Auf leichten Sohlen mit Neutralschuhen

Von Prof. Dr. Alexander Weber (Text und Fotos)

Noch kein Ende des allgemeinen Trends: Die Laufschuhe werden von Jahr zu Jahr leichter. Neue Materialien im Schaft-, und vor allem im Sohlenbereich, ermöglichen diese Entwicklung. Die leichteren Kunststoffe, die zur Herstellung der Zwischensohlen dienen, werden mit Begriffen wie Boost Foam (Adidas), FluidAxis (Asicis), Fresh Foam (NB), Lunarlon (Nike), u.a., belegt. In diesen Prozess sind die hier vorgestellten Laufschuhe der Kategorie Neutral/Dämpfung voll involviert.

Der Trend lässt sich anhand statistischer Zahlen gut belegen. Vor acht Jahren lag das mittlere Gewicht eines Neutralschuhs (Herrengröße US 9) bei 340 Gramm (s. SPIRIDON 4/2006, S. 22-26). 2013 betrug das Durchschnittsgewicht der Laufschuhe dieser Kategorie 285 g (s. SPIRIDON 4/13, S. 14-16). Ein Jahr danach sinkt der Mittelwert nochmals leicht, liegt jetzt bei den aktuell getesteten Schuhen knapp unter 280 g.
Die Gewichtsreduzierung der Laufschuhe bei gleichzeitiger Erhöhung wichtiger Qualitätsmerkmale, wie Flexibilität, Fußbelüftung, Laufkomfort, u.a., bringt für die große Mehrheit der Läufer Vorteile. Weniger Gewicht an den Füßen verzögert das Ermüden der Muskulatur, fördert Schrittrhythmus und Fußaufsetzverhalten.

Bei einigen Modellen der jetzigen Testreihe fallen die Vergleichszahlen zum Vorjahresmodell besonders ins Auge. Beispiele: der aktuelle Rider von Mizuno wiegt derzeit nur noch 270 g (US-Größe 9, Herren), das Update 16 aus 2013 wiegt 290 g. Der Glide 5 (adidas) liegt bei 315 g, das neueste Update, der Glide 6, bei 300 g, dank Boost Foam in der Mittelsohle. Nimmt man als weiteres Beispiel den Pegasus von Nike mit seiner langen Geschichte, so ist der Sprung von 355 g (im Jahr 2006) auf 295 g (in 2014) sehr markant, symbolisiert die rasante Entwicklung insgesamt. Sehr auffällig weiterhin: Die Spannweite der getesteten Laufschuhe – allesamt auf hohem Qualitätsstandard – ist bemerkenswert groß. Die Verschiedenheiten in punkto Trageeigenschaften und Laufverhalten zwischen den Modellen, beispielsweise des Glycerin (Brooks) und des Cloud (ON), sind teilweise eklatant.

Die Testbeschreibungen und –bewertungen mögen Entscheidungshilfen bieten für die Wahl des individuell richtigen Laufschuhs. Die Anprobe im Fachgeschäft sollen sie nicht ersetzen, wohl aber können sie unterstützend informieren, Interesse wecken, die Aufmerksamkeit auf spezielle Details lenken.

Adidas Energy Boost 2

Empf. Verkaufspreis: 149,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 ½ - 13 ½, 14 ½ (m); 3 ½ – 10 ½ (w)
Gewicht: 280 g (m); 230 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus E-TPU (expandiertes thermoplastisches Polyurethan)

Adidas hat das Herzstück des Laufschuhs, die Mittelsohle, mithilfe eines neuen Materials nachhaltig verändert. Anstelle von bisher verwendeten Schäumen, wie EVA und PU, wurde in Zusammenarbeit mit BASF E-TPU sogenanntes expandierendes thermoplastisches Polyurethan entwickelt. Dieses soll laut Werbung nicht nur optimaler dämpfen, sondern auch den Aufprall beim Fußaufsetzen auffangen und in Rückprallenergie umwandeln. Wie Laborversuche gezeigt haben, fielen die Vergleichsmessungen positiv für TPU aus. Testläufer berichten, dass der Energy Boost tatsächlich das Gefühl eines leicht federnden Schritts vermittle, ohne dabei weich oder schwammig zu wirken. Wörtliche Aussagen: „Die Dämpfung ist nicht zu stramm und nicht zu weich". – „Mir gefällt die hervorragende Verarbeitung insbesondere im Innenschuhbereich." Für Läuferinnen und Läufer ohne biomechanische Probleme, die einen innovativen Laufschuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" ****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer ***
Überpronierer **
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald**
Orthopädische Einlagen *

Adidas Supernova Glide 6

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6,5 – 12 ½ , 13 ½ , 14 ½ (m); 3 ½ – 10 ½ (w) [UK-Größen]
Gewicht: 300 g (m); 240 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Boost Foam

Das neue Update in der Supernova-Reihe von Adidas kommt mit einer wesentlichen Änderung. Der aktuelle Glide ist mit der neuen Mittelsohle aus Boost-Foam ausgestattet. Dieses Material macht den Gilde zu einem sehr komfortablen Dämpfungsschuh, im Ganzen leichter und geschmeidiger im Abrollen. Die Ferse an der Außenseite ist abgeschrägt, sorgt mit für sanftes Aufsetzen. Insgesamt ein Laufschuh, der hohe Erwartungen bezüglich Dämpfung, Solidität und Laufkomfort erfüllt.
Testläufer: „Ein toll gedämpfter Trainingsschuh für bequemes Laufen."
Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie Vorfußläuferinnen und –läufer, die einen komfortablen Schuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" ****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer *****
Überpronierer **
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald **
Orthopädische Einlagen **

Asics Gel-Super J33

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14 (m); 6 – 12 (w)
Gewicht: 230 g (m); 185 g (w)
Laufschuhtechnologie: Fluidaxis-Mittelsohle; 6 mm Sprengung

Der Gel-Super J33 ist in der 33er-Serie das stabilste Modell. Ausgestattet mit der Fluidaxis-Technologie erreicht er eine Festigkeit, die auch Läufern mit Pronationsproblemen leichterer Art genügend medialen Halt bietet. Als leichtgewichtiger Laufschuh mit einer 6 mm Sprengung stellt er eine sehr gute Option für schnelle Trainingsläufe und Wettkampfeinsätze dar. Alle Testläufer/innen lobten die sehr gute Passform. Testläuferin: „Alle Eigenschaften, die ein guter Laufschuh aufweisen muss, sind in diesem Schuh vereint: Gewicht, Dämpfung, Stabilität, Abrollverhalten und Dynamik. Aus meiner Sicht perfekt." – Testläufer: „ Die Passform ist top, das Abrollverhalten neutral-tadellos, leicht federnde Dämpfung, nicht so viel Rebound." Für Läuferinnen und Läufer, die nach einem leichten, gleichwohl stabileren Laufschuh mit guter Dämpfung Ausschau halten.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" ****
Wettkampfeinsatz *****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ****
Überpronierer ****
Leichtere Läufer ****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald **
Orthopädische Einlagen **

Brooks Ghost 6

Empf. Verkaufspreis: 125,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12 (w)
Gewicht: 300 g (m); 250 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle; HydroFlow im Vor- und Rückfuß; DNA-Dämpfungseinlage

Das 6. Update des Ghost wurde im Sohlenbereich verändert. Die Mittelfußbrücke wurde entfernt, die Laufsohle im inneren Fersenbereich stärker segmentiert. Dadurch wurde das Abrollen von der Ferse zu den Zehen nochmals verbessert.
Der Ghost zählt zu den Top-Laufschuhen in der Neutral-Kategorie. Er ist deutlich leichter als sein Vorgänger. Gute Fußbelüftung, gefälliges Design.
Testläufer: „Das neue Update ist ein Allrounder, leichtgewichtig, sehr dynamisch und flexibel." – „Sitzt sehr gut am Fuß!"
Für Läuferinnen und Läufer ohne größere biomechanische Probleme, die einen universell einsetzbaren Trainingsschuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" *****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer *****
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ****
Überpronierer **
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald ****
Orthopädische Einlagen **

Brooks Glycerin 11

Empf. Verkaufspreis: 160,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11,12 (w)
Gewicht: 350 g (m); 280 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle; DNA-Dämpfung in voller Schuhlänge

Die 11. Auflage des Glycerin wartet mit Veränderungen sowohl im Schaft- als auch im Sohlenbereich auf. Die Mittelfußbrücke wurde entfernt, die Mittelsohlentechnologie optimiert. Dadurch verbessertes Abrollen und größere Vorfußflexibilität. Die DNA-Dämpfungseinlage in voller Fußlänge verleiht dem Glycerin einen weichen Auftritt ohne Verlust von Stabilität und Trittsicherheit. Auch größere und schwerere Läufer haben das Gefühl des komfortablen und bequemen Laufens. Testläufer: „Der neue Glycerin ist für mich ein Komfort-Schuh erster Klasse." Testläuferin: „Als eine nicht gerade leichtgewichtige Läuferin komme ich mit diesem Brooks-Schuh hervorragend zurecht, sehr bequem und schön weicher Auftritt." Das aktuelle Update ist etwas schwerer als das Vorgängermodell, und es ist 10 Euro teurer. Für mittel- bis schwergewichtige Läufer/innen ohne gravierende Fußprobleme, die einen gut gedämpften, bequemen Neutralschuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" ****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ****
Überpronierer **
Leichtere Läufer ***
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald ***
Orthopädische Einlagen ***

Mizuno Wave Rider 17

Empf. Verkaufspreis: 139,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 12, 13, 14, 15 (m), 3 – 10 (w)
Gewicht: 270 g (m); 220 g (w)
Laufschuhtechnologie: Wave-Platte aus Bio Pebax in der Zwischensohle; Dynamotion Fit; Sprengung 12 mm

Inzwischen in der 17. Auflage: der Rider von Mizuno eine Erfolgsgeschichte. Auffälligste Änderung: auch das aktuelle Update wurde wieder deutlich leichter als sein Vorgänger. Abspeckungen sowohl im Sohlenbereich als auch im Oberschuh machen ihn zu einem Lightweight. Die Mittel- und Laufsohle (Wave Platte aus Bio Pebax) blieben im Prinzip unverändert. Im Vorschuh wartet der Rider mit einem großzügigen Platzangebot auf. Sehr gut für Läufer mit breiten Füßen. Ein bewährter Laufschuh, komfortabel und vielfältig einsetzbar. Insbesondere die Testläufer mit breiten Füßen loben allgemein die Passform und den Laufkomfort. Testläufer: „Der neue Rider macht jedes Tempo bestens, ob langsam oder schnell. Ist sein Geld wert !"
Für Läuferinnen und Läufer, auch schwerere, mit neutralem Fußaufsetzverhalten.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" ****
Wettkampfeinsatz ****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ****
Überpronierer *
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald **
Orthopädische Einlagen ***

***** sehr gut geeignet **** gut geeignet *** geeignet ** weniger gut geeignet * bedingt geeignet

New Balance 890 v4

Empf. Verkaufspreis: 125,00 EUR (als Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11, 12 (w)
Gewicht: 270 g (m); 215 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus REVlite; ABZORB-Dämpfungspad; 8 mm Sprengung

Das neueste Update 890 v4 sitzt, wie seine Vorgänger, perfekt am Fuß, rollt hervorragend ab. Der neue Leisten mit seiner fußgerechten Ausformung hat daran wesentlichen Anteil. Ebenso die neue Konfiguration von Mittel- und Laufsohle. Der 890 v4 ist im Vor- und Mittelfußbereich schlank geschnitten, deshalb: eine halbe Nummer größer wählen! Die stark segmentierte Laufsohle bietet sehr guten Grip auf allen Böden. Nahtfreier Schaft, sehr gut gepolsterte Ferse.
Testläufer: „Nach mehreren 35-km-Läufen: Der 890 v4 ist ein toller Marathonschuh. Nach 30 Kilometern erst hatte ich das Gefühl, einen Schuh an den Füßen zu haben". Für Läufer/innen ohne gravierende Fußprobleme, die einen leichten Laufschuh für das alltägliche Training und lange Läufe suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" *****
Wettkampfeinsatz *****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer ****
Überpronierer **
Leichtere Läufer ***
Schwerere Läufer *****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald ***
Orthopädische Einlagen **

NIKE Air Pegasus+30

Empf. Verkaufspreis: 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 13, 14, 15 (m), 5 – 11, 12(w)
Gewicht: 295 g (m); 240 g (w)
Laufschuhtechnologie: Cushlon-Mittelsohle; Nike Zoom in der Ferse; Crash-Pad

Der Pegasus hat eine lange Tradition, in 30 Jahren einen legendären Ruf erworben. In dieser Zeit war er ein treuer, verlässlicher Begleiter von zig tausend Läuferinnen und Läufern, ist es bis heute geblieben. Von Beginn an war er ein recht komfortabler Schuh, zudem strapazierfähig und vielfältig einsetzbar. Das aktuelle Update zählt zum Besten in der Kategorie Dämpfung/Neutral. Vergleichsweise zum Vorgänger blieben Lauf- und Mittelsohle ziemlich gleich, verändert wurde der Schaft aus nahtlosem Meshmaterial. Im Mittelfußbereich wird der Fuß fest von einem Sattel umhüllt, was sehr zum perfekten Sitz beiträgt. Wie bei anderen Nike Plus-Modellen findet sich unter der Einlegesohle die „Nike-Tasche", die Platz für den Nike-Plus-Apple iPod bietet. Testläuferin: „Als ich vor vielen Jahren mit dem Laufen begann, war der Pegasus einer meiner ersten Laufschuhe. Selbst in seiner 30. Auflage ist er immer noch überraschend: ein hervorragender Trainingsschuh". Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie Vorfußläufer/innen, die einen bewährten Dämpfungsschuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" *****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer *****
Überpronierer ***
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ****
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald ****
Orthopädische Einlagen **

On Cloud

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8– 14 (m), 6 – 10 (w)
Gewicht: 210 g (m); 170 g (w)
Laufschuhtechnologie: Laufsohle mit CloudTec-Dämpfungssystem: Sprengung 5 mm

Kennzeichen der von On konzipierten Laufschuhe ist die On-Sohle mit dem patentierten CloudTec Dämpfungs-System. Wir testeten das Modell Cloud. Der Schweizer Hersteller ON empfiehlt dieses Modell „Läufern und anderen Athleten", einer breiten Zielgruppe also. Die Laufsohle besteht aus 16 profilierten Cloud–Elementen, die an einem sog. Speedboard, einer leichten Kunststoffplatte, befestigt sind. Diese ermöglichen einen relativ weichen Auftritt, werden fest und bieten dann eine harte Unterlage für einen kräftigen Abstoß. Der sehr atmungsaktive Schaft hält den Fuß mithilfe eines flexiblen Bandes fest im Schuh. Der Cloud präsentiert sich in guter Verarbeitung und gefälligem Design. Unkonventionelle Schnürung, leichtes Reinschlüpfen. Testläufer: „Unglaublich leichter Schuh, sehr flexibel, hervorragende Passform, sitzt perfekt. Gut zum Laufen, und mehr noch als Freizeitschuh!" Für effiziente, leichte Läuferinnen und Läufer, die einen extravaganten Laufschuh suchen. Und für solche, die einen besonderen Freizeitschuh wünschen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" ***
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" ****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer *****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer ****
Überpronierer *
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ***
Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****
Gelände; unebene Wege; Wald *
Orthopädische Einlagen *

Salomon Sense Pro

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6,5 – 13,5 (m); 3,5 – 10,5 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 240 g (m); 230 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA; Quicklace, Sprengung 6 mm

Der Sense Pro von Salomon aus der Kollektion Citytrail ist brandneu. Ein Modell für vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Auf ebenem Asphalt, auf Waldwegen oder im Gelände: die Contagrip-Sohle zeigt sich auf allen Untergründen von ihrer starken Seite, rutschfest, sicher, effektiv. Der Fuß steht relativ flach im Schuh (6 mm Sprengung). Das soll das natürliche Laufen befördern, das Aufsetzen mit dem Mittelfuß. Der Pro ist eher hart gedämpft. Elastisches, nahtloses Schaftmaterial lässt den Füßen den nötigen Bewegungsspielraum. Die Bauweise unterstützt natürliches Abrollen. Das Quicklace-Schnürsystem in Verbindung mit der Schnürsenkeltasche sind Salomon-Standard. Testläuferin: „Mein neuer Lieblingsschuh für Straße, Gelände und Freizeit, perfekt für meine Bedürfnisse." Für Läuferinnen und Läufer, die einen leichten, dynamischen, gleichzeitig vielseitig verwendbaren, sehr solide verarbeiteten Laufschuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness" ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf" *****
Wettkampfeinsatz *****
Vorfußläufer ****
Mittelfußaufsetzer *****

Fersenläufer ***
Überpronierer *
Leichtere Läufer *****
Schwerere Läufer ***
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
Gelände; unebene Wege; Wald ****
Orthopädische Einlagen **