Zehn unverzichtbare Stabilschuhe

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

Euphorie und Medienhype in Bezug auf „Natural Running", „Laufen mit Barfußfeeling", „Minimalschuhe" u. ä. sind mittlerweile verflacht. Ernüchterung und Sachlichkeit folgten auf den Wirbel und das Tamtam zum Themenkreis „Natürliches Laufen". Die kardinale Frage einer jeden Läuferin und eines jeden Läufers lautet – offen oder verdeckt – nach wie vor: mit welcher Art von Laufschuh komme ich am besten zurecht? Mit anderen Worten: welche Laufschuhe sind für meine Laufgesundheit, für meinen Laufstil, für meine Konstitution und Bedürfnisse am besten geeignet?
Bei einer solchen Fragestellung spielt der vergleichsweise stabil gebaute Laufschuh (noch immer) eine wichtige Rolle. Hierzu ein exemplarisches Beispiel: Oliver, 45, ist seit 9 Jahren regelmäßiger Läufer. Zunächst lief er aus gesundheitlichen Gründen, nunmehr nimmt er an Laufwettbewerben von der 10-km-Distanz bis Marathon teil. Er trainiert 5mal in der Woche, etwa 70-80 km. Bei 1,84 m Größe, 85 kg Körpergewicht und vom Typ Fersenläufer ohne Pronationsprobleme läuft er abwechselnd in fünf Laufschuhen verschiedener Kategorien. In welcher Art von Laufschuhen sollte Oliver sein Laufprogramm absolvieren? Für die Wettkämpfe und schnelle Tempoläufe empfehlen sich die Lightweights, eventuell auch sehr leichte Racing-Flats, bzw. Straßenrennschuhe. Für das alltägliche Training sind gut gedämpfte Neutralschuhe eine erste Wahl, ebenso Trailschuhe für rutschige Böden, besonders in den kälteren Jahreszeiten. Und auch ein Minimalschuh mit geringer Dämpfung und Null-Sprengung? Warum nicht auch mal eine kurze Trainingseinheit in Schuhen mit Barfußfeeling zur Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur und dem Zwang zum Vorfußlaufen? Gemäß der Devise: Der Fuß sollte sich den unterschiedlichen Bedingungen anpassen, und nicht umgekehrt! – Der fünfte Laufschuh in Olivers Sortiment, der in dieser Reihe noch fehlt, ist der Stabilschuh. Auch dieser Schuhtyp, richtig gewählt und dosiert eingesetzt, kann zu Olivers Laufgesundheit beitragen.
Gewiss, nicht die ganze Palette der hier vorgestellten neuen Stabilschuhe kommt für Oliver in die engere Wahl. Oliver läuft nicht mit flachem Fußgewölbe, ist kein Überpronierer, aber auch kein Leichtgewicht. Stabilschuhe, wie die hier getesteten Modelle Transcend (Brooks), Kayano (Asicis) Faas 600 S (Puma), LunarGlide (Nike) u.ä. bieten ihm gute Wahlmöglichkeiten.
Nie zuvor waren nach Auffassung der Laufschuhtester sogenannte Stabilschuhe, aufs Ganze gesehen, so leicht und flexibel wie zum jetzigen Zeitpunkt. Möge auch dieser Testbericht dazu beitragen, beim Erwerb neuer Stabilschuhe die individuell richtige Wahl zu treffen.

Adidas Revenergy

Empf. Verkaufspreis: 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 ½ - 12 ½, (m); 3 ½ – 10 ½ (w); [UK-Größen]
Gewicht: 330 g (m); 280 g (w)
Laufschuhtechnologie: Boost Foam (Vor- und Rückfuß); Torsion System

Der Revenergy von Adidas ist brandneu auf dem Markt. Das Herzstück, die Mittelsohle, besteht aus Boost Foam. Dieses Material – sog. expandierendes thermoplastisches Polyurethan – ist laut Hersteller nicht nur geeignet, den Aufprall beim Fußaufsetzen optimal zu dämpfen, sondern darüber hinaus in Rückprallenergie umzuwandeln. Die Testläufer lobten die gute Passform des Revenergy, ebenso die Verarbeitung. Testläufer: „Für meine 90 Kilo der richtige Schuh, bietet besten Halt und gute Fußführung". – Testläuferin: „Einerseits gibt mir der neue Revenergy sicheren Halt, andererseits ist mir der Schuh beim Abrollen etwas unflexibel und zu hart. Gutes Platzangebot im Vorfuß." Für größere und schwerere Läufer/innen sowie solchen mit Pronationsproblemen, die einen robusten 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 ****

Asics Gel-Kayano 20

Empf. Verkaufspreis: 179,90 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 14, 15, 16 (m); 6 – 12 (w)
Gewicht: 325 g (m); 275 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: Guidance Line; DYNAMIC – DUOMAX-Stützelemente; Gel-Dämpfungssystem; DYNAMIC-TRUSSTIC-System

Asics kann feiern und den Kayano in der 20. Auflage präsentieren. Er bleibt das Flaggschiff des Unternehmens. Die Lobeshymnen der Laufschuhtester reißen nicht ab. In punkto Dämpfung, Stabilität, Laufkomfort heimst der Kayano Bestnoten ein. Das 20. Update wurde im Schaftbereich mit „FluidFit" ausgerüstet, dehnfähigen Overlays, die zum perfekten Sitz des Fußes im Schuh beitragen. Testläufer/innen: „So ein Rundum – Wohlfühlschuh sucht seinesgleichen. Die Dämpfung ist sensationell."
„Bei der Entscheidung für diesen Schuh kann man gar nichts falsch machen." Für schwerere Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie alle Läuferinnen und Läufer mit leichter bis mittlerer Überpronation.

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 GT-2000 2

Empf. Verkaufspreis: 139,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 14, 15, 16 (m); 6 – 12 (w)
Gewicht: 315 g (m); 265 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: FluidRide-Mittelsohle in zwei Härten; DUOMAX-Stütze; Gel-Dämpfungssystem; Guidance-Line

In der GT-Reihe 2000 ist nun das erste Update auf dem Markt. Gegenüber dem Vorgängermodell die markanteste Veränderung: der geräumigere Vorschuh, die Zehen haben mehr Platz – ein Vorteil für die meisten Läufer/innen. Ein sehr solides, sicheres Asics-Modell für ein breites Läuferspektrum. Testläuferin: „Der Schuh ist herrlich weich, vermittelt Komfort pur, nichts drückt, lässt keine Wünsche offen." – „Einer der besten Schuhe, die ich je gelaufen bin." Der 2000 2 zählt zu den Spitzenschuhen in der Kategorie Stabilität.
Für LäuferInnen mit mittlerem bis höherem Körpergewicht und neutralem Fußaufsetzverhalten sowie leichtere LäuferInnen mit Pronationsproblemen.

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 Adrenaline GTS 14

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12, 13 (w) [jeweils versch. Weiten]
Gewicht: 325 g (m); 270 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle: EVA in drei Dichten; Adaptive Dämpfung DNA; 10 mm Sprengung

Inzwischen in der 14. Auflage: der Adrenaline von Brooks. Die Veränderungen im Sohlenbereich sind nicht gravierend. Auch dieses Update vereint alle Merkmale eines grundsoliden Stabilschuhs. Die dreifach verstärkte MoGo-Mittelsohle steht für sehr gute Stabilität und hervorragende Dämpfung. Die Schaftbesätze sind teils traditionell vernäht, teils – und das ist neu – aufgeklebt. Der Fuß wird so fest im Schuh gehalten und kann sicher führen. Testläufer: „Mein Lieblingsschuh für lange Läufe, sitzt perfekt." – Testläuferin: Sehr gut für lange Traingseinheiten, sehr komfortabel gedämpft." Für größere und/oder schwerere Läufer/innen, die einen belastbaren, stabilen Trainingsschuh suchen sowie LäuferInnen mit flachen Füßen und Pronationsproblemen.

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 Transcend

Empf. Verkaufspreis: 170,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 11, 12 (w)
Gewicht: 354 g (m); 260 g (w)
Laufschuhtechnologie: EVA Mittelsohle (Bio MoGo); Adaptive Dämpfung (DNA in voller Länge); 9 mm Sprengung

Der Transcend ist ein neues Brooks Modell. Herausragendes Merkmal: seine außergewöhnlich softe Dämpfung bei gleichzeitig sehr guter Stabilität. Letztere wird erreicht durch eine breite Sohlenplattform, durch eine äußere Kunststoffspange um die Ferse sowie einer Komponente, „Guide Rails" genannt, rund um den ganzen Schuh. Dadurch starke Fußführung. Der neue Transcend ist ein sehr gut verarbeitetes Brooks-Modell mit beeindruckenden Dämpfungs- und Stabilitätseigenschaften, ein Spitzenprodukt in seiner Klasse. Die Zungenlasche ist am unteren Bereich mit dem Innenfutter verbunden, verhindert Verrutschen. Testläufer: „Bin überrascht, wie leicht es sich in diesem kompakten, neuen Brooks-Schuh laufen lässt. Der Transcend ist außergewöhnlich komfortabel". In erster Linie für schwerere Läuferinnen und Läufer, die nach einem komfortablen Trainingsschuh 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 ****

Mizuno Wave Prophecy 3

Empf. Verkaufspreis: 199,90 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 6 ½ – 11 ½ (w)
Gewicht: 360 g (m); 280 g (w)
Laufschuhtechnologie: Wave-Platte, doppelt verstärkt

Der Prophecy ist jetzt in der 3. Auflage zu haben. Veränderungen finden sich in der doppelten, stärker segmentierten unteren Wave-Platte. Dadurch verbesserte Flexibilität im Vorfuß. Dennoch ist der Prophecy ein sehr stabiler Bursche. In der Kategorie der Stabilschuhe einer der Kompaktesten. Die schwergewichtigen und/oder sehr großen Läufer/innen kommen mit diesem Mizuno-Schuh am besten zurecht. Viel Schuh für viel Geld!
Testläufer: „Für mich als schwerer Läufer eine Innovation auf dem Laufschuhmarkt".
„Der Prophecy, gut verarbeitet – ein harter Hund".
In erster Linie für Läufer/innen mit mittlerer bis starker Überponation sowie für schwerere Fersenläufer/innen.

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 860 v4

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (als Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11, 12 (w) (in drei verschiedenen Weiten erhältlich)
Gewicht: 310 g (m); 255 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA in zwei Härten; ABZORB-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; N-Lock-Schnürsystem; Sprengung 12 mm

Der 860 v4 von New Balance ist das neueste Update dieses Modells. Veränderungen finden sich sowohl im Design des Schafts als auch im Bereich der Laufsohle. Der Schuh insgesamt ist gut gedämpft und gleichzeitig stabil. Die steife Zwischensohle mit medialer Stütze verteilt den Aufpralldruck auf die gesamte Fußfläche.
Testläuferin: „Stabil und komfortabel, für mich ein Wohlfühl-Laufschuh. Der 860 v4 eignet sich prima für längere Einheiten". Ein strapazierfähiger, solide gefertigter Trainingsschuh für Läufer/innen mit moderater bis starker Überpronation sowie für schwere und/oder große Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die stabiles Schuhwerk benötigen.

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 Lunar Glide + 5

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)
Gewicht: 280 g (m); 255 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Phylon mit Lunafoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung

Das 5. Update des LunarGlide ist gegenüber dem Vorjahresmodell kaum verändert. Mittel- und Fußsohle bleiben gleich. Das Lunarlon-Dämpfungssystem besteht aus einem soften Schaumstoffkern und einer härteren, Stütze und Halt gebenden Schaumstoffummantelung. Diese Sohlentechnologie bietet zugleich ein ausgewogenes Verhältnis von guter Stabilität und Dämpfung. Das Flywire-Schnürsystem, das eine direkte Verbindung zwischen den Schnürlöchern und der Mittelsohle herstellt, hält Mittelfuß und Ferse fest im Schuh. Der eingearbeitete Footsleeve verhindert ein Verrutschen der Zunge. Dazu trägt auch der neue äußere Stützbügel an der Ferse bei. Testläuferin: „Der LunarGlide ist sehr flexibel und mit einer sehr guten Dämpfung ausgestattet, entwickelt gleichzeitig unheimlich viel Dynamik. Hatte das Gefühl, dass er fast von alleine läuft." Für Normalfußläufer/innen sowie solche mit leichter Überpronation, die einen komfortablen, flexiblen und leichten Laufschuh mit guter Stabilität 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 **

Puma Faas 600 S

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 11, 12 (m); 3 ½ - 8, 9 (w), [UK-Größen]
Gewicht: 255 g (m); 215 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Faas Foam; Sprengung 8 mm

Mit einem traditionellen Laufschuh der Kategorie Stabilität ist der Faas 600 S kaum noch vergleichbar. Er ist leicht (255g bei US-Größe 9 ½ (m)), bietet hohe Vorfußflexibilität, eher weich als hart gedämpft. Gleichwohl ein Laufschuh für Läufer/innen mit leichter bis mittlerer Überpronation – das „S" steht für Stabilität. Mediale Verstärkungen in Form einer harten Gummieinlage und eines Kunststoffrahmens tragen dem S-Symbol Rechnung. In der Tat: Unsere Testläufer bestätigen die sehr gelungene Mischung von Dämpfung und Stabilität bei diesem Puma-Modell.
Testläuferinnen: „Superleichter Schuh mit sehr gutem Bodenkontakt, vermittelt tolles Laufgefühl". – „Als Fersenläuferin komme ich mit dem 600 S richtig gut klar. Perfekt."

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 ***

Saucony Guide 7

Empf. Verkaufspreis: 129,90 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, (m); 6 – 11 (w)
Gewicht: 325 g (m); 270 g (w)
Laufschuhtechnologie: Impuls EVA-Mittelsohle in zwei Härten; PowerGrid-Dämpfungselement in voller Länge; 8 mm Sprengung

Die 7. Auflage des Guide wurde mit einer neu gestalteten Laufsohle ausgerüstet. Die neukonzipierten Gummipads und Flexkerben im Vorfuß ermöglichen ein optimales Fußabrollen. Gleichzeitig sorgt die dickere Gummiauflage für bessere Traktion und Haltbarkeit. Vorteilhaft auch für viele Läufer/innen: der vergleichsweise breite Vorfuß. Die PowerGrid-Dämpfung bewirkt, dass der Guide zu den Stabilschuhen mit dem weichsten Auftritt zählt. Testläuferin: „Optimal für mich als Läuferin mit leichter Überpronation." „Schön leichter Schuh, im Abrollen etwas steif, jedoch gut gedämpft."
Für Läufer/innen mit leichter bis mittelstarker Überpronation, die einen leichten und gut gedämpften Stabilschuh 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 ****