KRAULTECHNIK +++ TEST RADBRILLEN +++ WM-SERIE +++ VARTA TRIENERGY TOUR

special 1/2009

triathlon special

SCHWIMMEN
ENDLICH SCHNELLER IN DER ERSTEN DISZIPLIN

STIL-IKONE
TORBJØRN SINDBALLE IM INTERVIEW

TECHNIK
LAUF-ABC MIT NICOLE LEDER

MATERIAL
ACHT RÄDER UNTER 2.000 EURO

HERZFREQUENZ
PULSMESSER RICHTIG NUTZEN

TRAININGSPLAN
IN 10 WOCHEN ZUM TRIATHLON

GETESTET LAUFSCHUHE 2009

DER GUIDE FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

SAISONSTART

D € 5,00
A € 5,80
SFR 10,10
Lux € 5,90

4 195783 605002 01

Schneller als die anderen ...

Jetzt bestellen: www.triathlon-abo.de • Jetzt bestellen: www.triathlon-abo.de

Jahresabo
€ 20,95

Probelesen auf www.tri-mag.de

… mit der Zeitschrift

triathlon training

Jetzt überall am Kiosk oder per Abonnement.

Schuhtest 2009

Alles beim Alten?

Dämpfung und Führung waren bis vor wenigen Jahren die wichtigsten Argumente bei der Vermarktung eines Laufschuhs. Heute sieht selbst die Industrie vieles anders. Im Interview erläutert Schuhexperte Christoph Grosskopf die aktuellen Entwicklungen.

von Frank Wechsel

Herr Grosskopf, Sie verfolgen die Entwicklung des Laufschuhmarkts schon seit einigen Jahren sehr intensiv. Welche Tendenzen sind Ihnen in diesem Jahr aufgefallen?
Immer mehr Schuhhersteller versuchen, ihre Schuhe auf das natürliche Bewegungsmuster des Menschen abzustimmen. Das betrifft sowohl die etablierten Hersteller als auch die Neulinge in diesem Segment. Die Firma Ecco aus Dänemark zum Beispiel versucht gleich mit ihrer ersten ernsthaften Laufschuh-Kollektion, in dieser Nische Platz zu finden.

Wie konsequent wird diese Philosophie umgesetzt?
Ich glaube, dass viele Hersteller noch im Stadium des Versuchs sind. Um noch mal auf Ecco zurückzukommen: Die Schuhe wirken gut gemacht und verfolgen einen guten Ansatz – aber die Sprengung, zumindest beim Biom B, liegt immer noch bei 14 Millimetern. Daher ist der Schuh ein netter Versuch und zeigt, wie flexibel eine ganze Branche reagieren kann – aber bei solchen Sprengungswerten hat man immer noch negative Begleiterscheinungen. Die ganze Philosophie ist nicht wirklich konsequent durchgearbeitet. Auch der Puma Complete Eutopia, der schon im vergangenen Jahr vorgestellt wurde, ist sehr flexibel und hat gute Einkerbungen im Vorfußbereich, weist aber auch noch zu viel Sprengung auf.

Was waren die positivsten Erkenntnisse im Schuhtest 2009?
Sehr angenehm ist uns die gute Passform der neuen Modelle aufgefallen. Mittlerweile kann man in jeden Schuh von jeder Firma reinschlüpfen und hat sofort das Empfinden, dass man sich in diesem Schuh wohlfühlt. Die Materialien sind besser geworden, es werden wesentlich weniger Nähte benötigt. Und das gilt, wie gesagt, durch die Bank für alle Hersteller.

Gab es sonst einschneidende Veränderungen?
Nein, es gibt in diesem Jahr nicht viele Veränderungen im systematischen Aufbau der Schuhe. Eine Revolution am Laufschuhmarkt blieb für 2009 aus. Viele Modelle wurden neu aufgelegt, teilweise nur leicht oder gar nicht verändert und mit neuer Farbgebung auf den Markt gebracht. Die Veränderungen liegen eher im Detail, zum Beispiel bei den Materialien: Es wird immer mehr an leichteren Dämpfungsmaterialien geforscht. Der Lunaracer von Nike

Foto: Willem Konrad

übernimmt mit 170 Gramm eine Vorreiterrolle für das Herrenmodell. Das ist schon ein großer Sprung. Da deutet sich an, was wir von der Zukunft erwarten dürfen.

Haben Triathleten eigentlich andere Anforderungen an einen Laufschuh als reine Läufer?
Es gibt eine ältere Studie von Professor Kuno Hottenrott zum Einfluss des Radfahrens auf die Mechanik beim Laufen. Der Grundtenor ist: Die Stützzeit nimmt im ermüdeten Zustand nach dem Radfahren zu und die Knieflexion in der vorderen Stützphase ist verstärkt, man knickt also tiefer ein. Daraus ist zu schließen, dass der Schuh beim Triathleten nach der Radbelastung mehr unterstützen muss als beim Läufer, der nur zehn Kilometer läuft. Der Stützapparat und die Statik sind einfach vorbelastet. Daher darf ein Triathlon-Wettkampfschuh durchaus ein wenig stabiler sein, auch wenn der gleiche Läufer das im reinen Lauftraining oder -wettkampf vielleicht gar nicht braucht. Zudem haben Kraftmessungen ergeben, dass unter der Ferse und dem Fußbogen die Druckbelastungen im ermüdeten Zustand deutlich höher sind. Also darf der Schuh auch etwas mehr gedämpft sein, vor allem auf Mittel- und Langdistanzen. Bei muskulärer Ermüdung oder Vorbelastung muss der Schuh mehr Arbeit übernehmen als im ausgeruhten Zustand.

Die Laufschuhentwicklung hat in den vergangenen Jahren verschiedene Phasen durchgemacht. Welche Entwicklungen bleiben uns langfristig erhalten?
Ich hoffe, dass wir nun endgültig davon weg sind, dass jeder Schuh mit einer viel zu starken Pronationsstütze versehen wird. Die Hebelwirkungen werden durch flachere Schuhe so weit vermindert, dass viele Stützen gar nicht mehr gebraucht werden. Durch mehr Know-how und bessere Materialien im Laufschuh werden wir zukünftig gleiche Dämpfungseigenschaften mit weniger Volumen erreichen können, wodurch die Sprengung niedrig gehalten werden kann. Damit kommen wir Schritt für Schritt einem natürlichen Bewegungsmuster näher – und das ganz ohne einen erhöhten Fersenunterbau. Was das Gewicht betrifft, hat Nike eine Entwicklung wie zum Beispiel im Rennradbau eingeläutet: Durch immer leichtere Materialien werden wir irgendwann den Schuh bekommen, den man am Fuß gar nicht mehr spürt. ■

TRI11
ELEVATE YOUR PERFORMANCE
Die NEO-Revolution 2009
Schwimme den Anzug der Profis. Mathias Hecht, Olaf Sabatschus und Rene Göhler haben sich für den „Tri11 Red“ entschieden!
Testschwimmtermine:
Jederzeit kostenlos* bei Dir zu Hause!
Infos unter www.tri11.com
NEU:
1,2mm dünnes Neopren im Schulterbereich
*Lieferung und Abholung innerhalb Deutschlands kostenfrei. Lieferung nach Österreich frei, Rücktransport kostenpflichtig, wird bei Kauf gutgeschrieben. Andere Länder auf Anfrage.
www.tri11.com
TRI11
DER TRIATHLON SPORT SHOP
In Hamburg und im Internet
Schopenstehl 23, 20095 Hamburg
Tel: 040 28 57 15 15, Fax: 040 28 57 15 16
E-Mail: info@tri11.com
PowerBar ZOGGS cep POLAR TEST-CENTER

So finden Sie Ihren Schuh

Zahlreiche Hersteller, verschiedene Kategorien, jede Menge Farben – kein Wunder, wenn Sie beim Laufschuhkauf Probleme haben, auf Anhieb ein passendes Modell zu finden. Mit diesen Tipps wird Ihnen die Entscheidung leichter fallen.

von Dr. Matthias Marquardt

Bevor Sie einen Schuh kaufen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Der Schuh sollte flach sein und eine geringe Sprengung haben. Deshalb dürfen auch langsamere Läufer gern zu »Wettkampfschuhen« greifen, solange keine starke Fehlstellung vorliegt. Es gibt für gesunde Läufer aber keinen vernünftigen Grund, die negativen Auswirkungen dicker Schuhsohlen zu ertragen.

- Ihr neuer Schuh sollte leicht sein – je leichter, desto besser. Und je leichter, desto geringer sind die negativen Auswirkungen auf Ihre Laufbewegung. Nur starke Fehlstellungen, die übrigens selten sind, machen stabilere und somit schwere Schuhe erforderlich.

- Ihr Schuh sollte im Vor- und Mittelfußbereich flexibel sein. Die natürliche Bewegung (Zehenflexion und Torsion) wird sonst verhindert, was für den gesunden Fuß von Nachteil ist.

Lassen Sie nun Ihre Biomechanik überprüfen. Legen Sie mit einem Experten fest, ob Sie eine Stütze des Schuhs auf der Innenseite (Pronationsstütze) benötigen und wie stark diese gegebenenfalls sein sollte. Eine gute Beratung beschränkt sich hierbei nicht auf Ihren Fuß, sondern bezieht Statik und Dynamik Ihres Kniegelenks mit ein. Deshalb sollte die Untersuchung auch immer in der Bewegung erfolgen. Auch die Lauftechnik ist ausschlaggebend für den richtigen Schuh: Ein Läufer mit flachem Fußaufsatz braucht völlig andere Schuhe als ein Fersenläufer. Im nebenstehenden Kasten sehen Sie, worauf Ihr Laufschuhhändler achten sollte.

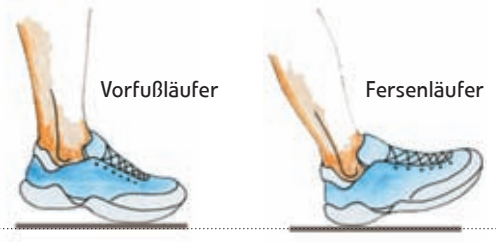
Haben Sie verschiedene Schuhe aus der richtigen Stützklasse gefunden, die Ihren Ansprüchen genügen, dann verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Ab jetzt muss der Schuh nur noch eines: passen! Hierfür sind die Länge (vor der längsten Zehe sollte noch eine Daumenbreite Platz sein) und die Gesamtpassform des Schuhs ausschlaggebend. Probieren geht über Studieren: Entscheiden Sie aus dem Bauch heraus! ■

BERATUNG BEIM FACHMANN

Bei der Auswahl des Schuhs sind Sie bei Ihrem Sportfachhändler in den besten Händen. Er kennt die verschiedenen Eigenheiten der aktuellen Laufschuhe und kann Sie entsprechend beraten. Natürlich kann ein gutes Laufgeschäft auch eine orientierende Bewegungsanalyse durchführen, aber für Problemfälle sind die meisten Sporthändler nicht qualifiziert und ausgerüstet. Wenn Sie eine fachmännische Untersuchung Ihrer Bewegung wünschen, um in Zukunft exakt zu wissen, welchen Schuh Sie benötigen, dann sollten Sie ein professionelles Bewegungsanalyse-Institut aufsuchen.

WELCHEN LAUFSTIL HABEN SIE?

Je nach Körperbau, Veranlagung und technischer Ausbildung kann man Fersenläufer von Vor- und Mittelfußläufern unterscheiden. Während Fersenläufer Überbeweglichkeiten im Knöchelbereich muskulär kaum stützen können, kann der Vor- und Mittelfußläufer hier eine aktive Korrektur vornehmen. Auch der Einsatzbereich des Schuhs spielt eine Rolle: Lange Dauerläufe werden eher auf der Ferse absolviert, schnelle Bahneinheiten vermehrt auf dem Vorfuß.

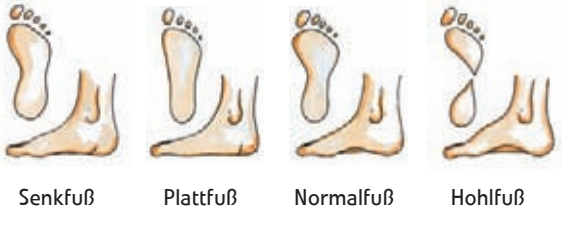


WIE SIND IHRE DYNAMISCHEN BEINACHSENVERHÄLTNISSE?

Gehen Sie vor dem Spiegel einbeinig in die Hocke. Beobachten Sie, wie Ihr Knie sich auf einer gedachten Linie zwischen Hüft- und Sprunggelenk bewegt. Läuft es auch bei der Beugung auf gleicher Linie oder driftet es ab? Bei einer Drift nach innen (X-Bein) wird die Schuhinnenkante vermehrt belastet. Bei einer Drift nach außen (O-Bein) liegt der Druck auf der Außenkante.

WIE STARK KNICKEN IHRE FÜSSE EIN?

Bestimmte Fußtypen neigen besonders zum verstärkten Eindrehen im unteren Sprunggelenk. Man nennt das einen Knickfuß. Senk- und Plattfüße sind sehr häufig mit dem Knickfuß vergesellschaftet. Aber auch ein Fuß mit normalen Gewölben oder ein Hohlfuß mit übermäßig hohen Gewölben kann unter Belastung verstärkt nach innen einknicken. Dieses Phänomen überprüfen Sie am besten bei einer videokontrollierten Laufbandanalyse.



KOMBI-ABO
16 Ausgaben € 46,95

Schlauer werden mit *triathlon*.
Schneller werden mit *triathlon training*.

ABO-BESTELLCOUPON

Hiermit bestelle ich folgendes Abonnement:

- ❑ **KOMBIABO *triathlon* + *triathlon training*** — **46,95 €**
  10 x ***triathlon*** (inkl. 2 x ***triathlon special***)
  + 6 x ***triathlon training***
- ❑ **JAHRESABO *triathlon*** — **29,95 €**
  10 x ***triathlon*** (inkl. 2 x ***triathlon special***)
- ❑ **JAHRESABO *triathlon training*** — **20,95 €**
  6 x ***triathlon training***
- ❑ **PROBEABO *triathlon*** — **9,00 €**
  3 x ***triathlon***
- ❑ **PROBEABO *triathlon training*** — **6,00 €**
  2 x ***triathlon training***

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Land

Tel., E-Mail

Das Abonnement soll mit folgender Ausgabe beginnen:

Zahlung: ❑ Rechnung ❑ Bankeinzug ❑ Kreditkarte

Hiermit ermächtige ich Sie bis auf Widerruf zum Einzug der Abogebühren von folgendem Konto/folgender Kreditkarte:

Kto, Geldinstitut

BLZ

❑ Visa ❑ Master — Kartennummer — gültig bis

Datum, Unterschrift

Wenn ich ***triathlon*** oder ***triathlon training*** nicht mehr beziehen möchte, kann ich mein Abonnement bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Bezugsjahres (bei Probeabos: zehn Tage nach Erhalt der letzten Ausgabe) schriftlich kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Ein Upgrade eines Einzeltitel-Abos in ein Kombiabo ist jederzeit möglich. Probeabos dienen dem Kennenlernen der Zeitschriften und können daher je Haushalt nur einmal abgeschlossen werden.
Abopreise gelten für Deutschland, Österreich, die Schweiz und Luxemburg. In alle weiteren Länder wird ein Portoaufschlag von 5 € (Jahresabo ***triathlon training***), 10 € (Jahresabo ***triathlon***) bzw. 15 € (Kombiabo) berechnet.
Ihre Bestellung können Sie innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen.

Einsenden an: **arvato media GmbH, Aboverwaltung *triathlon*, An der Autobahn, 33310 Gütersloh**
Abo-Hotline: 0 700/TRIMAGABO (0 700/87 46 24 22, 12 ct/min) | Fax: 0 52 41 / 80 96 20 | Online-Bestellungen und Abo-Prämien auf **www.triathlon-abo.de**

Unser Test

Wir haben die Schuhe in fünf Segmente unterteilt – eine Einteilung, die sich an den unterschiedlichen biomechanischen Konzepten der Laufschuhmodelle orientiert.

5 SEGMENTE

NATURAL

Kräftige Fußmuskeln, natürliche Bewegung – nur in speziellen Schuhen können Sie Ihre Füße wirksam trainieren. Fußtrainer sind wichtig für den Verletzungsschutz und können für das Lauf-Abc und Läufe von maximal einer halben Stunde genutzt werden.

CUSHION

Dieses Segment hat einen neutralen Sohlenaufbau und kein härteres Material an der Innenseite. Es wird aufgrund der forcierten Dämpfungseigenschaften »Cushion-Segment« genannt. Hier finden sich Läufer ohne nennenswerte Fehlstellungen zurecht.

SUPPORT

Hier finden Sie Laufschuhe mit Pronationsstützen, die vor allem den Läufern dienlich sind, die aufgrund von Knickfüßen und/oder X-Beinen vermehrt die Innenkanten ihres Schuhwerks belasten.

LIGHT

Die sogenannten Lighttrainer sind leichtere Schuhe mit flacheren Sohlen, die dem Läufer bei schnellem Training oder längeren Wettkämpfen die nötige Dynamik verleihen. Es ist darauf zu achten, dass es in diesem Segment gestützte und ungestützte Modelle gibt.

COMPETITION

In dieser Gruppe haben wir all die Laufschuhe zusammengefasst, die leicht, flach und deshalb bodennah im Laufverhalten sind. Solche Modelle sind vor allem für den Wettkampfeinsatz geeignet und für den technisch versierten, aktiven Läufer interessant.

NATURAL

ÜBERSCHRIFT

Name des Schuhs (unisex oder W)
In Klammern der Name des Damenmodells, falls vorhanden

US-Größen
Angabe der im Handel erhältlichen Größen (Herren / Damen)

Preis / Gewicht
Gewicht in Gramm bei Größe US 10 (wenn nicht anders angegeben)

TECHNIK

Dämpfung
Welche Dämpfungssysteme kommen zum Einsatz?

Pronationsstützen
(Vor-, Mittel- und Rückfuß)
Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhs auf einer Skala von ● bis ●●●●●?

Sprengung
Höhenunterschied der Innensohle zwischen Fersenmitte und Großzehengrundgelenk in Millimetern (jeweilige Höhen in Klammern)

Torsionsfähigkeit
Wie gut ist die Verdrehbarkeit des Schuhs im Vor- und Rückfußbereich? (Skala von ● bis ●●●●●)

Sohle
Wie ist die Sohle beschaffen? Für welchen Einsatz ist sie geeignet?

BEWERTUNG

Hier finden Sie alle Hintergrundinformationen und Hinweise zum Schuh, die für Ihre Kaufentscheidung wichtig sind.

FAZIT

Für wen ist der Schuh alles in allem eine Empfehlung, für wen ist er nicht geeignet?

KOMMENTAR

Das Urteil von Christoph Grosskopf

EIGNUNG

Supinierer						Überpron.

UNSER PRÄDIKAT

Zusammenfassende Überschrift zu diesem Schuhmodell.

EINTEILUNG DER EIGNUNG NACH LÄUFERTYPEN

1.S upinierer

Läufer mit deutlicher Supinationsfehlstellung. Kombination aus O-Bein und Supinationsfehlstellung des unteren Sprunggelenks.

2. leichte Supinierer

Läufer mit Tendenz zur Supination. Leichtes O-Bein oder leichte Supinationsfehlstellung des unteren Sprunggelenks. Innenrotierte Gangbilder.

3. Neutralfußläufer

Läufer mit physiologischer Pronation.

4. leichte Überpronierer

Läufer mit leicht verstärkter Tendenz zur Pronation. Leichter Knickfuß, schlechte Lauftechnik, leichte Hüftinstabilitäten.

5. mittlere Überpronierer

Läufer mit mittlerer Überpronation bei Knickfüßen oder X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.

6. stärkere Überpronierer

Läufer mit starker Überpronation bei deutlichen Knickfüßen oder deutlichen X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.

7. stärkste Überpronierer

Läufer, die sehr stark die Innenkanten ihrer Füße und Schuhe belasten. Meistens liegen Kombinationsfehlstellungen aus starkem Knickfuß, starkem X-Bein und Hüftinstabilität vor.

NATURAL

BARFUSSTRAINER

AquaSphere Beachwalker (unisex)

EU-Größen
35/36–46/47

Preis / Gewicht
€ 16,95 / 184 g

TECHNIK

Dämpfung
Unteres und oberes Sprunggelenk, Fußquer- und –längsgewölbe – eben Natur pur.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 0,0

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Struktursohle aus Polyurethan, die den Läufer jeden Bodenbelag spüren lässt.

BEWERTUNG

Der Schuh ist extrem leicht, extrem preiswert und extrem gesund. Und er ist für jeden Läufertyp geeignet. Passformprobleme gibt es praktisch nicht, die Sohle vermittelt einen einzigartigen Kontakt zum Untergrund. Die Folge: Ein Training der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, die der des Barfußlaufens in nichts nachsteht. Auf Rasenflächen, Waldwegen und am Strand ist der Beachwalker zu Hause. Für Läufe auf Asphalt ist er mangels Dämpfung ungeeignet. Besonders in der kalten Jahreszeit ist dieses Modell der ideale Trainingsschuh für das Lauf-Abc auf dem Rasen. Die Haltbarkeit ist auf natürlichem Untergrund groß.

FAZIT

Immer mehr Athleten tragen die Schuhe im Wald und beim Lauf-Abc. Eine natürliche Laufbewegung und gesunde und kräftige Füße sind die Basis des Erfolgs und eine hervorragende Verletzungsprophylaxe. Laufen Sie mit den Schuhen auf natürlichen Belägen und beim Abc. Beginnen Sie mit fünf Minuten und steigern Sie sich auf bis zu 30 Minuten.

KOMMENTAR

Weiterhin ist der Beachwalker das Trainingsmittel schlechthin zur Kräftigung der Fußmuskulatur. Meine Athleten nutzen ihn ganzjährig zum Lauf-Abc.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | Überpron.

FAST PERFEKT

Ecco Biom (W)

US-Größen
7,0–11,5 / 5,5–10,0

Preis / Gewicht
€ 180,– / 328 g

TECHNIK

Dämpfung
Direkt angespritzte PU2-Dämpfung.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 14,0 (35,0 : 21,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Laufsohle aus langlebigem TPU-Gummi.

BEWERTUNG

Hersteller Ecco hat mit dem Biom, basierend auf der Natural-Motion-Theorie, ein neues Schuhkonzept entwickelt. Dank der ungewöhnlich gestalteten Sohle soll sich der Fuß so natürlich bewegen können, wie es sonst nur barfuß möglich wäre. Das Obermaterial – Yak-Leder oder Meshmaterial stehen zur Auswahl – ist gut verarbeitet und lässt dem Fuß viel Luft und Bewegungsfreiheit. Drei verschiedene Modellvarianten (A, B oder C) sollen die unterschiedlichen Bedürfnisse aller Läufer-Leistungsklassen abdecken. Je schneller der Läufer, desto geringer der Support vom Schuh. Einzig die große Sprengung von 14 Millimetern stört.

FAZIT

Man spürt deutlich, dass der Biom die Fußmuskulatur zur aktiven Mitarbeit „zwingt". Die Dämpfung ist relativ hart und provoziert so eine erhöhte Muskelvorspannung. Hersteller Ecco empfiehlt, sich behutsam an die Schuhe zu gewöhnen, und bietet dafür sogar einen Trainingsplan an. Anfänglich sollte der Schuh nicht länger als 20 Minuten am Stück gelaufen werden.

KOMMENTAR

Vielversprechender Ansatz, aber nicht in voller Konsequenz umgesetzt. Zum kompletten „natural-Feeling" ist die Fersendämpfung zu hoch aufgebaut.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | Überpron.

NATURAL BORN RUNNER

Nike Free 3.0 (W)

US-Größen
6-13, 14, 15 / 5-12

Preis / Gewicht
€ 100,– / 196 g

TECHNIK

Dämpfung
Der Schuh dämpft mit EVA und er lässt Sie dämpfen: mit Ihren Muskeln!

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 5,0 (30,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Durch die Kerben in der Sohle wird ein Maximum an Beweglichkeit erreicht.

BEWERTUNG

Der Nike Free 3.0 und seine Verwandten 5.0 und 7.0 sind aus der Läuferszene nicht mehr wegzudenken. Kaum ein Schuh lässt den Athleten beweglicher laufen als der Nike Free. Diese Beweglichkeit wird durch viele Einkerbungen in der Sohle erreicht. So sind es nur noch Nuancen bis zum Barfußlaufen. Der neue Free 3.0 hat ein überarbeitetes Oberflächenmaterial, welches ebenso flexibel und luftdurchlässig ist wie beim Vorgänger, der Stoff ist aber widerstandsfähiger geworden. Im Zehenbereich ist eine zusätzliche Schutzschicht aufgelegt. Durch die nahtlose Verarbeitung sitzt der Nike Free 3.0 am Fuß wie eine Socke.

FAZIT

Die flachste Variante, den 3.0, sollte man als Neubesitzer behutsam testen. Bei zu schneller Steigerung der Trainingsumfänge kann die Fußmuskulatur gereizt werden. Für geübte Läufer ist der Nike Free ein wunderbarer Schuh für einen sehr natürlichen Laufstil. Allen Athleten, die keine Möglichkeit haben, barfuß zu laufen, sei dieser Schuh für das Training ihrer Fußmuskulatur ans Herz gelegt.

KOMMENTAR

Immer noch das Maß aller Dinge, wenn man den „Barfußlauf" auf harten Untergrund verlegen muss.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | Überpron.

DAS TESTTEAM

Inge Roersch hat für unseren Schuhtest insgesamt 30 Modelle unter die Lupe genommen. Die 25-Jährige arbeitete während ihres Bauingenieurstudiums mehrere Jahre in einem Laufsportgeschäft in Köln. Als ambitionierte Triathletin startet sie für den PSV Bonn in der 2. Bundesliga.

Christoph Grosskopf ist Diplom-Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Training und Leistung. Er arbeitet als Trainer von Bundesliga- und Nachwuchstriathleten in Bonn. Sein Know-how über Laufschuhe erlangte der aktive Triathlet durch die langjährige Arbeit in einem Laufschuhfachgeschäft und Kontakte zu orthopädischen Schuhtechnikfirmen. Im natural-running-Institut ist er für die Schuhtests verantwortlich.

Andreas Kraus leitet ein Orthopädietechnik-Fachgeschäft in Ulm. Der Orthopädieschuhtechnikmeister ist Skilehrer und natural-running-Trainer im Team von Dr. Matthias Marquardt. Kraus hat die Höhen der Schuhsohlen für ***triathlon*** exklusiv vermessen. Er bietet über die Website www.natural-running.com die Entfernung von Absätzen an Laufschuhen an.

CUSHION

NEWCOMER

Adidas Supernova Glide (W)

US-Größen
6,0–12,5; 13,5; 14,5–15,0; 16,0–19,0

Preis / Gewicht
€ 120,– / 347 g

TECHNIK

Dämpfung
Zwischensohle aus adiPRENE, im Vorfußbereich adiPRENE+. Das TORSION-System unterstützt den Mittelfuß.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 11,0 (39,0 : 28,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfeste adiWEAR-Außensohle, ForMotion für Bewegungskontrolle und optimale Untergrund-Adaptation.

BEWERTUNG

Das Nachfolgemodell des Supernova Cushion läuft sich trotz seines wuchtigen Aussehens recht dynamisch. Die Sprengung ist für einen Schuh der Cushion-Kategorie mit elf Millimetern normal. Allerdings ist gerade deshalb fraglich, wozu der Schuh eine solch massive Sohle benötigt? Das ForMotion-System aus dem Vorgänger ist im Supernova Glide ebenfalls vorhanden. Das System lässt den Läufer auf einem sehr flexiblen Fersenstück weich aufsetzen und bietet ein ausgeglichenes und natürliches Abrollverhalten. Die Nähte im Innenschuh sind sehr gut verarbeitet, sie sind vom Läufer kaum zu spüren.

FAZIT

Der Supernova Glide ist ein guter Trainingsschuh, der eine sehr gute Dämpfung bietet, dabei aber dennoch sehr beweglich bleibt. Die Passform ist, typisch für Adidas, sehr angenehm. Leider ist der Sohlenaufbau etwas zu hoch geraten. Auch der extrem nach hinten ausgestellte Absatz ist nicht wünschenswert, da so ein Fersenlaufen fast erzwungen wird.

KOMMENTAR

Der Nachteil der ForMotion-Konstruktion von Adidas: Sie braucht viel Platz! Daher bewegt sich der Läufer leider deutlich zu hoch über dem Boden.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

GEHEIMTIPP

Asics Gel-Stratus 2 (W)

US-Größen
8,0–13,0; 14,0 / 6,0–12,0

Preis / Gewicht
€ 99,95 / 340 g

TECHNIK

Dämpfung
Gel-Dämpfungssystem. Patentiertes SpEVA-Zwischensohlenmaterial.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 8,0 (35,0 : 27,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfestes AHAR+-Material im Fersenbereich.

BEWERTUNG

Der Gel Stratus wirkt zwar unauffällig, ist aber alles andere als uninteressant. Sein geringes Gewicht von 340 Gramm und die flache Bauweise machen ihn zu einem flexiblen und dynamischen Cushion-Laufschuh. Weil er auch die Torsionsbewegung des Fußes widerstandslos mitgeht, sollte man vom Gel Stratus aber keine Führungsarbeit erwarten. Die Dämpfung ist weich, im Vorfußbereich etwas fester und ermöglicht einen festen Abdruck, solange das Gewicht des Läufers 75 Kilogramm nicht übersteigt. Das nahtarme Meshmaterial trägt zu einem hohen Tragekomfort bei und lässt den Fuß gut atmen.

FAZIT

Der Gel-Stratus bleibt auch in der zweiten Generation aufs Wesentliche reduziert und beweist einmal mehr, dass günstig auch gut sein kann. Sein Einsatzspektrum reicht vom kurzen Training bis hin zum Marathon-Wettkampf. Leichte bis mittelschwere Läufer ohne Fußfehlstellung werden den guten Bodenkontakt und seine flexible Sohle zu schätzen wissen.

KOMMENTAR

Sieger in der Preis-Leistungs-Kategorie. So einfach kann man einen guten Laufschuh bauen! Tolle Sprengungswerte und ausgezeichnete Flexibilität.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

WEICHER KERN

Etonic Praya 2 (W)

US-Größen
8,0–12,0; 13,0 / 6,0–10,0; 11,0

Preis / Gewicht
€ 155,– / 346 g (10)

TECHNIK

Dämpfung
RCS-Gel im Vor- und Rückfußbereich. E-Bound-Zwischensohle.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 12,0 (37,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfeste Everdure-Sohle für lange Laufleistung.

BEWERTUNG

Schon nach den ersten Metern ist klar, dass der Etonic Praya 2 ein guter Trainingsschuh ist. Der Leisten ist recht gerade geschnitten und die Dämpfung ist auch bei langen Läufen komfortabel. Für kurze, schnelle Einheiten ist der Praya 2 allerdings zu weich gestaltet. Das Innenmaterial ist gut verarbeitet und vermittelt beim ersten Anziehen direkt ein bequemes Gefühl. Das Meshmaterial ist luftig und flexibel und in der großzügig geschnittenen Zehenbox haben die Zehen ausreichend Platz. Die zwölf Millimeter Sprengung und das Gewicht von 346 Gramm sind für einen Cushion-Schuh gut und angenehm.

FAZIT

Der Praya 2 ist ein neutraler Trainingsschuh, der Stabilität und Mobilität verbindet und für Läufer ohne größere Fußfehlstellungen geeignet ist. Durch seine gute Dämpfung ist er auch für längere Einheiten auf Asphalt geeignet. Daher ist der Praya 2 eine interessante Alternative zu anderen etablierten Konkurrenzmodellen.

KOMMENTAR

Etonic muss sich vor den großen Laufschuhfirmen nicht verstecken. Sehr angenehmes Tragegefühl, nur die Dämpfung dürfte fester ausfallen.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

TREUER ALLROUNDER

Brooks Ghost (W)

US-Größen
8,0–13,0; 14,0; 15,0 / 6,0–12,0

Preis / Gewicht
€ 124,95 / 323 g

TECHNIK

Dämpfung
Hydroflow-Elemente (zähe Flüssigkeit) unter Ferse und Vorfuß, weiches Mo-Go-Material in der Mittelsohle.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 9,0 (37,0 : 36,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Flexibles PodTec-Material mit eingekerbten Knickzonen, resistentes und abriebfestes HPR-Plus-Material.

BEWERTUNG

Als günstige Alternative zum Glycerin bietet Brooks den Ghost an. Sein geringes Gewicht und das dynamische Abrollverhalten mit gutem Abdruck lassen die Grenze von Trainingsschuh zu Lightweigt-Trainer verschwimmen. Der Leisten ist im Vergleich zum Glycerin schmaler geschnitten, seiner guten Passform schadet das aber nicht. Die Dämpfung ist im vorderen Bereich besonders gut zu spüren, was vor allem Vorfußläufer freuen dürfte. Aber auch für Fersenläufer ist die Dämpfung optimal eingestellt. Mit neun Millimetern fällt die Sprengung beim Herrenmodell erfreulich gering aus. Frauen stehen leider zwei Millimeter steiler im Schuh.

FAZIT

Der Ghost ist ein rundum gelungener Trainingsschuh für Athleten, die auch bei langen Trainingseinheiten nicht auf die Dynamik ihres Lightweight-Trainers verzichten wollen. Selbst für den Marathoneinsatz ist der Ghost zu empfehlen. Seltsam ist, dass beim getesteten Damenmodell ein Gewichtsunterschied zwischen rechtem und linkem Schuh von neun Gramm bestand.

KOMMENTAR

Auch Brooks findet erfreulicherweise den Weg zum einfachen Schuh. Der Lohn ist ein gut gedämpftes Modell mit vorbildlichen Sprengungswerten.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

CUSHION

EINER FÜR ALLE

Mizuno Wave Rider 12 (W)

US-Größen
6,0–12,0; 13,0; 14,0; 15,0 / 3,0–10,0

Preis / Gewicht
€ 135,– / 333 g

TECHNIK

Dämpfung
VS-1-Dämpfung im Fersenbereich. AP Mid Sole als Zwischensohle.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 13,0 (36,0 : 13,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfeste X10-Karbon-Gummisohle.

BEWERTUNG

Der Mizuno Rider ist nun schon in der zwölften Auflage im Fachhandel erhältlich. Seine markentypische Welle im Fersenbereich ist nur in Laufrichtung flexibel und hält den Läufer in einer neutralen Laufposition. Die Gender-Engineering-Technologie verspricht einen geschlechtsspezifischen Aufbau der Sohle. Der Schuh überzeugt durch seine gute Dämpfung und das geringe Gewicht von nur 333 Gramm. Außerdem sind das Innen- und Obermaterial sehr fußfreundlich und luftig. Die Sprengung liegt mit 13 Millimetern im Normbereich eines Cushion-Schuhs und die Sohlendicke ist mit 36 Millimetern erfreulich niedrig ausgefallen.

FAZIT

Der Mizuno Rider 12 empfiehlt sich als leichter und optimal gedämpfter Trainingsschuh. Selbst schwere Läufer, die viel Wert auf besonders gute Dämpfung legen, sind mit dem Rider 12 bestens bedient. Aufgrund des hohen Komfortfaktors macht er auch auf langen Strecken und im Marathon eine gute Figur.

KOMMENTAR

Durch die Sohlenkonstruktion mit der „wave-plate" können auch leichte Über- und Unterpronierer den Neutralschuh problemlos laufen.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

KOMFORT-FALLE

Saucony ProGrid Triumph 6 (W)

US-Größen
7,0–13,0; 14,0 / 5,0–12,0

Preis / Gewicht
€ 145,– / 342 g

TECHNIK

Dämpfung
Die ProGrid-Dämpfung ist in die komplette Zwischensohle integriert. SRC-Fersendämpfung.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 17,0 (40,0 : 23,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
XT-Karbon-Gummimischung im gesamten Sohlenbereich.

BEWERTUNG

Der Saucony ProGrid Triumph 6 wurde im Vergleich zum Vorgänger hauptsächlich optisch aufgefrischt. Noch immer trüben sein hoher Sohlenaufbau im Rückfuß und die größte Sprengung im ganzen Test den ansonsten positiven Eindruck. Das High-End-Produkt aus dem Neutralschuhsegment von Saucony besticht durch hohen Laufkomfort und sein überraschend flexibles und dynamisches Verhalten. Das Oberflächenmaterial ist schön luftdurchlässig, aber trotzdem sehr stabil, so dass der Sportler einen festen Sitz im Schuh hat. Selbst längere Läufe können dank des nahtfreien Innenmaterials sockenfrei genossen werden.

FAZIT

Eigentlich bringt der Saucony ProGrid Triumph 6 alle Voraussetzungen eines Topschuhs mit, wären da nicht der überhöhe Aufbau der Sohle und die extreme Sprengung. Bei ständigem Gebrauch besteht die Gefahr einer chronischen Verkürzung der Wadenmuskulatur. Sensible Läufer sollten sich den Komfort trotzdem nicht vorenthalten.

KOMMENTAR

Der Triumph ist immer noch in der Ferse zu hoch und hat viel zu viel Sprengung. Darüber kann auch der ausgezeichnete Komfort nicht hinwegtäuschen.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

SUPPORT

HOHE STÜTZE

Adidas adiSTAR Salvation (W)

US-Größen
6,0–12,5; 13,5; 14,5 / 3,5–10,5

Preis / Gewicht
€ 155,– / 373 g

TECHNIK

Dämpfung
adiPRENE im flexiblen Dämpfungssystem im Rückfuß. adiPRENE+ im kompletten Vorfuß.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 11 (41,0:30,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfeste adiWEAR-Außensohle. ForMotion für Bewegungskontrolle und optimale Untergrund-Adaptation.

BEWERTUNG

Der Adidas adiSTAR Salvation, das offizielle Nachfolgemodell des adiSTAR Control, ist ein hochfunktioneller Laufschuh. Obwohl die Sohle des Salvation sehr hoch aufgebaut ist, bleibt die Sprengung mit elf Millimetern im normalen Bereich. Die Dämpfung ist gut und nicht zu weich, die Pronationsstütze im Mittel- und Rückfußbereich kaum zu spüren. Das ForMotion-System, ein sehr flexibler Absatz, lässt einen fließenden Übergang zwischen Lande- und Stützphase zu. Das Oberflächenmaterial besitzt kaum Nähte, so dass der Schuh auch barfuß angenehm zu laufen ist.

FAZIT

Der adiSTAR Salvation ist ein Schuh für leichte bis mittlere Überpronierer. Der Sportler kann den Schuh sehr gut auf Asphalt einsetzen, da die Dämpfungseigenschaften durch das ForMotion-System sehr gut sind. Zu bemängeln ist der sehr hohe Sohlenaufbau. Leider ist der Salvation nicht so torsionsfähig – das kennt man anders von Adidas.

KOMMENTAR

Auch das zweite Adidas-Trainings-Modell im Test fällt durch extreme Sohlenhöhe negativ auf. Dies entspricht nicht dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

TECHNOLOGIEWUNDER

Asics Gel Kayano 15 (W)

US-Größen
8,0–14,0; 15,0 / 6,0–12,0

Preis / Gewicht
€ 159,95 / 383 g

TECHNIK

Dämpfung
TwistGel im Vorfuß. Gel-Dämpfungssystem mit integrierter PU-Platte im Fersenbereich. Solyte-Zwischensohle.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 10,0 (36,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Weiches und haltbares AHAR+ in Kombination mit Durasponge.

BEWERTUNG

Auch in der neusten Generation des Gel Kayano vereint Asics wieder alle neuen Technologien des Laufschuhbaus. Die 15. Modellreihe unterscheidet sich vom Vorgänger durch größere Gel-Dämpfungselemente und eine verbesserte AHAR-Sohle. Optisch sticht vor allem die asymmetrische Schnürung ins Auge, die laut Hersteller eine bessere Passform verspricht. Die Sprengung liegt mit zehn Millimetern im grünen Bereich und die flexible Sohle vermittelt im Vorfuß ein natürliches Laufgefühl. Asics-typisch ist die sehr gute Passform. Leider fällt das Gewicht mit 383 Gramm in Größe US 10 relativ hoch aus.

FAZIT

Spitzentechnologie und eine überragende Passform haben ihren Preis: Läufer müssen für den Gel Kayano tief in die Tasche greifen und bekommen dafür einen relativ schweren Laufschuh. Andererseits punktet das Flaggschiff von Asics mit hohem Tragekomfort und einer stabilen beweglichen Konstruktion, die ihn zu einem idealen Trainingsschuh für Überpronierer macht.

KOMMENTAR

Schön, dass man so viel Dämpfungstechnik auch einigermaßen flach konstruieren kann. Wenn der Kayano jetzt noch ein wenig abspeckt …

EIGNUNG

Supinierer | Überpron.

SUPPORT

ECHT DEUTSCH

Lunge C-Dur (Damen: a-Moll)

US-Größen
3,5–18,0 / 5,0–14,5

Preis / Gewicht
€ 200,– / 323 g (US 9)

TECHNIK

Dämpfung
EVA-Mittelsohle aus nora Spezial CAD E.V.A. Optimierte Federkernlinie.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 10,0 (36,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Negativ-Sohle aus vulkanisiertem Gummi mit Mikrostruktur.

BEWERTUNG
Mit dem Modell C-Dur steigt der deutsche Hersteller Lunge in den heiß umkämpften Laufschuhmarkt ein. Schon beim ersten Betrachten fällt die präzise Verarbeitung des Schuhs auf. Das Innenfutter fühlt sich angenehm an und das Oberflächenmaterial ist flexibel und atmungsaktiv. Der Fuß sitzt perfekt im Schuh. Leider leidet unter der flächigen und daher wenig torsionsfreudigen Sohle die Dynamik des Schuhs erheblich. Im Mittel- und Rückfußbereich befindet sich eine mediale Stütze, die leichte Pronationstendenzen abfängt. Die im Vorfußbereich befindliche Pilotte ist etwas gewöhnungsbedürftig, für Läufer mit leichtem Spreizfuß aber sinnvoll.

FAZIT
Der C-Dur – das Damenmodell heißt a-Moll – ist ein vielversprechender und relativ leichter Laufschuh made in Germany. Weiterentwickelt werden sollten aber die undynamische Sohle und die altbacken wirkende Optik. Auch die Ferse könnte für einen gleichmäßigen Fußaufsatz etwas abgerundet werden.

KOMMENTAR
Der Sohlenaufbau des Lunge-Schuhs ist, biomechanisch gesehen, nicht up-to-date. Auch „made in germany" muss mit der Zeit gehen.

EIGNUNG
Supinierer | | | | | | Überpron.

BEQUEMER BEGLEITER

New Balance MR769SB (W)

US-Größen
7,0–13,0; 14,0; 15,0 / 5,0–11,0; 12,0

Preis / Gewicht
€ 125,– / 336 g (US 9,5)

TECHNIK

Dämpfung
Leichtere ACTEVA-TM-LITE-Zwischensohle. Absorb-Dämpfungselemente im Vor- und Rückfuß.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 12,0 (38,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Strapazierfähige und abriebfeste Ndurance-Sohle.

BEWERTUNG
Der New Balance MR769SB überzeugt in diesem Jahr mit seiner neuen Leistenform PL-1, die den Schuh bedeutend dynamischer macht. Auch die äußere Erscheinung ist aufgefrischt worden und wirkt nun schnittiger. Mit seiner Pronationsstütze ist der MR769SB für passive Läufer gefertigt, die Stabilität und Dämpfung suchen. Dem Wettkampfeinsatz steht aufgrund des gut verarbeiteten Innenmaterials nichts im Wege. Die gerippten Schuhbänder sehen nicht nur gut aus, sondern halten die Schleifen an Ort und Stelle. Lediglich die Sprengung von zwölf Millimetern dürfte noch etwas geringer ausfallen.

FAZIT
New Balance beweist mit dem MR769MR, das selbst kleine Veränderungen einen guten Schuh noch besser machen können. Die Laufschuhe von New Balance werden in verschiedenen Weiten hergestellt, so dass jeder Läufer den passenden Schuh finden kann. Den MR769SB gibt es für Damen in den Weiten 2A, B, D und für Herren in B, D und 2E.

KOMMENTAR
Sehr angenehm zu laufender Supportschuh. Bitte die Dämpfungskonstruktion unter der Ferse beim Nachfolger tiefer legen!

EIGNUNG
Supinierer | | | | | | Überpron.

LEICHTE STÜTZE

Nike Air Zoom Elite 4+ (W)

US-Größen
6,0–13,0; 14,0; 15,0 / 5,0–12,0

Preis / Gewicht
€ 129,95 / 317 g

TECHNIK

Dämpfung
PU-Crash-Pad bis zum Mittelfuß und Air-Zoom-Elemente in Ferse und Vorfuß. Leichte Phylon-Mittelsohle.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 13,0 (38,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Strapazierfähiges BRS-1000-Gummi im Fersenbereich, Duralon im lateralen Vorfuß.

BEWERTUNG
Der Zoom Elite 4+ ist eines der erfolgreichsten Laufschuhmodelle von Nike und im Grenzbereich zwischen Lightweight-Trainer und Support-Schuh angesiedelt. Sein geringes Gewicht von nur 317 Gramm macht ihn zum dynamischsten Schuh dieser Klasse, obwohl er durch eine ausgeprägte Stützwirkung auffällt. Die Dämpfung ist bei einem langsamen Dauerlauf gut zu spüren, aber bei zügigem Tempo auch nicht zu weich. Der Abdruck bleibt direkt. Durch den gut verarbeiteten Innenraum und das atmungsaktive Oberflächenmaterial kann der Zoom Elite 4+ auch gut im Triathlon eingesetzt werden. Die Sprengung von 13 Millimetern ist akzeptabel.

FAZIT
Der Nike Zoom Elite 4+ ist ein leichter und dynamischer Trainingsschuh für jeden Untergrund, der auch im Wettkampf bedenkenlos eingesetzt werden kann. Das weiche Obermaterial und die fast nicht vorhandenen Nähte lassen den Zoom Elite 4+ auch barfuß zu einem sehr angenehmen Laufschuh werden. Die Passform richtet sich an normalbreite Füße.

KOMMENTAR
Im Gegensatz zur Free- und Luna-Reihe besitzt der Zoom Elite doch noch viel Material unter der Ferse. Dafür ist der Dämpfungsgrad optimal abgestimmt.

EIGNUNG
Supinierer | | | | | | Überpron.

SCHWERGEWICHT

Pearl Izumi Syncro Infinity (W)

US-Größen
7,0–13,0; 14,0 / 5,0–11,0; 12,0

Preis / Gewicht
€ 119,95 / 385 g

TECHNIK

Dämpfung
Skydex-Dämpfungselemente befinden sich im Vor- und Rückfuß. Die Mittelsohle besteht aus EVA.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 15,0 (40,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes Karbongummi an der Ferse, restliche Sohle aus flexibler Gummimischung. Einkerbung im Vorfuß.

BEWERTUNG
Der Syncro Infinity von Pearl Izumi ist ein angenehmer Trainingsschuh für Läufer mit leichter bis mittlerer Überpronation. Die fast nahtfreie Verarbeitung ermöglicht lange Läufe ohne Druckstellen. Aufgrund des luftigen Obermaterials aus Meshgewebe wird der Fuß gut belüftet. Die Sprengung von 15 Millimetern ist allerdings deutlich zu hoch ausgefallen. Auch die Ferse ist aufgrund des 40 Millimeter hohen Absatzes zu weit vom Boden entfernt. Eine hufeisenförmige Rahmenkonstruktion, der sogenannte syncroFrame, soll den Fuß bei langen Läufen im neutralen Bereich stabilisieren.

FAZIT
Die Dämpfung im Fersenbereich erscheint für lange Läufe etwas zu hart und die Abrollbewegung ist nicht ganz rund. Weniger Sohle würde Gewicht sparen und dem Fuß ein besseres Laufgefühl vermitteln. So aber machen die eingesetzten Technologien und die voluminöse Sohle den Syncro Infinity mit 385 Gramm zum schwersten Schuh im Test.

KOMMENTAR
Zu schwer, zu hoch, zu unflexibel! Pearl Izumi muss dem Syncro Infinity unbedingt eine Diät verpassen, um die Läufer glücklich zu machen.

EIGNUNG
Supinierer | | | | | | Überpron.

LIGHT

FÜR SOCKENTRÄGER

Avia Bolt II (W)

US-Größen
7,5–12,0; 13,0 / 6,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 109,95 / 248 g

TECHNIK

Dämpfung
Dura-Ryd-Dämpfungselemente in Vor- und Rückfußbereich.

Pronationsstützen

Vorfuß	○○○○○
Mittelfuß	○○○○○
Rückfuß	○○○○○

Sprengung 10,0 (27,0 : 17,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes Dura-Stryk-Material im Fersenbereich, kombiniert mit Cantilever-Sohle.

BEWERTUNG

Der Avia Bolt 2 ist eine Lightweight-Alternative, die sich sehen lassen kann. Das dünne Obermaterial ist sehr luftdurchlässig und bietet maximale Flexibilität. Durch die dünne und torsionsfreudige Sohle ist ein bodennahes Laufen möglich. Die Dämpfung ist im Fersenbereich weich. Im Vorfußbereich lässt sie einen direkten Abdruck zu. Im Innenraum gibt es kleinere Mängel: Die Einlegesohle bietet keinen guten Halt, bei hastigen Wechseln im Wettkampf kann sie schnell verrutschen. Außerdem verknittert die dünne Zunge durch die Schnürung schnell.

FAZIT

Durch sein geringes Gewicht kann der Avia Bolt als dynamischer Lightweight-Trainer und bodennaher Wettkampfschuh getragen werden. Leider wiegen die Schuhe unterschiedlich viel. Mit ein paar kleinen Veränderungen könnte der Avia Bolt zu einem reinrassigen Triathlonschuh werden. Die Passform ist für normalbreite Füße ausgelegt.

KOMMENTAR

Schon vor zwei Jahren waren wir vom Sohlenaufbau eines Avia-Lighttrainers (Avi-Lite) positiv überrascht. Der „Innen-Komfort" ist allerdings ausbaufähig.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | Überpron.

DAUERBRENNER

New Balance 904 (W)

US-Größen
7,0–13,0; 14,0 / 6,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 130,– / 281 g

TECHNIK

Dämpfung
Acteva-Lite-Zwischensohle. Im Vorfuß- und Fersenbereich wird mit Absorb-Elementen gedämpft.

Pronationsstützen

Vorfuß	○○○○○
Mittelfuß	●○○○○
Rückfuß	●●○○○

Sprengung 10,0 (33,0 : 23,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●○

Sohle
Ndurance-Sohle im Fersen- und Vorfußbereich.

BEWERTUNG

Der New Balance 904 hat durch seine veränderte Leistenform neuen Schwung bekommen. Ober- und Innenmaterial sind sauber verarbeitet, so dass dieser Lightweight-Trainer bedenkenlos barfuß gelaufen werden kann. Das Nlock-System mit eingekerbten Schnürsenkeln bietet perfekten Halt; hier löst sich keine Schleife. Die leichte Pronationsstütze ist unverändert geblieben. Damit ist der 904 nach wie vor eine gute Wahl für mittelschwere Läufer mit leichter Überpronation. Zehn Millimeter Sprengung sind ein vorbildlicher Wert in dieser Schuhklasse.

FAZIT

Der New Balance 904 besticht nicht durch spezielle technische Besonderheiten, sondern durch sein stimmiges Gesamtpaket. Er ist ein klassischer Lightweight-Trainer und ist für Wettkämpfe von fünf Kilometern bis hin zum Marathon geeignet. Leider ist der 904 nur in einer Weite erhältlich.

KOMMENTAR

Die 900er-Serie von NB macht seit Jahren Spaß! Flexibel, dynamisch und leicht unterstützend. Eine gute Kombination, besonders für Triathleten.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | Überpron.

orthomol sport

HART TRAINIEREN. GESUND ERNÄHREN.
ZIELFÜHREND KOMBINIEREN.

Der schnellste Weg, den eigenen Akku voll aufzuladen, ist neben hartem Training eine ausgewogene gesunde Ernährung. Und ein Nahrungsergänzungsmittel mit orthomolekularer Mikronährstoffkombination, das Sie vorwärtsbringt: Orthomol Sport®. Es unterstützt Ihre Leistungsfähigkeit optimal, sorgt für eine rasche Regeneration und stärkt die Widerstandskraft Ihres Körpers.

Orthomol Sport® – gibt zurück, was vorwärtsbringt.

www.orthomol-sport.de

Für Ihre Sicherheit getestet
Nandrolonfrei

EMPFOHLEN VOM:
RHEIN-RUHR

Orthomol Sport®: erhältlich in jeder Apotheke

Orthomol Sport® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Sportler.
Zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft.

LIGHT

BEWEGUNGSTALENT

Puma Complete Eutopia (W)

US-Größen
6,0–13,0 / 5,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 135,– / 321 g

TECHNIK

Dämpfung
Speziell entwickelter leichter EVA-Schaum. Cell-Dämpfung in Rück- und Vorfuß.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 12 (32,0 : 20,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes Karbon-Gummi an besonders beanspruchten Stellen.

BEWERTUNG

Dass sehr gute Laufschuhe auch optisch schön sein können, beweist Puma mit dem Complete Eutopia. Die flache Sohlenkonstruktion und die Flexibilität des Complete Eutopia geben dem Fuß alle Freiheiten und sorgen für ein sehr direktes Laufgefühl. Hersteller Puma bleibt beim Complete Eutopia bei seinem abgerundeten Fersendesign, das fließende Übergänge zwischen Aufsatz- und Abdruckbewegung ermöglichen soll. Die Passform ist bequem und das weiche Innenmaterial sehr komfortabel. Lediglich der Höhenunterschied zwischen Ferse und Fußballen ist mit zwölf Millimetern immer noch zu groß.

FAZIT

Der Copmplete Eutopia ist ein wunderbarer Laufschuh für Läufer, die einen neutralen Laufstil haben und einen direkten Schuh mögen. Wenn der Complete Eutopia noch etwas abspeckt, wäre er ein reinrassiger Lightweight-Trainer. In dieser Form ist dieser Schuh ein Kandidat für alle Distanzen, von der Sprintdistanz bis hin zum Ironman.

KOMMENTAR

Der Eutopia war für mich der Newcomer 2008. Vielleicht schafft Puma es ja, noch ein paar Millimeter unter der Ferse wegzunehmen ...

EIGNUNG

Supinierer | | | | | | Überpron.

STÜTZE OHNE AUFPREIS

Saucony Grid Tangent 3 (W)

US-Größen
8,0–13,0; 14,0 / 6,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 130,– / 273 g

TECHNIK

Dämpfung
HRC-Dämpfung im Vorfußbereich. SRC- und Grid-Dämpfungssystem im Rückfußbereich.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 11,0 (34,0 : 23,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
XT900-Karbongummi im Fersen- und Vorfußbereich kombiniert mit B/cR-Gummigemisch.

BEWERTUNG

Als Konkurrent zum DS-Trainer hat sich der Grid Tangent 3 etabliert. Er ist ein leichter Wettkampfschuh mit einer moderaten Stütze, die unauffällig arbeitet. Für Läufer, die völlig neutral laufen wollen, gibt es den Grid Tangent 3 auch als neutralen Laufschuh. Das Innenmaterial ist gut verarbeitet und das offenporige Meshmaterial lässt großzügig Luft in den Schuh einströmen. Die Dämpfung im Fersenbereich ist angenehm weich. Im Vorfußbereich fühlt sich die Dämpfung dagegen härter an und lässt damit einen kräftigen Abdruck zu. Die Zehenfreiheit ist durch den spitz zulaufenden Schuh etwas eingeschränkt.

FAZIT

Der Grid Tangent ist ein klassischer Lightweight-Trainer mit moderater Pronationsstütze für leichte bis mittelschwere Läufer. Er ist bei längeren Wettkämpfen und schnellen Trainingseinheiten die richtige Wahl. Barfuß kann die Naht der Zungenbefestigung zu Reibungen führen.

KOMMENTAR

Viele Läufer werden sich freuen, dass es den Tangent nun auch als Neutral-Modell gibt. Eine straffere Fersendämpfung würde ihm nicht schaden.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | | Überpron.

BREITER SCHLAPPEN

Scott Comp 4 (W)

US-Größen
6,0–13,0 / 5,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 110,– / 323 g

TECHNIK

Dämpfung
Speziell entwickelter leichter EVA-Schaum. AHC als stabilisierendes und dämpfendes Element in der Ferse.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 13,0 (38,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Sharc als abriebfestes Karbon-Gummi, das die Lebensdauer des Schuhs verlängern soll.

BEWERTUNG

Der Comp 4 ist ebenso wie sein Vorgänger sehr beweglich. Die Zehenbox bleibt großzügig geschnitten, so dass auch Läufer mit breiteren Füßen ausreichend Platz finden. Ober- und Innenmaterial sind schön weich und luftdurchlässig. Die Übergänge und Nähte im Innenbereich könnten jedoch fließender ineinander übergehen. Die Lasche ist fest vernäht und verrutscht nicht. Einen unkomplizierten und schnellen Wechsel soll die Einstieghilfe an der Ferse ermöglichen. Erfreulicherweise ist die Sprengung kleiner geworden, erreicht mit 13 Millimetern aber immer noch nicht das Niveau anderer Lightweight-Trainer.

FAZIT

Der Comp 4 ist ein guter Lightweight-Trainer für Fersenläufer, der mit vielen Detaillösungen gefällt. Lediglich die Nähte könnten flacher verarbeitet sein. Dann wäre dieser Schuh auch barfuß problemlos im Wettkampf einsetzbar. Läufer mit schmalen Füßen sollten unbedingt auf die Passform achten.

KOMMENTAR

Scott nähert sich der natürlichen Fußbewegung an, muss aber dafür noch deutlich mehr am Sohlenaufbau tun – zu hoch steht die Ferse!

EIGNUNG

Supinierer | | | | | | Überpron.

TRIATHLON-PROFI

Zoot Ultra TT 2 (W)

US-Größen
8,0–12,0; 13,0; 14,0 / 6,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 135,– / 245 g

TECHNIK

Dämpfung
Dämpfender Z-Bound-Schaum im Mittel- und Vorfußbereich.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 12,0 (32,0 : 20,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Wasserdurchlässige Sohle. Außensohle aus Blown-Rubber-Material.

BEWERTUNG

Auch die zweite Version des Ultra TT von Zoot ist von Triathleten für Triathleten gemacht. Das luftige Mesh-Material schmiegt sich an jede Fußform an, die Löcher in der Sohle lassen Wasser schnell abfließen und die Lasche ist in den Schuh eingearbeitet, so dass nichts verrutschen oder drücken kann. Die Einstiegshilfen an der Lasche und an der Ferse sind schön groß, so dass der Einstieg blitzschnell gelingt. Im Vorfußbereich ist der Schuh sehr flexibel und gewährt damit einen dynamischen Abdruck. Der verwendete Leisten und das feste Mesh-Material geben auch schmalen Füßen ausreichend halt.

FAZIT

Die speziellen Features des Zoot Ultra TT 2 lassen jedes Triathletenherz höher schlagen. Der Schuh sitzt wie eine Socke am Fuß und bietet alle Eigenschaften, die ein Triathlet im Wettkampf braucht. Die einfache Dämpfung macht den Ultra TT 2 direkt und leicht. Passive Läufer, die eine Überpronationstendenz zeigen, sollten sich anderweitig umschauen.

KOMMENTAR

Die Mittelfußbrücke ist deutlich besser gestaltet als beim Bruder dieses Schuhs, dem Racer. Dennoch darf auch hier noch die Torsionsfähigkeit erhöht werden.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | | Überpron.

COMPETITION

SCHMALER SPRINTER

Adidas adizero LT+ (unisex)

US-Größen
4,0–14,0;15,0

Preis / Gewicht
€ 119,95 / 224 g

TECHNIK

Dämpfung
adiPRENE als Dämpfung im Fersenbereich, adiPRENE+ im Vorfuß. Die Mittelsohle besteht aus LightStrike EVA.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 7,0 (26,0:19,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes adiWEAR an den stark beanspruchten Stellen und DSP-Noppen für hohe Rutschfestigkeit.

BEWERTUNG

Der adizero LT+ ist flach und direkt. Seine geringe Sprengung, die gute Torsionsfähigkeit und das geringe Gewicht machen ihn zum optimalen Wettkampfschuh für kurze Distanzen. Dank seiner guten Dämpfung ist der adizero LT+ aber auch für längere Strecken gut geeignet. Sowohl beim Aufsetzen als auch in der Abrollbewegung verhält sich der Schuh neutral und zwingt dem Läufer keine Bewegungskontrolle auf. Der Fuß wird durch drei Klettverschlüsse ebenso gut fixiert wie durch ein herkömmliches Schnürsystem. Für einen kompletten Triathlon-Schuh fehlen aber immer noch Laschen an Zunge und Ferse.

FAZIT

Der adizero LT+ bleibt ein reinrassiger Wettkampfschuh. Er richtet sich an Läufer mit einem aktiven Laufstil und schmalen Füßen. Das Innenmaterial ist weich und fühlt sich auch barfuß bequem an. Die gute Luftdurchlässigkeit des Obermaterials sorgt auch an heißen Tagen für ausreichende Kühlung im Schuh. Punktabzug gibt es für die fehlenden Einstieghilfen.

KOMMENTAR

Weiterhin das Nonplusultra, was den Sohlenaufbau für einen Wettkampfschuh angeht! Wann kommen endlich die Triathlon-Anzieh-Laschen?

EIGNUNG

Supinierer | | ■ | | | | Überpron.

BUNTER HUND

Asics Gel-Noosa Tri 4 (W)

US-Größen
8,0–13,0; 14,0 / 6,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 129,95 / 262 g

TECHNIK

Dämpfung
Die Mittelsohle besteht aus Solyte-Material. Im Vorfuß- und Rückfußbereich befinden sich Gel-Elemente.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 10,0 (31,0 : 21,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●○

Sohle
Kombination aus DuraSponge und Duosole mit Flexkerben im Vorfuß. Haltbarer AHAR+ im Fersenbereich.

BEWERTUNG

Optisch tritt der „bunte Hund" der Asics-Familie diesmal im Superhelden-Design an. Technologisch überzeugt der Gel-Noosa Tri 4 nach wie vor durch weiches Innenmaterial, einen guten Schutz im Fersenbereich sowie ein Schnellschürsystem mit elastischen Schnürsenkeln. Leider sind auch die Mankos geblieben: Die Schuhsohle steht im unbelasteten Zustand nicht plan, der Fuß kippt beim Laufen nach innen und das dichte Oberflächenmaterial ist für den Sommer nicht geeignet, weil es nur wenig Luft an den Fuß lässt. Ansonsten kann man sich auf die bewährte Gel-Dämpfung verlassen. Sie ist beim Aufsatz komfortabel und fest beim Abdruck.

FAZIT

Der Gel-Noosa Tri 4 signalisiert schon von Weitem: Achtung, hier kommt ein Triathlet. Für die Sprintdistanz gibt es aber sicherlich leichtere Schuhe, für alle längeren Strecken ist der Gel-Noosa 4 ein angenehmer und schneller Wettkampfschuh. Die beschriebene Kippbewegung sollte allerdings mittels einer Videoanalyse individuell kontrolliert werden.

KOMMENTAR

Schade, dass Asics nichts gegen die Instabilität in der Abrollbewegung unternommen hat. Wäre der Noosa doch sonst ein toller Triathlon-Schuh!

EIGNUNG

Supinierer | | | ■ | | | Überpron.

SCHNELLEINSTEIGER

Diadora Ironmythos II (unisex)

US-Größen
4,0–12,5

Preis / Gewicht
€ 119,95 / 267 g

TECHNIK

Dämpfung
Power Flow im Vorfußbereich. Zwischensohle aus langlebigem Elaston.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 14,0 (33,0 : 19,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Duratech 5000 an stark beanspruchten Stellen kombiniert mit Blown Lexoft im Vorfußbereich.

BEWERTUNG

Der Ironmythos II von Diadora ist ein konsequent durchdachter Triathlon-Schuh. Für den schnellen Einstieg gibt es eine Anziehhilfe an Zunge und Ferse. Die Einlegesohle ist festgeklebt und verschiebt sich selbst beim hastigen Anziehen nicht. Durch einen großen und eine kleinen Klettverschluss wird der Ironmythos II am Fuß fixiert. Doch der Halt in der Ferse ist nicht optimal und kann auch nicht durch die Klettverschlüsse verbessert werden. Die Verarbeitung des Innenmaterials könnte ebenfalls besser und weicher sein. Es drohen Rutschbewegungen und Blasenbildung. Das Obermaterial fühlt sich barfuß recht rau an.

FAZIT

Trotz kleiner Mängel ist der Ironmythos ein guter Wettkampfschuh. Das Laufverhalten ist bodennah und direkt. Die für Diadora typische Feder ist auch im Ironmythos II vorhanden und nimmt die Energie beim Bodenkontakt auf und gibt sie beim Abdruck anschließend wieder ab. Läufer mit schmalen Füßen und schmaler Ferse sollten unbedingt auf die Passform achten.

KOMMENTAR

Der Unterschied zwischen Fersen- und Fußballenhöhe ist für einen Wettkampfschuh zu groß, die Dynamik der Sohle dagegen vorbildlich.

EIGNUNG

Supinierer | | ■ | ■ | | | Überpron.

FIRMENKONTAKTE

Adidas
www.adidas.com
0 91 32 / 84-0

AquaSphere
www.aqualung.de
0 77 31 / 93 45-0

Asics
www.asics.de
0 21 31 / 38 02-0

Avia
www.scheiderbauer-sports.com
07 81 / 9 66 46 44

Brooks
www.brooksrunning.de
0 25 1 / 1 35 30-0

Diadora
www.grofa.com
0 64 34 / 20 08 20-0

Ecco
www.ecco.com
0 40 / 23 61 17 01

Erox
www.eroxswiss.com
+ 41 (0) 44 29 / 1 57 24

Etonic
www.etonic.ch
0 08 00 / 27 82 78 00

Lunge
www.lunge.com
info@lunge.com

Mizuno
www.mizuno.de
0 89 / 45 05 00

New Balance
www.newbalance.de
08 00 / 3 00 13 49

Nike
www.nike.com
0 69 / 66 41 53 20

Pearl Izumi
www.pearlizumi.com
0 76 61 / 98 99-0

Puma
www.pumarunning.com
0 91 32 / 81-0

Saucony
www.saucony.de
0 89 / 89 06 85 84

Scott
www.scott-sports.com
+ 41 (0) 2 64 60 16 16

Zoot
www.zootsports.com
0 77 71 / 91 85 91-0

COMPETITION

SCHWEIZER ALTERNATIVE

Erox Triempo ib (unisex)

US-Größen
5,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 98,– / 291 g

TECHNIK

Dämpfung
EVA-Zwischensohle ohne zusätzliche Dämpfungssysteme.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 11,0 (29,0 : 18,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfeste Gummimischung an Vor- und Fersenbereich.

BEWERTUNG

Das Schnürsystem des Triempo ib ist auffällig. Ob es aber auch schnell zu schließen ist, bleibt offen. Die Schuhbänder sind nicht elastisch und der Verschluss hakt etwas. Wenn der Triempo ib erstmal gut sitzt, läuft er sich durch seine flache Sohle bodennah. Es werden keine speziellen Dämpfungssysteme verwendet, was für seinen Einsatzzweck, den Wettkampf, auch nicht nötig ist. Für einen Triathlon-Schuh ist das Oberflächenmaterial zu engmaschig. Die Zunge ist etwas dick geraten, hat aber ebenso wie die Fersenkappe eine Einstiegshilfe, die das Anziehen im Wettbewerb trotz zittriger Hände erleichtert.

FAZIT

Der Triempo ib ist ein guter Anfang für einen schnellen Wettkampfschuh. Hart, direkt und flexibel präsentiert sich dieses Modell von Erox. Auch barfuß fühlt sich das Innenmaterial weich an und es sind keine Nähte zu spüren. Wenn der Schweizer Hersteller noch ein paar Kleinigkeiten verbessert, kann der Triempo ib ein optimaler Wettkampfschuh werden.

KOMMENTAR

Der Triempo bietet ein unverfälschtes Laufgefühl, da man dem Boden sehr nahe kommt. Das Verschluss-System ist gut gedacht, sollte aber noch verbessert werden.

EIGNUNG

Supinierer – Überpron.

RAKETENANTRIEB

Nike Lunaracer (W)

US-Größen
6,0–13,0; 14,0; 15,0 / 5,0–12,0

Preis / Gewicht
€ 129,95 / 169 g

TECHNIK

Dämpfung
LunarLite-Schaum ist eine leichte Dämpfung, die rund 30 Prozent weniger wiegt als normales Phylon.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 5,0 (29,0 : 24,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
LunarLite/Phylite-Zwischensohle mit zusätzlich durchgehender LunarLite-Dämpfung.

BEWERTUNG

Der Nike Lunaracer ist mit 169 Gramm ein Fliegengewicht und überzeugt trotzdem mit einer leistungsfähigen Dämpfung. Selbst längere Distanzen lassen sich mit ihm problemlos laufen. Einzig das Laufgefühl ist einen Tick zu weich und vermittelt dadurch wenig Bodennähe. Die Sprengung ist – abgesehen von den Natural-Motion-Modellen – mit fünf Millimetern konkurrenzlos gering. Auch das Obermaterial ist neu. Die Flywire-Technologie lässt die Füße atmen und bietet sicheren Halt. Kleine Nylonfasern stabilisieren den Fuß nur an strategisch wichtigen Stellen, wie im mittleren Fuß- und Fersenbereich.

FAZIT

Der Lunaracer ermöglicht entspanntes Laufen bei geringem Gewicht auf allen Distanzen. Schnelle Wechsel im Wettkampf könnten aufgrund der zu kurzen Lasche schwierig werden. Im Frühling 2009 wird es ein spezielles Frauenmodell geben. Der Lunaracer ist außerdem Nike+ fähig. Weitere Infos auf www.nikeplus.com.

KOMMENTAR

Dieser Schuh zeigt auf, was technisch momentan machbar ist: vorbildlicher Sohlenaufbau und ein Gewicht, das den Schuh am Fuß vergessen lässt.

EIGNUNG

Supinierer – Überpron.

BLAUER FLITZER

Pearl Izumi Streak (W)

US-Größen
7,0–13,0; 14,0 / 5,0–11,0; 12,0

Preis / Gewicht
€ 119,95 / 272 g

TECHNIK

Dämpfung
Skydex-Dämpfungselemente befinden sich im Vor- und Rückfuß. Die Mittelsohle besteht aus EVA.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 12,0 (34,0 : 22,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfestes Karbon-Gummi an der Ferse, restliche Sohle aus flexibler Gummimischung. Einkerbung im Vorfuß.

BEWERTUNG

Pearl Izumi hat sich mit seinem Wettkampfschuh Streak in der Triathlonszene etabliert. Dass der Schuh ohne unnötigen Schnickschnack auskommt, zeigt sich am niedrigen Gewicht von 272 Gramm. Das nahezu nahtfreie Material macht blasenfreies Laufen ohne Socken möglich. Eine torsionsfähige Sohle und das flexible Obermaterial geben dem Fuß alle Freiheiten, die er braucht. Die im Vergleich zum Vorgänger nahezu unveränderte Sprengung ist mit zwölf Millimetern für einen Wettkampfschuh nach wie vor zu groß. Auch der mit 34 Millimetern sehr hoch geratene Fersenbereich sollte niedriger werden.

FAZIT

Leider wurden die Schwächen des Streak nicht konsequent behoben. Für aktive Läufer ist er nicht bodennah genug und für Fersenläufer fehlt es an Dämpfung im Fersenbereich. Alle anderen Features machen den Streak zu einem dynamischen und leichten Wettkampfschuh, in dem sich auch breitere Füße wohlfühlen und ausreichend Halt finden.

KOMMENTAR

Da technisch unverändert, bleiben die Kritikpunkte des Vorjahres aktuell: hinten zu hoch aufgebaut und damit zu viel Sprengung. Positiv: der flexible Vorfuß.

EIGNUNG

Supinierer – Überpron.

TIEFFLIEGER

Puma Complete Roadracer (unisex)

US-Größen
4,5–13,0; 14,0

Preis / Gewicht
€ 109,95 / 208 g

TECHNIK

Dämpfung
Speziell entwickelter leichter EVA-Schaum. Cell-Dämpfung in Rück- und Vorfuß.

Pronationsstützen
Vorfuß
Mittelfuß
Rückfuß

Sprengung 9,0 (27,0 : 18,0)

Torsionsfähigkeit

Sohle
Ever-Track-Außensohle im Fersenbereich. Durchgängiges abriebfestes Material im Vor- und Mittelfußbereich.

BEWERTUNG

Der Wettkampfschuh Complete Roadracer wurde im Vergleich zur letzten Ausgabe etwas verändert. Die schräge Schnürung ist wieder der klassischen Variante gewichen. Lange Haltbarkeit verspricht jetzt die durchgängige Ever-Track-Außensohle. Ansonsten ist der Roadracer nach wie vor ein leichter, sehr flexibler und direkter Wettkampfschuh. Die Einlegesohle ist festgeklebt und das Innenmaterial weich und barfußfreundlich verarbeitet. Das macht den Schuh auch für Triathlon-Wettkämpfe interessant. Die abgerundete Fersengeometrie lässt fließende Übergänge zwischen Aufsatz- und Abdruckbewegung entstehen.

FAZIT

Der Complete Roadracer war und ist ein effektiver Wettkampfschuh. Kurze Distanzen bleiben der natürliche Lebensraum der Raubkatze. Läufer mit einem aktiven und sauberen Laufstil können den Schuh aber auch auf längeren Distanzen gefahrlos laufen. Die durchgängige Sohle des Complete Roadracer ist besonders gut für Supinierer geeignet.

KOMMENTAR

Weiterhin das optimale Wettkampf-Modell für Läufer, die ihre Schuhe an der Außenseite stark ablaufen. Ihnen wird der Puma länger Freude bereiten.

EIGNUNG

Supinierer – Überpron.

COMPETITION

SIEGERTYP

Saucony Grid Typ A2 (W)

US-Größen
7,0–13,0; 14,0 / 5,0–12,0

Preis / Gewicht
€110,– / 208 g

TECHNIK

Dämpfung
HRC-Dämpfung im Vorfußbereich. Grid-System im gesamten Sohlenbereich.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 10,0 (29,0 : 19,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
XT-Karbon-Gummimischung kombiniert mit einer b/cR- Gummimischung.

BEWERTUNG

Im Kampf um die Gunst der Kunden schickt Saucony den leichten und torsionsfreudigen Grid Typ A2 ins Rennen. Der flache Wettkampfschuh vermittelt durch seine Bodennähe ein sehr direktes Laufgefühl. Weil er ohne stützende Elemente auskommt, richtet er sich an aktive Mittel- und Vorfußläufer mit sauberem Laufstil. Das Obermaterial ist leicht und sehr luftdurchlässig. Eine Drainage in der Zwischensohle verstärkt die Belüftung noch und führt außerdem eindringendes Wasser effektiv nach außen ab. An der Lasche und der Ferse sind Einstiegshilfen angebracht, die im Wettkampf so manche Sekunde Zeitgewinn bringen können.

FAZIT

Der Grid Typ A2 von Saucony ist ein reinrassiger Wettkampfschuh ohne Schnickschnack, der alles mitbringt, was ein Triathlet im Wettkampf braucht. Das niedrige Gewicht, die Torsionsfreude und die praktischen Anziehhilfen machen es schwer, mit diesem Schuh langsam zu laufen.

KOMMENTAR

Der Typ A ist ein „Wohlfühl-Schuh" ohne Schwächen. Einzig die Dämpfung könnte dem einen oder anderen Wettkampfläufer zu soft sein.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | | Überpron.

WECHSELZEITENKILLER

Zoot Ultra Race 2 (W)

US-Größen
8,0–12,0; 13,0; 14,0 / 6,0–11,0

Preis / Gewicht
€ 150,– / 220 g

TECHNIK

Dämpfung
Spezielle EVA-Zwischensohle.

Pronationsstützen
Vorfuß ●●●●●
Mittelfuß ●●●●●
Rückfuß ●●●●●

Sprengung 10,0 (30,0 : 20,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Wasserdurchlässige Sohle. Außensohle aus Blown-Rubber-Material.

BEWERTUNG

Der Aufbau des Zoot Ultra Race 2 ist nur einem Einsatzzweck verpflichtet: dem Wettkampf. Deutlich wird dies durch das flexible Obermaterial mit guter Atmungsaktivität, das in den Schuh integrierte Schnellschnürsystem und die Löcher in der Sohle, die für einen schnellen Wasserabfluss aus dem Schuh sorgen. Auch die Anziehhilfen an der eingearbeiteten Lasche und an der Ferse sind praktisch und zeitsparend. Der eigentlich sehr dynamische Schuh wird leider durch die Karboneinlage in der Sohle in seiner Torsionsfähigkeit eingeschränkt. Vor allem im Vorfußbereich ist der Ultra Race 2 besonders flexibel.

FAZIT

Für Bestzeiten beim Wechsel ist der Zoot Ultra Race 2 der perfekte Laufschuh. Schon die aggressive Optik ist eine Kampfansage an die Konkurrenz. Allerdings würde dem Schuh bzw. der Fußmuskulatur auf längeren Strecken etwas Stabilität gut tun. Auch die Torsionsfähigkeit könnte noch besser sein.

KOMMENTAR

Die brettharte Mittelfußbrücke aus Kohlefaser muss weg! Dann wird der Ultra Race 2 zu einem Triathlon-Schuh par excellence.

EIGNUNG

Supinierer | | | | | | Überpron.

impressum

triathlon special 1/2009
ISSN 1619-5604

Verlag und Redaktion
spomedis GmbH
Altonaer Poststr. 13a
22767 Hamburg

Tel. 0 40 / 85 19 24 - 3
Fax 0 40 / 85 19 24 - 45
E-Mail: info@tri-mag.de
Internet www.tri-mag.de

Abo-Service
arvato media GmbH
Aboverwaltung *triathlon*
An der Autobahn
33310 Gütersloh

E-Mail: abo@tri-mag.de

Abo-Hotline: 0 700 - TRIMAGABO, 0 700 / 8 74 62 42 26 (12 ct/min)

Abo-Bestellungen: www.triathlon-abo.de
Adressänderungen: www.tri-mag.de/adresse

Herausgeber
Frank Wechsel (wechsel@tri-mag.de)
Silke Insel (insel@tri-mag.de)

Chefredakteur
Jens Richter (richter@tri-mag.de)

Redaktion
Nis Sienknecht (sienknecht@tri-mag.de)
Sina Horsthemke (horsthemke@tri-mag.de)
Jan Sägert (saegert@tri-mag.de)
Willem Konrad (konrad@tri-mag.de)
Sonja Schleutker-Franke (schleutker@tri-mag.de)

Mitarbeiter und Autoren
Marcus Baranski, Nina Eggert, Christoph Grosskopf, Holger Lüning, Inge Roersch, Markus Guido Werner

Art Direction
Anne-Christin Böhm (boehm@tri-mag.de)

Grafik
Anna Schult (schult@tri-mag.de)

Anzeigen
Marcus Baranski
c/o Kaiser Werbung
Nachtigallenweg 4
21077 Hamburg
Tel. 0 40 / 76 75 05 52
Fax 0 40 / 7 65 89-55
E-Mail: baranski@tri-mag.de
Es gelten die Mediadaten Nr. 10, gültig ab dem 1.10.2008.

Druck
Neef+Stumme GmbH & Co. KG, Wittingen

Vertriebsbetreuung
SI special-interest MD & M, Mörfelden
Tel. 0 61 05 / 9 75 06-0

triathlon ist erhältlich im Bahnhofsbuchhandel, im guten Zeitschriftenhandel und bei den mit dem blauen Globus ausgezeichneten Fachhändlern.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Leserbriefe können aus redaktionellen Gründen gekürzt werden. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlages. Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und sonstigen Empfehlungen stellen die Meinungen und Erfahrungen der Autoren dar. Sie haben diese nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine Trainingsberatung und/oder medizinische Beratung nicht ersetzen. Weder die Autoren noch der Verlag oder der Herausgeber können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine Haftung übernehmen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Redaktion keine individuellen Material-, Trainings- und Gesundheitsberatungen übernehmen kann.

Im spomedis-Verlag erscheinen außerdem:

triathlon triathlon training