Spikes im Test

(K)ein dorniger Weg

von Björn Weier

Sie gehören im Prinzip in jeden Trainingsplan. Sie sind notwendig für ein effektives Arbeiten an der neuen Bestzeit. Aber sie bringen den Laufenthusiasten nicht in Verzückung. Wenn Intervalle oder das Lauf-ABC anstehen, hält sich der Bewegungsdrang bei vielen Hobbyathleten in Grenzen. Dabei sind gerade dies die Einheiten, die – besonders auf der Bahn – richtig Spaß machen können. Wie so oft ist dabei aller Anfang schwer. Wer jedoch den Schritt wagt und sich einem Leichtathletik-Verein anschließt, um das Intervall- und Techniktraining in der Gruppe auf einer Laufbahn absolvieren zu können, der stellt umgehend fest, wie zielführend die Sache ist und wie schnell man daran Gefallen finden kann.

Natürlich kommt man auf der Bahn ganz gut in einem „normalen“ Laufschuh zurecht. Auf einer weichen Tartanbahn ergibt es allerdings Sinn, dabei nicht zu stark gedämpfte Modelle einzusetzen. Wer mehr und mehr Lust bekommt, an der Temposchraube zu drehen, sollte sich dann einmal über die Anschaffung von Spikes Gedanken machen.

Diese leichtgewichtigen Renner mit den Dornen unter dem Vorfuß finden sich in der Leichtathletik auf den Kurz-, Mittel- und Langstrecken. Aber auch für den Freizeitsportler, der regelmäßig auf der Bahn anzutreffen ist, können sie von Vorteil sein. Durch ihre Beschaffenheit animieren sie zum schnellen, kraftvollen Laufen. Die Beherrschung einer aktiven Technik ist jedoch die Voraussetzung.

Jürgen Palm, Leichtathletik-Coach beim LAZ Rhede, erklärt, was es bei Spikes weiterhin zu beachten gilt. „Um Verletzungen zu vermeiden, ist es gerade für Hobbyläufer sinnvoll, nicht zu häufig und zu intensiv mit Spikes zu trainieren. Ein Einsatz alle zwei bis drei Wochen kann auf Sicht schon eine spürbare zeitliche Verbesserung mit sich bringen.“ In seinen Gruppen nutzt der Diplom-Sportlehrer die kaum gedämpften Renner gezielt, aber behutsam.

Eine typische Einheit sieht beispielsweise den Wechsel zwischen Laufschuh und Spikes vor (beispielsweise: Laufschuh – Spike – Laufschuh), um Überlastungen zu vermeiden. Darüber hinaus ist eine gute Nachbereitung (wie durch lockeres Auslaufen) von Bedeutung. Die Suche nach dem richtigen Modell ist zunächst nicht leicht, denn je nach Streckenlänge gibt es verschiedene Ausführungen.

Für den Hobbyathleten ist ein Allrounder am empfehlenswertesten. Dafür finden sich bei den Spikes für die Mittel- und Langstrecke ideale Kandidaten. Diese sind insgesamt etwas komfortabler und bieten mehr Halt als Kurzstrecken-Spikes. „Wichtig ist eine gute Stabilität. Der Schuh sollte nicht zu weich sein und eine durchgezogene Sohle besitzen, die dem Fuß eine gute Führung verleiht“, erklärt Jürgen Palm und nennt elementare Eigenschaften. Ganz entscheidend ist zudem die perfekte Passform.

Wir haben für Sie einmal vier Allrounder unter den Spikes genauer betrachtet und speziell auf die oben genannten Punkte geachtet. In unserem Test-Team befanden sich Leichtathleten, die regelmäßig mit Spikes trainieren, sowie Straßenläufer, die nur hin und wieder auf die Bahn ausweichen.

DAS TEST-TEAM

Jonathan Kolks
LAZ Rhede, Leichtathlet
Stefan Ritte
LAZ Rhede, Leichtathlet
Simon Janzen
LEX Bocholt Running Team, Straßenläufer, trainiert wöchentlich Intervalle auf der Bahn
Jan-Hendrik Ingenfeld
LEX Bocholt Running Team, Straßenläufer, trainierte bisher selten auf der Bahn
Björn Weier
LEX Bocholt Running Team, Trail- und Straßenlauf, trainiert einmal wöchentlich Intervalle auf der Bahn
Jürgen Palm
Diplom-Sportlehrer, seit 25 Jahren Leichtathletiktrainer, Leiter des Landesleistungsstützpunktes Rhede und Sportwart des LAZ Rhede

FOTO: SILAS STEIN

FOTOS: FIONA NOEVER

Spikes-Schuh — Adidas Techstar Allround 3

Der Techstar aus dem Haus Adidas ist seit Jahren eine feste Größe, wenn es um Spike-Allrounder geht. Der Leisten ist eher schmal geschnitten, weshalb gerade viele jüngere Athleten eine ideale Passform vorfinden. Der Nylonmesh-Schaft ist angenehm luftig, sitzt nah am Fuß und macht dadurch Lust auf eine schnelle Einheit auf der Bahn. Die Zehenbox fällt relativ flach aus, was je nach Fußform schon einmal zu einem Druckpunkt im Zehenbereich führen kann. Gerade sie rundet aber den dynamischen Gesamteindruck des Techstar ab. Vom Komfort her muss der Schuh den Vergleich mit keinem anderen Modell scheuen. Das EVA-Fußbett bietet nicht nur einen vergleichsweise weichen Tragekomfort, sondern viel Führung und Stabilität. Geliefert wird der Techstar Allround mit Sieben-Millimeter-Torx-Dornen. Die Montage per beigelegtem Schlüssel erfolgt leicht und schnell.

Preis: 64,95 Euro

Spikes-Schuh — Asics Hyper LD 5

Der Hyper LD ist speziell für die Langstrecke und als Einsteiger-Spike konzipiert. Mit seinem im Vorfuß etwas breiteren Schnitt und den flexiblen, nahtlosen Overlays passt er für die Athleten am besten, die in der Breite etwas mehr Platz benötigen. Schmale Füße haben in ihm aber schnell zu viel Spiel. Durch die bewusst etwas dicker gearbeitete Mittelsohle und zwei Lastings im Fersen- und Vorfußbereich unterstützt und führt der Asics sehr zuverlässig. Auch auf längeren Strecken bis hin zur Zehn-Kilometer-Distanz wird der Fuß nicht zu extrem gefordert. In seiner Art erinnert das Laufgefühl eher an einen dynamischen Wettkampfschuh, was die ersten Ausflüge auf die Tartanbahn durchaus angenehm macht. Ausgestattet ist der Hyper LD mit Sechs-Millimeter-Pyramiden-Dornen, die sich durch den mitgelieferten Schlüssel montieren und wechseln lassen.

Preis: 79,95 Euro

Spikes-Schuh — Brooks PR LD 3

Der PR LD 3 hat in unserem Test vor allem die ambitionierteren Läufer angesprochen. Für die Langstrecke vorgesehen, ist er mit 108 Gramm (bei Größe US 9) ein sehr leichter Spike, mit dem sich Tempo machen lässt. Mit dem ultradünnen Shark-Skin-Material an der Außensohle und der Pebax-Rnew-Spikeplatte (inklusive Sechs-Millimeter-Dornen) unter dem Vorfuß läuft er sich direkter als die anderen getesteten Schuhe. Allerdings vermittelt die Konstruktion weniger seitliche Stabilität, sodass der Spike für Anfänger und für Ausflüge in andere Disziplinen weniger geeignet ist. Bei aller Leichtigkeit überzeugt das Tragegefühl, denn das nahtlose Upper und die schmale Passform verleihen dem Schuh schon beim Reinschlüpfen pure Dynamik. Für die ersten Schritte auf der Bahn bieten sich andere Modelle an, gut trainierte Bahnläufer werden aber ihre Freude mit ihm haben.

Preis: 70,– Euro

Spikes-Schuh — Nike Rival D 8

Redaktions Tipp RUNNING

Die ersten Schritte vermitteln gleich, in welchem Punkt sich der Schuh besonders auszeichnet. Trotz des geringen Gewichts verschafft die weiche Phylon-Dämpfung reichlich Komfort. Eigentlich ist er für die Strecken zwischen 800 und 5.000 Meter vorgesehen, aber auch über die 10.000 Meter empfanden unsere Tester noch ein ausgewogenes Tragegefühl. Die Dreiviertel-Gummiaußensohle garantiert bei hohem Tempo einen guten Halt. Von der Leistenform her liegt der Rival im mittleren Bereich. Damit gelingt es ihm, unterschiedlichen Fußformen Platz zu bieten und ein dynamisches Gefühl zu vermitteln. Die Pebax-Platte unter dem Vorfuß ist mit sechs Wechseldornen ausgestattet. Damit wird ein kraftvolles, sicheres Abdrücken auf der Bahn gewährleistet. Die Kombination aus Leichtigkeit, Komfort und einer guten Führung macht den Rival zu einem exzellenten Allrounder.

Preis: 60,– Euro

Alle Angaben ohne Gewähr.