainingseinheiten sowie Wettkämpfe auf der Straße suchen.

**Schuhbeschreibung**

Die siebte Generation des Kinvara passt sich der Fußform optimal an, was durch das Flexfilm-Obermaterial und das Schnürsystem unterstützt wird. Es reibt an keiner einzigen Stelle. Das Saucony-Modell ist ein wirklich leichter Neutralschuh, der sich vor allem für schnelle Einheiten und längere Tempodauerläufe eignet, insbesondere auf Asphalt, weniger auf verwurzelten Waldwegen. Er verdient die Bezeichnung Lightweight-Trainer ohne Wenn und Aber. Die Vier-Millimeter-Sprengung vermittelt ein direktes Laufgefühl. Verbesserungen gegenüber dem Vorgänger sind die optimierte Passform und die Langlebigkeit des Materials, vor allem der Sohle. Und zu guter Letzt passt auch die Optik. Ein echter Racer, der ebenfalls auf lockeren Runden beflügelt.

Alle Angaben ohne Gewähr.

## Damen-Modelle

### Neutralschuh
**Adidas** Ultra Boost

**Produkt-Highlights**
- Boost-Zwischensohle für hohe Energierückgewinnung
- gewebtes, sehr stylisches und bequemes Primeknit-Obermaterial
- Stretchweb-Außensohle
- Sprengung:10 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ●● |
| **Gewicht** | Damen: 302 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6,5–14<br>Damen: 5–10,5 |
| **Preis** | 179,95 Euro |

**Geeignet für**

Läufer, die es auf längeren Asphaltstrecken extrem komfortabel und stylisch mögen. Ebenso für Alltag und Fitness-Studio geeignet. Aufgrund des angenehmen Obermaterials fühlen sich empfindlichere Füße wohl.

**Schuhbeschreibung**

Das Boost-Material hat sich als Innovation bewährt. Eine Energierückführung wie die des Ultra Boost ist beinahe unvergleichlich. Auf harten Untergründen ist er sehr komfortabel und dynamisch. Bei unseren langen Läufen fühlte sich die Testerin selbst bei Kilometer 27 noch pudelwohl. Das Design ist schick und funktionell, die Oberfläche aus verbessertem Primeknit passt sich dem Fuß flexibler an. Die Continental-Außensohle mit dem leichten Stretchweb-Gummi bietet ordentlichen Grip und eine flexible Bodenanpassung. Bei weicheren Untergründen wird der Schuh allerdings etwas schwammig. Für Läufer, die ein direktes Bodengefühl mögen, hat der Ultra Boost „zu viel Sohle" – alle anderen werden ihn lieben.

### Neutralschuh
**Asics** DS Trainer 21 NC

**Produkt-Highlights**
- herausnehmbare Einlegesohle (ComforDry Sockliner)
- Propulsion Trusstic für einen kraftvollen Abdruck
- Impact Guidance System unterstützt die natürliche Laufbewegung
- Sprengung: 10 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ●● |
| **Gewicht** | Damen: 232 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6–15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 149,95 Euro |

**Geeignet für**

Läufer, die einen direkten, schnellen und trotzdem bequemen Schuh für Trainingseinheiten und Wettkämpfe suchen. Der zuverlässige DS Trainer 21 macht auf verschiedenen Untergründen eine gute Figur.

**Schuhbeschreibung**

Beim Anblick des DS Trainer kommt schnell die Frage auf: Ist das nicht ein Wettkampfschuh? Für die einen schon, für die anderen hingegen ist er der ideale Trainingspartner. Er nimmt seinen Platz zwischen den bequemeren Wettkampf- und den leichten Trainingsmodellen ein – je nach Läufertyp und Gusto. Auf kurzen wie längeren Strecken bietet er Komfort und vermittelt Leichtfüßigkeit. Der neue Asics hat ein paar Gramm Gewicht verloren.
Er gefällt optisch zwar nicht jedem, weiß allerdings funktionell zu überzeugen. Das optimierte Obermaterial fühlt sich feiner, atmungsaktiver und bequemer an. Am besten läuft er sich auf Asphalt, befestigten Waldwegen sowie auf feinem Kies oder Schotter.

### Neutralschuh
**Asics** FuzeX

**Produkt-Highlights**
- neue FuzeGEL-Dämpfung
- Vollkontakt-Außensohle
- OrthoLite-Einlegesohle
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ●● |
| **Gewicht** | Damen: 280 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6–15<br>Damen: 5–12 |
| **Preis** | 129,95 Euro |

**Geeignet für**

Läufer, die einen leichten und komfortablen Schuh mit hohem Stylefaktor suchen, der auf vielen Untergründen durch guten Grip überzeugt. Eher für normale und schmalere Füße ausgelegt.

**Schuhbeschreibung**

Der leichte FuzeX mit hohem Dämpfungskomfort überrascht mit einem Sneakerlook. Die neue Mittelsohlentechnologie (eine Fusion aus Gel und Schaumstoff) läuft sich auf harten Böden sehr angenehm, selbst auf Strecken jenseits der 21 Kilometer konnte sie im Test überzeugen. Durch sein geringes Gewicht und das angenehme Abrollverhalten gelingt der Brückenschlag zum Intervall-Partner und Wettkampf-Begleiter. Auf matschigen Waldwegen sowie leichten Trailpassagen zeigte der FuzeX einen guten Grip. Er hat ein nahtloses, leichtes Obermaterial, das mit der festen Fersenkappe und einer relativ schmalen Passform Halt bietet und zudem warmhält. Wer viel schwitzt, könnte sich bei höheren Temperaturen unwohl fühlen.

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



## Damen-Modelle

### Neutralschuh
**New Balance** Fresh Foam Zante v2

**Produkt-Highlights**
- Fresh-Foam-Zwischensohle mit hexagonaler Struktur
- weiches, anschmiegsames Obermaterial (Bootie Construction)
- dynamisches Abrollverhalten
- Sprengung: 6 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Damen: 218 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 8–14<br>Damen: 6–12 |
| **Preis** | 130,– Euro |

**Geeignet für**

Leichte bis mittelschwere Läufer, die einen bequemen und leichten Schuh für das Training und Wettkämpfe suchen, der auf Asphalt, befestigten Wald- und Parkwegen sowie auf längeren Strecken Spaß macht.

**Schuhbeschreibung**

Natürlich waren wir gespannt, ob die zweite Version genauso überzeugt wie das Zante-Debüt. Das geringe Gewicht und die fröhliche Farbe sorgen für einen tollen ersten Eindruck. Beim Anprobieren sitzt er optimal. Das nahtfreie Obermaterial und die Fresh-Foam-Zwischensohle bringen einen hohen Wohlfühlfaktor mit. Auf kurzen oder längeren Asphalt-Strecken bleiben Komfort und Dynamik konstant erhalten – gleichzeitig aber auch ein sicheres, bodennahes Gefühl. Im Park und Wald zeigt sich die Lightweight-Sohle als flexibel und strapazierfähig. Auf sehr weichen oder matschigen Böden kommt der Schuh jedoch an seine Grenzen. Ein vielseitiges Modell, das auch im Fitness-Studio und im Alltag Spaß macht.

### Neutralschuh
**Salomon** S-Lab X-Series Racing

**Produkt-Highlights**
- EndoFit für optimales Umschließen des Fußes
- Schnellschnür-System Quicklace
- vernähte Zunge
- Sprengung: 8 mm

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ●● |
| **Gewicht** | Damen: 219 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 5–14<br>Damen: 5–10,5 |
| **Preis** | 159,95 Euro |

**Geeignet für**

Fortgeschrittene Läufer, die gern auf Asphaltwegen oder auf befestigen Waldwegen unterwegs sind. Durch das geringe Gewicht ein interessanter Schuh für Wettkämpfe und schnelle Trainingsläufe.

**Schuhbeschreibung**

Optisch ist dieser Salomon-Racing-Schuh durch sein Signalrot ein Highlight. Das Modell passt sich dem Fuß sehr gut an, das Quicklace-Schnellschnürsystem macht das Anziehen schnell und einfach. Die erste Testrunde führte in den Wald, auf unwegsameren Pfaden fehlte jedoch der Grip. Zurück auf dem Asphalt kam dann der Aha-Effekt – und ein geniales Laufgefühl dazu. Der Schuh fühlt sich auf harten Untergründen zu Hause, ist ein echtes Leichtgewicht und dynamisch unterwegs. Durch die Acht-Millimeter-Sprengung bietet er ein angenehmes und recht bodennahes Feeling. Fazit: Nach der Eingewöhnungsphase erweist er sich als ein tolles Produkt für das Training und Wettkämpfe auf der Straße. Auch barfuß laufbar.

### Neutralschuh
**Skechers** GOrun Ultra Road

**Produkt-Highlights**
- atmungsaktives Fitknit-Obermaterial
- doppelt verdichtete, dämpfende Resalyte-Zwischensohlentechnologie
- ungehinderte Luft- und Feuchtigkeitszirkulation durch Sohlen-Drainage-System
- Sprengung: 4 mm (ohne Einlegesohle), 8 mm (mit Einlegesohle)

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

| Laufuntergrund | |
|---|---|
| Straße | ●●●●● |
| Waldweg | ●● |
| Trail/Matsch/Schnee | ● |
| **Gewicht** | Damen: 276 g (US 9,5) |
| **erhältliche Größen (in US)** | Herren: 6,5–14<br>Damen: 5–11 |
| **Preis** | 109,95 Euro |

**Geeignet für**

Neutralläufer und Supinierer, die einen gut gedämpften Schuh für die Straße suchen. Der Go Run Ultra Road ist auch für schwerere Läufer sowie für längere Laufstrecken empfehlenswert.

**Schuhbeschreibung**

Zunächst erscheint der GOrun Ultra Road wie ein voluminöser Neutralschuh mit hohem Gewicht. Doch das Modell läuft sich viel agiler als vermutet, und das bei einer exzellenten Dämpfung. Bereits auf den ersten Metern macht sich die leichte Biegung in der Sohle bemerkbar: Das Abrollen ist sehr dynamisch, und der Schwerpunkt wird nach vorne verlagert. Die Sprengung von vier Millimetern ermöglicht ein gutes Bodenfeeling. Die angenehme Passform und das weiche Obermaterial passen sich dem Fuß an, und die Fersenkappe sorgt für den nötigen Halt. Der Ultra Road ist nichts für loseren Waldboden: Hier setzen sich schnell Steinchen in der Sohle fest. Umso mehr qualifiziert er sich für lange Läufe auf Asphalt.

Alle Angaben ohne Gewähr.