Schuhtest 2007

Neuer **Sprengstoff**

Vor drei Jahren revolutionierten natural-motion-Schuhe den Markt, seitdem jedoch hatten die Schuhtests nicht viel Neues zu berichten. Vielleicht war es die Ruhe vor dem Sturm. Denn die längst überfällige Diskussion über die Fersenüberhöhung im Laufschuh könnte für neuen Wind auf dem Laufschuhmarkt sorgen.

von Dr. Matthias Marquardt

Tradition verpflichtet und so versteht es das Autorenteam der *triathlon*-Laufschuhtests als seine Aufgabe, Kritikwürdiges unmissverständlich anzusprechen und vor Fehlentwicklungen auf dem Laufschuhmarkt zu warnen. Ohnehin ahnen viele Läufer längst, dass etliche Konstruktionen, die ihnen die Schuhindustrie in groß angelegten Kampagnen und griffigen Slogans anpreist, eher als Marketingvorstoß denn als durchdachte biomechanische Weiterentwicklung zu sehen sind.

Eine Messgröße, die das Team seit Jahren beschäftigt – und jene Läufer, die man für das Problem sensibilisiert, staunen lässt – ist die **Sprengung** der modernen Laufschuhe. Diese Sprengung hat das Potenzial, eine neue Diskussion zu entfachen. Sie ist eine faszinierend einfache Messgröße und beschreibt die Erhöhung der Ferse gegenüber dem Vorfuß im Schuh. Den Absatz, wenn man so will. Dass Absätze unter Schuhen den Menschen gemeinhin nichts Gutes tun, ist hinreichend bekannt:

Fotos: Frank Wechsel, Sport Brang

T54_054-057.indd 54 12.03.2007 20:12:21 Uhr

- Die Wadenmuskulatur verkürzt sich, Entzündungen der unter Spannung geratenen Achillessehne treten dadurch vermehrt auf.
- Das Becken kippt nach vorn, was zu einem verstärkten Hohlkreuz (Lordose) führen und Rückenschmerzen verursachen kann.
- Die Muskelvenenpumpe der Wade wird teilweise außer Funktion gesetzt, was zum vermehrten Auftreten von Krampfadern führen kann.
- Das Körpergewicht wird auf den Vorfuß verlagert, schmerzhafte Spreizfüße entstehen.

Weniger bekannt ist die Tatsache, dass bereits Absätze von fünf Zentimetern Höhe bei Frauen die Kräfte am Gelenkknorpel des Kniegelenks um 23 Prozent steigern, so eine im angesehenen Fachmagazin »Lancet« bereits im Jahr 1998 veröffentlichte Studie. Wissenschaftler vermuten in der »High-Heels«-Schuhmode einen der Gründe für das vermehrte Auftreten von Kniegelenksarthrosen bei Frauen. Wer jedoch glaubt, das Problem sei ein spezielles des weiblichen Geschlechts und Läufer trügen keine Absätze, der wird über die Ergebnisse der in diesen Schuhtest erstmals integrierten Sprengungsmessung überrascht sein.

Schlechte Pronationskontrolle

Aber auch für die Biomechanik der Laufbewegung ist die Sprengung eine sehr interessante Größe. Nach dem Aufsatz des Fußes auf der Ferse klappt nämlich in der Laufbewegung zunächst der Vorfuß auf den Boden. Dabei entspannen sich die Achillessehne und tiefer gelegene Muskelgruppen der Wade, die für die Kontrolle der Pronationsbewegung wichtig sind. Je höher dabei im Schuh der Rückfußbereich gegenüber dem Vorfußbereich konstruiert ist, desto tiefer fällt beim Aufsetzen der Vorfuß und desto weniger können die »Pronationskontrolleure« ihre Aufgabe wahrnehmen. Bei einer natürlichen Laufbewegung dagegen würde der Fuß flach aufsetzen und die Pronationskontrolleure hätten ausreichende Spannung, einer Überpronation entgegenzuarbeiten. Genau das gewöhnen Ihnen Schuhe mit dicken Sohlen unter der Ferse ab. Sie werden zum spitzen Aufsatz mit der Ferse gezwungen.

Immer höher

Man kann also kaum ein gutes Haar an Sohlen lassen, die hinten dicker sind als vorn. Warum werden sie dennoch gebaut? Erstens, weil wir das von Modeschuhen so gewohnt sind. Seit Jahrhunderten fühlen sich Menschen mit Absätzen schicker. Und viele Damen sind es ja auch, wenn auch die gesundheitlichen Spätfolgen nicht von der Hand zu weisen sind. Der zweite Grund ist im Bereich der Sportschuhe aber noch bedeutsamer: Irgendwo müssen die futuristischen Dämpfungssysteme der Schuhentwickler schließlich Platz finden. So wurden die Schuhe im Laufe der Jahre höher und höher. Der flachste Schuh – das zeigt dieser Schuhtest – ist jener, der über gar kein zusätzliches Dämpfungssystem verfügt.

Flip Flops vertragen Sie doch auch

Sie können also in diesem Test erstmals nachlesen, wie hoch Ihr Schuh im Vorfuß ist, wie hoch im Rückfuß und wie groß die Differenz zwischen beiden Höhen ist. Dabei sollten sämtliche Werte so klein sein wie möglich. Natürlich werden Ihnen einige »Experten« gebetsmühlenartig die Gefahren flacher Absätze erklären. Achillessehnenentzündungen drohten, wird es heißen, weil die Spannung der Achillessehne erhöht wird. Doch als die Flip Flops in Mode kamen, trat keine Epidemie von Achillessehnenentzündungen auf; die Achillessehne hat nichts gegen Spannung, sie hat etwas gegen verkürzte Muskeln und Scherbewegungen aufgrund mangelnder Pronationskontrolle! Und diese Probleme entstehen ja erst durch Absatzerhöhungen und ihre Folgen auf Sehnenspannung und die Bewegungsabläufe im unteren Sprunggelenk! Im entscheidenden Moment der Laufbewegung ist mit Absätzen die Spannung auf Achillessehne und Wadenmuskulatur nämlich zu gering. Die Langzeitfolgen eines Absatzes machen viele Achillessehnenpatienten vor: Sie reagieren auf die verkürzte Wadenmuskulatur und die schmerzende Sehne mit einem noch höheren Absatz, ein Teufelskreis beginnt. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen, tragen Sie von Anfang an flache Absätze. Und wenn Sie bisher hohe Schuhe genutzt haben, dann gewöhnen Sie sich allmählich und schrittweise an flachere Modelle.

SPRENGUNG – SO HABEN WIR GETESTET

Mit einem nur in der Vertikalen beweglichen Messstab ermittelten wir den Abstand der Innensohle zum Untergrund im Bereich des Großzehengrundgelenks und im Bereich der Fersenmitte.

Beispiel Saucony ProGrid Triumph4
Höhe im Rückfußbereich: 36,8 mm
Höhe im Vorfußbereich: 24,3 mm
Sprengung: 12,5 mm

Die weiteren Kriterien

Darüber hinaus lesen Sie in diesem Schuhtest natürlich die gewohnten Bewertungen der Schuhe, die auf folgenden Fakten basieren:

Wie sollte eine Vorfußdämpfung konzipiert sein?
Eine Vorfußdämpfung wird bereits durch den EVA-Kunststoff erreicht. Eine zusätzliche Aufweichung des Vorfußbereichs würde die Effizienz der Bewegung vermindern, da Abdruckenergie in Verformungsenergie des Schuhs umgewandelt wird. Insbesondere sind punktuelle Aufweichungen durch kleinflächige Dämpfungssysteme zu vermeiden, da die Mittelfußköpfchen sonst im Zentrum einsinken und schmerzhafte Spreizfußbeschwerden entstehen.

Warum muss ein Schuh verdrehbar sein?
Die Verdrehung des Rückfußes gegenüber dem Vorfuß in der Abdruckphase ▸

(Torsion) ist eine physiologische Bewegung, damit der Abdruck über die Großzehe erfolgen kann, obwohl die Achillessehne den Rückfuß nach außen zieht. Die Achillessehne »supiniert« den Fuß also. Ist ein Schuh nun zu steif und verhindert die Torsionsbewegung, dann erzeugt die Achillessehne nicht nur im Rückfuß, sondern auch im Vorfußbereich eine Supination. Der Läufer drückt sich in der Folge über die kleinen Zehen ab (Vorfußsupination), was zu Schienbeinkanten- und Achillessehnenentzündungen führen kann.

Wie sollte eine Rückfußdämpfung konzipiert sein?
Eine Rückfußdämpfung sollte in erster Linie flach sein, damit die negativen Effekte der Sprengung so gering wie möglich bleiben. Wichtig ist ferner die Schräge des Aufsatzbereichs. Keinesfalls sollte die Ferse wie bei einem Schleppabsatz ausgestellt sein. Nur so ist gewährleistet, dass der Kraftangriffspunkt wie beim Barfußlaufen unter dem unteren Sprunggelenk liegt. Die Pronationskräfte können so um ein Vielfaches vermindert werden.

Warum ist eine flache Bauweise auch im Vorfußbereich sinnvoll?
Der Vorfußbereich sollte flach und flexibel sein. Nur so ist die Beweglichkeit der Zehen in der Abdruckphase gewährleistet, die über die Spannung der Zehenbeugemuskulatur den Rückfußbereich stabilisiert. So entsteht neben einer besseren Wahrnehmung des Untergrundes durch die flache Sohle zugleich eine bessere Pronationskontrolle. Durch den direkteren Bodenkontakt werden zudem die Kontaktzeiten verkürzt.

Schuhtest 2007 – was hat sich geändert?

Nachdem wir im Jahr 2000 vom Modell »Shox« regelrecht schockiert wurden, folgten im Jahr 2004 einige bahnbrechende Neuerungen aus dem Hause Nike. Die Vorstellung des Nike Free, gefolgt vom Cesium, öffnete die Diskussion für die Anpassung der Laufschuhe an die natürliche Laufbewegung des Menschen. Im Jahr 2006 sorgte die Firma Asics mit dem teuersten Laufschuh aller Zeiten für Aufsehen, der sich aber aufgrund der gleichen Fehler wie beim Nike Shox (zu steif, zu schwer, zu hoch, zu breit, zu teuer) nicht durchsetzen konnte.

Betrachtet man die Laufschuhe im Jahr 2007, so bleiben die großen Überraschungen aus. Leider ist noch kein weiterer Hersteller auf das Thema »natural motion« eingeschwenkt. Nike bleibt mit den Free 5.0, dem (zwischenzeitlich ausgesetzten und ab 2008 wieder erhältlichen) 4.0 neben den Neopren-Fußtrainern von Aquasphere zunächst allein in unserem natural-Segment. Im Herbst wird Nike den Free 3.0 vorstellen – ein klarer Indikator, dass das Thema natural motion funktioniert.

Das Angebot im Neutralschuhsegment wurde in den vergangenen Jahren immer reichhaltiger. In unserem Test fiel aber die immense Höhe dieser Schuhe auf. Ein Model brachte es auf 36,8 Millimeter Fersenhöhe! Hier besteht dringender Handlungsbedarf. Nur weil ein Schuh keine Pronationsstütze hat, muss er nicht als neues Verkaufsargument mit übermäßigen Dämpfungssystemen aufgehen wie ein Hefekuchen!

Interessant sind Pumas Vorstöße, den Aufsatzbereich der Ferse radikal anzuschrägen. Diese einfache und optisch gewöhnungsbedürftige Intervention hat große biomechanische Auswirkungen und senkt effektiv die Pronationskräfte. ***triathlon*** sagt: Weiter so. Aber nicht nur hier punktet Puma. Auch im Bereich der Sprengungsmessung liegt der Hersteller zusammen mit New Balance und Asics im Lightsegment in Führung. Die Sprengung liegt hier unter einem Zentimeter.

Natürlich hofften wir, im Wettkampfschuhsegment noch flachere Schuhe zu finden, aber der äußere Anschein trügt. Trotz des niedrigeren Gewichts sind die Wettkampfschuhe durch die Bank genauso hoch wie die Lighttrainer-Modelle und haben sogar stärker ausgeprägte Sprengungen. Das hatten wir nicht erwartet! Es ist schon abenteuerlich, dass ausgerechnet Woolf als Nischenanbieter im Niedrigpreissegment den flachsten Schuh baut. Sowohl in den absoluten Höhen als auch in der Sprengung. Muss der Verbraucher wieder ein Machtwort sprechen?

Kritische Berichterstattung hat den Markt bewegt

Tradition verpflichtet, könnte man sagen. Im Jahr 2002 berichtete ***triathlon***-Autor Matthias Marquardt zusammen mit dem renommierten Biomechaniker Björn Gustafsson erstmals über Defizite der Beratungsqualität im deutschen Schuhhandel und über die Gefahren des übermäßigen Einsatzes von Pronationsstützen im Schuh. Viele Händler protestierten, die Sportartikelindustrie drohte und aufgebrachte Leser schrieben ihre Meinung. Inzwischen aber haben viele Sportfachhändler, so zum Beispiel das Unternehmen Runners Point, ihre Mitarbeiter besser qualifiziert, sie beraten umfassender und haben ihr Sortiment entsprechend umgestellt. Heute führen sie auch Schuhe ohne Stützen, um alle Läufer angemessen versorgen zu können.

DAS TESTTEAM

Dr. med. Matthias Marquardt veröffentlichte 2005 den Bestseller »Die Laufbibel«, die in der 4. Auflage bereits als Klassiker der Laufliteratur gilt. Er trainierte die Ironman-Europameisterin Andrea Brede auf ihrem Weg zum Titel im Jahre 2006. Im Rahmen seiner sportmedizinischen Tätigkeit entwickelte Marquardt die natural-running-Lauftechnik. Sie verhilft Läufern zu einer leichteren und beschwerdefreien Ausübung ihrer Sportart. www.natural-running.com

Christoph Grosskopf arbeitet derzeit an seiner Diplomarbeit im Bereich Triathlon an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er besitzt Trainerlizenzen im Triathlon und Radsport und betreut einige Bundesligatriathleten. Seit fünf Jahren arbeitet Grosskopf in einem Laufschuhfachgeschäft und gibt ab Frühjahr 2007 natural-running-Kurse im Raum Bonn.

Jörg Brang leitet ein Schuhgeschäft in Jünkerath. Sein Unternehmen ist Mitglied der Intersport-Gruppe sowie der LEX-Laufexperten. Seit 1999 bietet er biomechanische Bewegungsanalysen beim Laufschuhkauf an. Im Rahmen seines Studiums war Brang für die Schulung von Verkaufspersonal der Firma adidas in Australien tätig.

T54_054-057.indd 56 12.03.2007 20:12:52 Uhr

So finden Sie Ihren Schuh
für die Saison 2007

Bevor Sie Ihre Kaufentscheidung treffen, stellen Sie bitte folgende Grundüberlegungen an:

- Der Schuh sollte flach sein und eine geringe Sprengung haben. Das bedeutet, dass auch langsamere Läufer gerne zu »Wettkampfschuhen« greifen können, wenn nicht eine starke Fehlstellung vorliegt. Es gibt keinen vernünftigen Grund, die negativen Auswirkungen dicker Schuhsohlen als gesunder Läufer zu ertragen.
- Ihr neuer Schuh sollte leicht sein. Je leichter desto besser und desto geringer die negativen Auswirkungen auf Ihre Laufbewegung. Wiederum werden nur starke Fehlstellungen, die übrigens selten sind, stabilere und somit schwere Schuhe erforderlich machen.
- Ihr Schuh sollte flexibel sein. Im Vorfußbereich, und im Mittelfußbereich. Die natürliche Bewegung (Zehenflexion und Torsion) wird sonst verhindert, was für den gesunden Fuß von Nachteil ist.

Sporthändler oder Bewegungsanalyse-Institut

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 Sporthändler nicht qualifiziert und ausgerüstet. Wenn Sie eine professionelle Untersuchung Ihrer Bewegung wünschen, um in Zukunft exakt zu wissen, welchen Schuh Sie benötigen, dann sollten Sie ein professionelles Bewegungsanalyse-Institut aufsuchen.

Lassen Sie nun Ihre Biomechanik überprüfen. Legen Sie mit einem Experten fest, ob Sie eine Stütze des Schuhes auf der Innenseite (Pronationsstütze) benötigen und wie stark diese ggf. sein sollte. Eine gute Beratung beschränkt sich hierbei nicht auf Ihren Fuß. Sie bezieht Ihr Kniegelenk mit ein. In der Statik und in der Dynamik. 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 unten stehenden Kasten sehen Sie, worauf Ihr Laufschuh-Händler 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 ist die Länge (vor der längsten Zehe sollte noch eine Daumen breit Platz sein) und die Gesamtpassform des Schuhs ausschlaggebend. Probieren geht übers Studieren. Entscheiden Sie mit dem Bauch.

Welchen Laufstil haben Sie?

Je nach Körperbau, Veranlagung und technischer Ausbildung des Läufers 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.

Vorfußläufer

Fersenläufer

Wie sind Ihre dynamischen Beinachsenverhältnisse?

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

X-Bein

Gerade Beinachse

O-Bein

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.

Senkfuß (li.) und Plattfuß (re.) neigen oft zur verstärkten Einknickbewegung.

Auch bei Normalfüßen (li.) und Hohlfüßen (re.) ist eine Knickkomponente möglich.

T54_058_059.indd 58 12.03.2007 20:13:36 Uhr

T54_060 12.03.2007 20:14 Uhr Seite 2

Unser Test

Erneut haben wir die Schuhe in fünf Segmente unterteilt, eine Einteilung, die sich an den unterschiedlichen biomechanischen Konzepten der Laufschuhmodelle orientiert:

Natural

Gesunde Füße, kräftige Muskeln, 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 kurze Dauerläufe von 5 bis 30 Minuten genutzt werden.

Light

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

Cushion

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

Support

Hier finden Sie Schuhe mit Pronationsstützen, die Läufern mit einer vermehrten Innenkantenbelastung des Schuhwerks (Knickfüße und/oder X-Beine) dienlich sind.

Competition

In dieser Gruppe haben wir die Schuhe zusammengefasst, die extrem leicht, flach und bodennah im Laufverhalten sind. Sie sind für den Wettkampfeinsatz und den technisch versierten, aktiven Läufer interessant.

Einteilung der Eignung nach Läufertypen

1. Supinierer — 1 2 3 4 5 6 7

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

2. leichte Supinierer — 1 2 3 4 5 6 7

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

3. Neutralfußläufer — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer mit physiologischer Pronation.

4. leichte Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

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

5. mittlere Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

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

6. stärkere Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

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

7. stärkste Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

Eignung für Läufer, die sehr stark die Innenkante des Fußes/Schuhs belasten. Kombinationsfehlstellungen aus starkem Knickfuß, starkem X-Bein und Hüftinstabilität.

So haben wir für Sie bewertet

Hersteller, Produktname **Herren-, Damenmodell**	Name des Damenmodells, falls es vom Herrenmodell abweicht
Preis	Preis in Euro
Gewicht (Gr. 10,5)	Gewicht des Schuhs in der Schuhgröße 10,5 – damit Sie sich nicht auf die teilweise utopischen Herstellerangaben verlassen müssen.
Erhältliche Größen	Angabe der im Handel erhältlichen Größen
Dämpfung **Pronationsstützen** Vorfuß Mittelfuß Rückfuß	Welche Dämpfungssysteme kommen zum Einsatz? Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhs auf einer Skala von ○ bis ●●●●●
Sprengung	Höhenunterschied der Innensohle im Bereich der Fersenmitte und des Großzehengrundgelenks (jeweilige Höhen in Klammern), z.B. 10,5 (24,2 : 13,7)
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?

Firmenkontakte

adidas	www.adidas.com	0 91 32 / 84-0
Aqua Sphere	www.aqualung.de	0 77 31 / 93 45-0
asics	www.asics.de	0 21 31 / 38 02-0
avia	www.avia-footwear.com	0 77 73 / 93 96-0
Brooks	www.brooksrunning.de	0 25 1 / 1 35 30-0
Diadora	www.diadora.com	0 64 34 / 20 08 60-0
Fila	www.fila.com	0 61 51 / 35 03-83
Mizuno	www.mizuno.eu	0 89 / 45 05 00
New Balance	www.newbalance.de	0 81 42 / 47 72-0
Nike	www.nike.com	0 61 05 / 2 05-0
Pearl Izumi	www.pearlizumi.com	0 76 61 / 98 99-0
Puma	www.pumarunning.com	0 91 32 / 81-0
Reebok	www.rbk.com	0 91 32 / 8 48 00-0
Saucony	www.saucony.de	+ 800 / 15 71 81 00
Scott	www.scott-sports.com	0 81 31 / 3 12 60
Woolf	www.woolf-shoes.at	+ 43 (0) 66 2 / 85 13 85 - 0

NATURAL

Natural Born Runner

♂ Nike Free 5.02
♀ Free 5.02 Wmn´s

UK-Größen: 6-13,14,15 / 4-12
€ 100,– • 232 g (He Gr. 44,5)

Der Barfußtrainer

♂ Aqua Sphere Beachwalker XP
♀ unisex

EU-Größen: 36-47
€ 19,90 • 184 g (Gr. 44/45)

TECHNIK

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

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

Sprengung 9,0 (29,5 : 20,5)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Tiefe Kerben sind das Geheimnis der Free-Schuhe. So wird ein Maximum an Beweglichkeit garantiert.

Dämpfung
Die natürliche Pronationsbewegung im unteren Sprunggelenk, das obere Sprunggelenk, ein Quergewölbe, ein Längsgewölbe.

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

Sprengung 0,0 (6,0 : 6,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Leicht profiliertes, dünnes Polyurethan lässt den Läufer jeden Bodenbelag spüren.

BEWERTUNG

Der Nike Free war der Startschuss für die neue Ära im Sportschuhbau. Die Schuhe werden flexibler und beweglicher. Besonders im Vorfußbereich wird durch die tiefen Flexkerben eine bessere Abstoßbewegung möglich. Die Sohle ermöglicht es jedem Läufer, sich im Schuh über seine Muskelkraft selbst zu stabilisieren. Ohne künstliche Stützen. Das müssen Sie allerdings langsam aufbauend trainieren. Ab Juli 2007 wird dann sogar der Free 3.0 verfügbar sein – ein noch flacherer und flexiblerer Schuh für aktive Läufer.
Wir haben den Prototypen gesehen und können sagen, dass er fast alle Kriterien des perfekten »Barfußschuhs« erfüllt. Den Free können Sie auf jedem Belag einsetzen. Barfußtraining für jedermann, jederzeit.

Der Schuh ist extrem leicht. Der Schuh ist extrem preiswert. Der Schuh ist extrem gesund. Der Schuh ist für jedermann geeignet. Die Neoprensocke passt sich Ihrem Fuß perfekt an, Passformprobleme gibt es quasi nicht. Die Sohle vermittelt Ihnen einen einzigartigen Kontakt zum Untergrund. Es erfolgt ein Training Ihrer Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, die der des Barfußlaufens in nichts nachsteht. Der Schuh ist allerdings nicht für jeden Untergrund geeignet. Auf Rasenflächen wie Golf- und Fußballplätzen, auf Waldwegen und bei Strandläufen ist er perfekt einzusetzen. Für Asphaltläufe ist er mangels Dämpfung nicht geeignet. In der kühleren Jahreszeit ist dieses Modell der ideale Trainingsschuh für das Lauf-ABC auf dem Rasen. Die Haltbarkeit der Schuhe auf natürlichem Belag ist groß.

FAZIT

Gute Lösungen sind einfach. Wie Sie in der Einleitung zu diesem Test lesen können, liegt viel Potenzial in flachen, flexiblen Schuhen. Mit dem Free 5.0, dem Free 4.0 (der im kommenden Jahr neu aufgelegt wird) und dem künftigen Free 3.0 bietet Nike natural motion für jedermann. Einsteiger sollten den 5.0 wählen, Fortgeschrittene ab Sommer den 3.0. Beginnen Sie langsam. Zunächst fünf Minuten, später auf 30 Minuten und mehr steigern.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 6 7

Sie suchen den Vorsprung vor der Konkurrenz? Auf geht's: Hier ist Ihr Schuh. Immer mehr Athleten ziehen die Schuhe regelmäßig im Wald und beim Lauf-ABC an. Jeder kann die natürliche Bewegung trainieren, denn gesunde Füße sind die Basis jeden Erfolgs. Laufen Sie mit den Schuhen auf natürlichen Belägen und beim Lauf-ABC. Beginnen Sie mit fünf Minuten und steigern Sie sich auf bis zu 30 Minuten.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 6 7

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage **www.camaro.at.**

LIGHT

Light-Trainer-Klassiker

♂ Asics Gel DS Trainer XII
♀ Asics Gel DS Trainer XII W

US-Größen: 8-13, 14 / 5-11
€ 144,95 • 285 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Sichtbares Gel-Element im Rückfuß, spezielles I.G.S.-Element im Vorfuß. Leichtes Solyte-Material als Mittelsohle.

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

Sprengung 9,3 (30,5 : 21,2)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbares AHAR+-Material am Fersenaufsatz, leichte und rutschfeste Duosohle im restlichen Bereich.

BEWERTUNG

Der DS Trainer ist seit Jahren einer der beliebtesten Lightweight-Schuhe auf dem Markt. Asics bleibt daher seinem Erfolgsrezept treu und stattet den »großen Bruder« des DS Racers weiterhin mit knackiger Außensohle und einer straffen Dämpfung im Vorfuß aus. Dies lässt den Läufer beim Abdruck wenig Energie verlieren und möglichst viel Kraft in Vortrieb umsetzen. Durch seine niedrige Sprengung und die flexible Mittelfußbrücke wäre er optimal zum Vorfußlauf geeignet, aber man sollte hierfür auf die Pronationsstütze verzichten. Wie bei den anderen Modellen setzt Asics 2007 auf Schlichtheit und verpasst dem Schuh viel Mesh-Material mit wenigen Kunststoffbesätzen. Dadurch passt sich der DS Trainer gut dem Fuß des Läufers an.

FAZIT

Immer noch besticht der DS Trainer durch einen ausgezeichneten Gesamteindruck. Von der sportlich festen Dämpfung über das geringe Gewicht bis hin zur bekannt guten Passform ist alles stimmig. So ist das Lightweight-Modell von Asics ein treuer Begleiter bei flotten Trainingseinheiten oder längeren Wettkämpfen. Das Obermaterial ist mit wenigen Nähten versehen, so dass der Schuh auch ohne Socken gelaufen werden kann.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

Bodenständiger Amerikaner

♂ Avia Avi-Lite A2230M
♀ Avia Avi-Lite A2230W

US-Größen: 7-13 / 5,5-12
€ 129,95 • 290 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Sichtbares Dura-Ryd-Element im Fersenaufsatzbereich und im Vorfuß. Cantilever-System in der Ferse.

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

Sprengung 10,6 (26,8 : 16,2)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfeste Dura-Stryke-Sohle im gesamten Bereich.

BEWERTUNG

Überrascht waren wir beim Avi-Lite von seinem bodennahen Aufbau, der geringen Sprengung und dem niedrigen Gewicht. Das sieht man diesem Schuh auf den ersten Blick nicht an. Durch eine eingebaute Kunststoffplatte in der Ferse ordentlich straff, ist der Vorfuß leider sehr weich geworden. Durch seinen niedrigen Aufbau und der dadurch verringerten Hebelwirkung bietet der Avia trotz kleiner Pronationsstütze auch dem Läufer mit mittlerer Überpronation noch genügend Halt bei kurzen, flotten Einheiten. Die Stütze beeinflusst Vorfußläufer wenig, da sie nur im Rückfuß vorhanden ist. Die Einlegesohle ist durch ihre Karo-Struktur etwas gewöhnungsbedürftig und vermittelt beim Laufen beinahe eine Fußreflexzonenmassage.

FAZIT

In einigen amerikanischen Laufmagazinen ausgezeichnet, zeigt sich die selten gelaufene Marke von ihrer flachen, dynamischen Seite. Typisch amerikanisch mit breitem Vorfuß ausgestattet, sollten Läufer darauf achten, ob sie genügend Halt finden. Durch wenige Nähte kann der Avi-Lite gut barfuß gelaufen werden. Bei Bedarf kann die Innensohle gegen eine strukturfreie Einlage getauscht werden.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

Leichtes für Schwergewichte

♂ Mizuno Wave Elixier 2
♀ Mizuno Wave Elixier 2 W

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 6-11
€ 115,– • 315 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Composite-Wave aus Kautschuk und TPU, AP-Midsole als Zwischensohle.

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

Sprengung 13,3 (33,8 : 20,5)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
X-10-Karbonsohle für hohe Abriebfestigkeit.

BEWERTUNG

Lange hatten wir überlegt, ob der Elixier nun ein äußerst leichter Stabilitätsschuh oder ein ausgesprochen stabiler Leichtgewichtsschuh ist. Wir haben uns für Letzteres entschieden und wollen damit auch schweren Läufern und Überpronierern einen Lightweight-Schuh an den Fuß geben! Durch seine Wellen-Platte mit verdichteter Bauweise im mittleren Rückfußbereich legt er eine effektive Stützfunktion an den Tag, die jedoch eine starke Sprengung des Schuhs mit sich bringt. Seine flexible Bauweise und die hohe Torsionsfähigkeit im Mittelfuß lassen den Schuh dennoch höhere Tempi mitgehen. Die Mizuno-typischen weichen Obermaterialien üben keinerlei Druck auf den Fuß aus, geben aber ausreichend Halt.

FAZIT

Kritisch beurteilen wir die extreme Sprengung dieses Lighttrainers, die sicher auch durch die Bauart der Wave-Platte verursacht wird. Allerdings bietet die Plattenkonstruktion bei guter Stützwirkung eine erstaunliche Torsionsfähigkeit, die den Schuh bei schweren Triathleten auch für den Wettkampfeinsatz interessant macht. Für leichtere Läufer ist der Elixier ein guter Trainingsschuh.

EIGNUNG 1 2 3 4 **5** 6 7

Verkappter Tri-Racer

♂ New Balance MR 902 LW
♀ New Balance WR 902 MS

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 5-11
€ 130,– • 280 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Abzorb-Element am Aufsatzpunkt der Ferse und im Vorfuß. Zwischensohle aus leichtem Acteva-UltraLite-Material.

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

Sprengung 9,0 (30,6 : 21,6)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfeste NDurance-Sohle.

BEWERTUNG

Der 902 ist der leichteste Schuh mit der geringsten Sprengung in der Lightweight-Abteilung unseres Tests. Trotzdem bietet er genügend Dämpfung für Läufe auf hartem Untergrund. Die aus zwei Härtegraden bestehende Stütze verrichtet unauffällig ihren Dienst und lässt auch problemlos hohes Tempo zu. Einzelne Gummipads der Außensohle im seitlichen Vorfußbereich lassen die Abdruckbewegung fließend und dynamisch vonstatten gehen. Die Verwendung nahtfreier Innenmaterialien zusammen mit feuchtigkeitsregulierendem Mesh beugt bei dem Verzicht auf Socken Hautirritationen vor. Die innen liegenden Schnürlaschen bieten sich auch für Gummizüge an und beschleunigen die Wechselzeit im Triathlon-Wettkampf.

FAZIT

Der New Balance 902 wird zwar nicht explizit als Triathlonschuh beworben, steht aber den hier vorgestellten Modellen in nichts nach. Eine Lasche an der Zunge, das nahtarme, weiche Obermaterial und die mögliche Gummischnürung lassen den New Balance zum Triathlon-Wettkämpfer werden. Die Passform ist für normalbreite Füße ausgelegt und bietet auch dem Vorfußläufer genügend Halt.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

T54_060-069.indd 62 12.03.2007 20:16:09 Uhr

LIGHT

Luftikus

♂ Nike Air Zoom Skylon
♀ unisex

US-Größen: 7-16
€ 109,95 • 304 g (US 10)

Aktivrenner

♂ Puma Complete Prevail
♀ Puma Complete Prevail W

US-Größen: 8-13, 14 / 6,5-11
€ 99,95 • 307 g (US 9,5)

Ambitionierter Neueinsteiger

♂ Scott Makani
♀ Scott Makani W

US-Größen: 6-12, 13 / 5-11
€ 129,95 • 290 g (US 11,5)

TECHNIK

Dämpfung
Durchgehendes ZoomAir-Element, Mittelsohle aus kompressionsreduzierendem Phylite-Material.

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

Sprengung 12,0 (34,5 : 22,5)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes BRS1000-Material im Fersenbereich und an einzelnen Vorfußsegmenten. Sonst unbeklebtes Mittelsohlenmaterial.

Dämpfung
Id-Cell im Rückfuß und ganzflächig im Vorfuß, Zwischensohle aus KMS-lite CM EVA.

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

Sprengung 9,3 (28,7 : 19,4)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes EverTrack unter der Ferse und EverRide im Vorfuß.

Dämpfung
Mittelsohle aus langlebigem, leichtem Ultralyte-Material, elastisches Ultraride im Vorfußbereich.

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

Sprengung 11,7 (31,6 : 19,9)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebresistente Sharc-Gummimischung im Fersenbereich.

BEWERTUNG

Nike wirbt mit den Worten: »Ein leichter, weicher, schneller Schuh …« Diese drei Adjektive beschreiben den Schuh äußerst treffend, werfen aber auch die Frage auf: Ist so weich wirklich gut? Schweren Läufern wird der Skylon sicherlich zu schwammig sein, Leichtgewichte werden sich über die Gewichtsersparnis durch Phylite (Zwischen- und Außensohle in einem) freuen. Das isolierte Crashpad am Aufsatzpunkt trägt durch horizontale Flexibilität zur Verlangsamung der Pronationsgeschwindigkeit bei und macht den Schuh damit für den passiven Fersenläufer interessant. Supinierern ist der Skylon nicht zu empfehlen, zu stark werden sie das Dämpfungsmaterial am äußeren Rand komprimieren.

Dieser Schuh wurde für den aktiven Laufstil gebaut: Flache Sohle, geringe Sprengung und komplett gedämpfter, nicht zu weicher Vorfuß. Dazu noch gute Torsionswerte und eine abrollfreudige Sohle im vorderen Bereich. Außerdem bieten das feste Meshmaterial und die Kunststoffbesätze optimalen Halt, so dass ein Rutschen im Schuh verhindert wird. Allerdings sollte der Prevail-Läufer einen schmalen Fuß besitzen. Abseits der Straßen macht der blaue Renner durch seine Bodennähe und ausreichend Profil eine gute Figur. So kann der Aktivlaufeinsteiger seine ersten Läufe auf weichem Untergrund absolvieren. Das engmaschige Meshmaterial lässt Feuchtigkeit nicht sofort eindringen, ist dafür aber auch weniger atmungsaktiv.

Mit Scott verband der Triathlet bisher edle Karbon-Fahrradrahmen. Seit vergangenem Jahr gibt es nun auch Laufschuhe, bei denen die Amerikaner versucht haben, das Bike-Knowhow in Form einer Karbon-Mittelfußbrücke einfließen zu lassen. Diese soll Überpronation verhindern und Energie zum Abdruck bereitstellen. Entstanden ist ein straff gedämpfter, leichter Schuh, der durch eben dieses Feature leider wenig Torsionsbewegung zulässt. Zusammen mit der weit nach vorne gezogenen Pronationsstütze macht sich der Makani nicht nur bei Vorfußläufern unbeliebt. Bedenken Sie, dass ein Abdruck über die Kleinzehen häufig Beschwerden auslöst. Wenn Sie also tendenziell auf die Kleinzehen verkippen, seien Sie mit dem Makani bitte vorsichtig!

FAZIT

Durch seinen hohen Sohlenaufbau und die weiche Abstimmung der Dämpfung ist der Skylon eher ein Schuh für lange Tempodauerläufe als für schnelle Intervalle oder Wettkämpfe. Dies macht ihn natürlich auch für Triathleten auf der Mittel- und Langstrecke interessant, die im vorermüdeten Zustand einen aktiven Laufstil vermissen lassen. Durch sein nahtfreies Obermaterial lässt er sich auch gut barfuß laufen.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Puma setzt mit seiner flachen Bauweise und der straffen Dämpfung das um, was Sportmediziner seit längerem fordern. Hier hat die Fußmuskulatur wieder etwas zu tun und verkümmert nicht. Der gut trainierte Vorfußläufer kann den Prevail auch bei längeren Trainingseinheiten tragen, alle anderen sollten sich mit kurzen Strecken auf weichem Untergrund an den aktiven Laufstil herantasten. Auch für Supinierer optimal geeignet.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Triathleten, die nach ihrem ermüdenden Bikesplit einen führenden, gut gedämpften Laufschuh suchen, der dennoch sehr leicht ist, kommen mit dem Makani auf Ihre Kosten. Die Pronationsstütze, die weit in den Vorfuß reicht und die geringe Torsionsfähigkeit machen den Schuh jedoch nicht unproblematisch. Vorfußläufer und Supinierer sollten die Finger vom Makani lassen. Der Vorfuß ist durch Flexkerben aber sehr abrollfreudig.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

THE ULTIMATE SPORTS ENERGY DRINK
NEW SCIENCE REAL DIFFERENCE
Vitargo
www.myvitargo.de

Das Spezialkohlenhydrat der Eliteathleten jetzt auch in Deutschland erhältlich!

Vitargo®

- sorgt für eine 70% schnellere Aufnahme in den Muskelzellen gegenüber herkömmlichen Kohlenhydraten
- wird 80% schneller durch den Magen geleitet als Dextrose und Maltodextrin
- ist selbst bei Einnahme während des Wettkampfs oder Trainings nicht Magen belastend
- stellt verbrauchtes Glykogen (Muskelenergie) schneller wieder her als jedes andere Kohlenhydrat

Steigern auch Sie Ihre Trainingsausdauer mit Vitargo®! Jetzt in der praktischen Trinkflasche. Erhältlich in Blutorange, Lemon und Exotic!

Produkte, Infomaterial und Händleranfragen unter:
Tel.: 01 80-54 54 154
www.myvitargo.de

Die einzigartige Wirkung von Vitargo® ist wissenschaftlich belegt!

1.) K. Piehl Aulin, E. Hultman, European Journal of Physiology, 81:346-351, 2000: **Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses (Vitargo®).**

2.) J.B. Lieper, A. Söderlund, Department of Physiology and Pharmacology Karolinska Institute and Department of Sport and Health Sciences, Stockholm University Schweden: **Improved gastric emptying rate in humans of a unique carbohydrate polymer (Vitargo®) with gelforming properties.**

SCIENTIFICALLY Vitargo® PROVEN!

CUSHION

Asphaltfreund

♂ adidas adiStar Cushion
♀ adidas adiStar Cushion W

US-Größen: 6,5-13, 14, 15 / 5-12, 13
€ 139,95 • 360 g (US 10)

Günstiger Dämpfungsallrounder

♂ Asics Gel Cumulus VIII
♀ Asics Gel Cumulus VIII W

US-Größen: 8-13, 14 / 6-12
€ 119,95 • 366 g (US 10)

Sprungfeder

♂ Diadora Mythos Axeler 2
♀ unisex

US-Größen: 6-12,5
€ 119,95 • 344 g (US 10)

Sanfte Welle

♂ Mizuno Wave Precision 7
♀ Mizuno Wave Precision 7 W

US-Größen: 7-13, 14 / 6-11
€ 110,– • 335 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
3D adiPRENE im Fersenbereich, adiPRENE+-Element im Vorfuß.

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

Sprengung 11,8 (35,8 : 24,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●○

Sohle
Abriebfestes adiWEAR im Fersenbereich und teilweise am Vorfuß. Rest aus flexiblem QuickStrike-Material.

Dämpfung
Gel-Elemente an stark belasteten Stellen, leichtes Solyte-Material als Mittelsohle.

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

Sprengung 11,0 (36,2 : 25,2)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Abriebfestes AHAR+-Material im Fersenbereich.

Dämpfung
Gepresster Elaston EVA-Schaum, Double Action im Mittelfuß- und Fersenbereich.

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

Sprengung 13,4 (32,9 : 19,5)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Blown Flexoft Rubber im vorderen Bereich, abriebfestes Duratech 5000 im Fersenbereich.

Dämpfung
Parallel-Wave aus Kautschuk-Gummi im Rückfuß, Zwischensohle aus elastischem ap-Schaum.

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

Sprengung 10,8 (32,6 : 21,8)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Abriebfeste X10-Karbon-Gummimischung.

BEWERTUNG

Adidas punktet beim adiStar Cushion mit einer tollen Passform und wenigen Nähten im Obermaterial. Auch das Geofit-System, ein aufgewölbter Schaumstoff im Fersenbereich, umgibt den Fuß optimal. Leider versäumt Adidas es noch immer, die Sohlen ihrer Neutralschuhe flacher zu konstruieren. Sowohl Rück- als auch Vorfuß stehen sehr hoch über dem Boden. Dies erlaubt zwar den Einsatz von viel Dämpfungsmaterial, vergrößert aber die Hebelwirkungen im Sprunggelenk. Durch die straffe Abstimmung der Dämpfung entsteht dennoch kein schwammiges Gefühl. Die Anordnung der einzelnen Außensohlen-Pads und die bekannte Entkopplung von Vor- und Rückfuß mittels Torsion-System machen den Schuh abrollfreudig und flexibel.

Der Stabilitätsschuh Gel 2120 von Asics ist der wohl meistverkaufte Schuh der Welt. Deshalb möchten wir in diesem Jahr einen Neutralschuh aus dem Hause Asics vorstellen: den Cumulus. Er wirkt einfach und nicht funktionsüberladen. Viel Meshmaterial und die bekannt gute Asics-Passform tragen zu einem hohen Tragekomfort bei. Die Dämpfung ist »soft« und ideal für Asphaltläufe geeignet. Dort verspricht der flexible Aufbau der Sohle auch bei schnellen Trainingseinheiten noch Spaß. Auch das rutschfeste Profil ist für harte Untergründe ausgelegt. Minuspunkte gibt es für den sehr hohen Aufbau der Sohle, der große Hebelwirkungen zur Folge hat und Läufe im Gelände gefährlich macht.

Diadora verspricht mit der Axeler-Feder eine Erhöhung der Reaktivität des Schuhs, was zu einer Schrittverlängerung führen soll. Beim Vorfußläufer würde dies sogar funktionieren, adidas hat es vor Jahren mit der »Proplate« vorgemacht, aber der Fersenläufer wird davon nicht profitieren. Fakt ist aber, dass der Vorfuß wirklich eine auszeichnet straffe Dämpfung aufweist. Sein geringes Gewicht macht den Axeler zu einem dynamischen Trainingsschuh, dessen Laufverhalten durch eine flachere Sohle noch wesentlich besser würde. 13,4 Millimeter Sprengung sind zuviel des Guten. Ein Belüftungssystem in der Sohle und antibakterielles Innenfutter runden Diadoras insgesamt gelungenen Neustart auf dem deutschen Markt ab.

Mizuno hat sich in den vergangenen Jahren mit leichten, dynamischen und gut sitzenden Schuhen einen Namen in der Läufergemeinde gemacht. Diesen Attributen ist man auch beim Precision treu geblieben. Durch die mechanische Dämpfung mit der Mizuno-typischen Platte kann auf schwere, schwammige Dämpfungselemente verzichtet werden. So bietet der Japaner ein direktes und natürliches Untergrundgefühl. Das verwendete Obermaterial ist offenporig und weich, so dass das Fußklima stimmt und keinerlei Druckstellen entstehen. Durch die gemäßigte Sprengung und die gute Entkopplung von Vor- und Rückfuß (Torsion) können auch Läufer mit aktivem Laufstil ihr Training mit dem leichten Neutralschuh aufnehmen.

FAZIT

Hoch über dem Boden steht man mit dem Neutralmodell der adiStar-Serie. Supinierer können dabei leicht über die Außenkante hebeln. Doch für den neutralen Läufer über 75 Kilogramm Körpergewicht, der einen Schuh für lange Läufe auf Asphalt sucht, ist dieses Modell ein guter Wegbegleiter. Vorfußläufer werden die Torsionsfähigkeit und den ausreichenden Halt mögen, jedoch die Nähe zum Untergrund vermissen.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Nicht immer muss es ein Nimbus sein. Der Neutralfuß-Läufer kann getrost zum einfacher aufgebauten und günstigeren Cumulus greifen. Aufbau und Aussehen besitzen die bekannte Asics-Qualität. Sehr positiv ist zu bewerten, dass das Frauenmodell nicht nur eine veränderte Passform hat, sondern auch im Sohlenaufbau divergiert. Schwere Läufer sollten sich für ein straffer gedämpftes Modell entscheiden.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Der Mythos Axeler lässt durch seine ausreichende Dämpfung bei direktem Laufgefühl den leicht- bis mittelschweren Athleten auch lange Läufe problemlos verkraften. Schwerere Läufer können ihn als Wettkampfschuh für Langdistanzen in Betracht ziehen. Auch als »Supinationsschuh« ist der Diadora geeignet, da er seitlich ausreichend Stabilität bietet. Einen bitteren Nachgeschmack hinterlässt die ausgeprägte Sprengung.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Mittelschwere Triathleten nutzen schon lange die leichten, aber dennoch gut gedämpften Mizuno-Schuhe für ihre Langstreckenwettkämpfe. Auch der Precision ist dafür hervorragend geeignet. Läufer ohne Fußfehlstellung oder mit leichter Überpronation können auch ihre Grundlagenläufe mit ihm absolvieren. Die weiche Fersenkappe bietet sich bei Beschwerden am Achillessehnenansatz an, da sie dort nur geringen Druck ausübt.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

T54_060-069.indd 64 12.03.2007 20:27:56 Uhr

CUSHION

Dickes Dämpfungswunder

♂ New Balance MR 1061 OG
♀ New Balance WR 1061 HC

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 5-11, 12
€ 140,– • 370 g (US 10)

Schweres Leichtgewicht

♂ Reebok Prem. 3D Lite Train. II
♀ Reebok Prem. 3D Lite Train. IIW

US-Größen: 6,5-14, 15 / 5-12
€ 99,95 • 323 g (US 10)

Trainingssofa

♂ Saucony ProGrid Triumph 4
♀ Saucony ProGrid Triumph 4 W

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 5-12
€ 140,– • 372 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Abzorb- und Abzorb-SBS-Dämpfungselemente in Rück- und Vorfuß. Zwischensohle aus Abzorb-FL-Material.

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

Sprengung 11,2 (34,0 : 22,8)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Strapazierfähige und abriebfeste NDurance-Sohle.

Dämpfung
DMX-Foam-Material im Vor- und Rückfuß, Zwischensohle aus CM-EVA.

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

Sprengung 14,3 (34,9 : 20,6)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
3D-Lite-Außensohle mit haltbarem Karbongummi an stark beanspruchten Stellen.

Dämpfung
Durchgehendes ProGrid-Dämpfungssystem mit eingearbeitetem Respon-Tec-Material.

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

Sprengung 12,5 (36,8 : 24,3)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Im Rückfuß abriebfeste XT-900-Sohle, vorn Blown and Carbon Rubber.

BEWERTUNG

Beim 1061 fährt New Balance die komplette Bandbreite der Materialien und Features auf, die es zu bieten hat: Zwei verschiedene, übereinander liegende Abzorb-Elemente im Fersenaufsatzpunkt und längliche Kissen im Vorfuß über die gesamte Breite, gepaart mit einer nochmals stark dämpfenden Zwischensohle betten den Läufer wie auf Wolken. Trotzdem ist die Grenze zum schwammigen Gefühl nicht überschritten. Durch die Verwendung nahtfreier Innenmaterialien kann nichts drücken oder reiben. Die Passform und die weich gepolsterte Zunge bieten sich bei Füßen mit hohem Spann an. Die mittlere Sprengung und die bewegliche Mittelfußbrücke lassen auch den aktiven Läufer gerne mit dem 1061 laufen.

Reebok laboriert von Jahr zu Jahr weiter am 3D Lite und kommt dennoch nicht im Lightsegment an. Zwar wurde die Leistenform schmaler, mit über 320 Gramm, 35 Millimetern Fersenhöhe und vor allem 14,3 Millimetern Sprengung stellt man aber keinen konkurrenzfähigen Lighttrainer vor. Es herrscht also im dritten Jahr in Folge Nachbesserungsbedarf! Der Premier 3D Lite Trainer vermittelt dem Läufer ein straffes Untergrundgefühl und geschmeidiges Abrollverhalten, welches durch eine drehfreudige Mittelfußbrücke und die voluminösen Einschnitte im Vorfuß hervorgerufen wird. Das feuchtigkeitsregulierende Play-Dry-Innenfutter und das offenporige Meshgewebe verhindern auch bei schweißtreibenden Läufen ein Rutschen im Schuh.

Der Triumph wurde überarbeitet und erscheint 2007 in metallicfarbenem Design. Die äußerst softe Dämpfung und das weiche, luftige Obermaterial vermitteln direkt beim Anziehen ein gemütliches Gefühl. Doch im Laufschritt zeigt sich, dass das Aushängeschild von Sauconys Cushion-Abteilung hart an der Grenze zu einer schwammigen Abrollbewegung vorbeischrammt. Für den passiven Asphaltläufer, der den harten Untergrund auf langen Läufen vergessen will, ist das in Ordnung. Ein Splitting der Ferse zu drei unabhängigen Dämpfungspads mildert horizontale Scherbewegungen ab. Insgesamt wirkt der Triumph sehr flexibel, leidet aber unter seinem hohen Sohlenaufbau, der schon leichte Kippbewegungen negativ verstärkt.

FAZIT

Dieser Schuh spricht Asphaltläufer an, die nicht genug Dämpfung kriegen können. Lange Einheiten auf Asphalt werden mit dem 1061 zur schmerzfreien Angelegenheit. Für diejenigen, die stark über die Außenkante abrollen, ist die Sohle zu hoch aufgebaut und das Dämpfungsmaterial an der Außenkante zu weich. Die ausgezeichnete Passform (in verschiedenen Weiten) komplettiert das Dämpfungswunder.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Das Gewicht und die straffe Dämpfung machen den Premier 3D Trainer zu einem dynamischen Trainingsschuh für Asphaltstrecken. Auch leichte Supinierer können damit ihre Kilometer abspulen, da der äußere Rand hohem Druck standhält. Leider bringt er sich durch die hohe Sprengung bei Aktivläufern ins Abseits. Schmale Füße werden im immer noch weit geschnittenen Neu-Herzogenauracher zu wenig Halt finden.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Der Triumph gerät auf die Schiene der amerikanischen »Trainings-Sofas«: sehr weiche Dämpfung, gemütliche Passform und extravagantes Aussehen. Neutralläufer dürfen sich auf ein Lauffeeling wie auf Moos freuen. Die durch das Obermaterial bedingte starke Luftzirkulation macht den Saucony-Schuh zum Asphalttrainer an heißen Tagen. Auf unbefestigten Wegen sollte man zu flacheren Modellen greifen.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

SUPPORT

Das Flaggschiff von adidas

♂ adidas adistar Control
♀ adidas adistar Control W

US-Größen: 6,5-13, 14, 15 / 5-12, 13
€ 149,95 • 380 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Rückfuß: adiPRENE im freibeweglichen Dämpfungselement, adiPRENE+ Element im Vorfuß.

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

Sprengung 11,2 (34,5 : 23,3)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbares, leichtes QuickStrike-Material am medialen Vorfuß und abriebfestes adiWEAR im Fersenbereich.

BEWERTUNG

Das ursprünglich für den Trail-Bereich entwickelte frei bewegliche Fersen-Dämpfungselement »Formotion« kann auch auf Asphalt seine Vorteile ausspielen. Dieses System verlangsamt im adiStar Control die Pronationsgeschwindigkeit und kontrolliert die einwirkenden horizontalen Kräfte. Das schont die Knie der Fersenläufer. Auffallend für einen Schuh dieser Kategorie ist der überaus flexible Vorfuß. Gepaart mit der hohen Torsionsfreudigkeit bietet er dem mäßigen Überpronierer auch die Möglichkeit für einen flotten Trainingslauf. Die großzügig eingebauten Dämpfungselemente nehmen dem Asphalt die Härte. Die Passform dieses Modells bleibt weiterhin schmal, das Obermaterial weich und angenehm.

FAZIT

Adidas bleibt dem bewährten Aufbau treu und lässt die Sohlenkonstruktion zum letztjährigen Modell fast unverändert. So ist der adiStar Control weiterhin kein Schuh für extreme Überpronation und schweres Gewicht, bietet aber den übrigen Support-Läufern einen abrollfreudigen, technisch ausgeklügelten Asphaltschuh. Die geofit-Konstruktion gibt schmalen Fersen einen festen Sitz, ohne zu drücken.

EIGNUNG 1 2 3 4 **5** 6 7

Gefühlsstütze

♂ Brooks Adrenaline GTS7
♀ Brooks Adrenaline GTS7 W

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 5-12, 13
€ 125,– • 345 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Hydroflow- (dynamische, zähe Flüssigkeits-)Elemente unter Ferse und Vorfuß. MoGo-Material als Mittelsohle.

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

Sprengung 11,2 (33,0 : 21,8)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbare HPR-Plus-Gummimischung im Fersenbereich, flexiblere Pod-Tec-Sohle im Vorfußbereich.

BEWERTUNG

Die Schuhe der Support-Kategorie sollen, wie der Name schon sagt, den Läufer dabei unterstützen, trotz Fehlstellungen eine gesunde Abrollbewegung zu realisieren. Der Adrenaline nutzt hierfür eine progressive Stütze mit mehreren Härten in der Zwischensohle, die die Bewegung nach dem Bodenkontakt erst leicht und in der Stützphase dann immer stärker korrigiert. Dies und die straff abgestimmte Dämpfung bewahren dem Läufer ein natürliches Laufgefühl, das die Brooks-Schuhe seit Jahren bei Überpronierern so beliebt macht. Der Vorfußbereich weist ähnliche Dämpfungseigenschaften wie der straff gedämpfte Rückfußbereich auf und bietet durch die Einkerbungen ein flexibles Abrollverhalten.

FAZIT

Eine gut abgestimmte Dämpfung und das kluge Stützverhalten machen den Adrenaline zu einem angenehmen Trainingsschuh für Läufer mit Überpronations-Problemen. Mittlerweile auch in schmaler Variante erhältlich, fühlen sich im Brooks nicht mehr nur breite Füße wohl. Zudem ist er leichter als die meisten seiner Support-Kollegen. Die straffe Dämpfung lässt ihn auch auf Waldwegen nicht schwammig wirken.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 **6** 7

Softe Stütze

♂ Diadora Mythos Athom TI
♀ unisex

US-Größen: 4,5-13
€ 139,95 • 346 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Gepresster Elaston-E.V.A.-Schaum. Double Action im Mittelfuß- und Fersenbereich.

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

Sprengung 12,0 (33,9 : 21,9)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Blown Flexsoft Rubber im vorderen Bereich. Abriebfeste Duratech-5000-Sohle im Fersenbereich.

BEWERTUNG

Leider übernimmt der Athom nicht die straffe Abstimmung seines neutralen Bruders Axeler. Das Dämpfungskissen im lateralen Fersenbereich ist recht weich geraten. Die Stützwirkung wird durch eine zweite Härte und Kunststoffstreben erreicht, wodurch sie auch einer ausgeprägten Überpronation Paroli bieten kann. Das dünne, aber sehr feste Obermaterial tut sein Übriges dazu. Sonst weist der Schuh die typische Diadora-Dynamik auf, die ihn auch bei schnellen Trainingsläufen zum treuen Begleiter macht. Die Mittelfußbrücke bietet eine gute Kombination aus Fußführung und Torsionsfähigkeit für den Überpronierer. Die Passform kann als normalbreit beschrieben werden. Das Profil ist konsequent für Asphalt ausgelegt.

FAZIT

Im Bereich der Zwischensohlenhöhe, der Sprengung und des Gewichts bietet der Schuh solide Durchschnittswerte. Ein bisschen flacher, dazu ein gutes Stück straffer in der Ferse gedämpft – man hätte einen überaus dynamischen Support-Schuh. Auch Dämpfungsliebhaber werden das Fersenkissen sehr weich finden. Doch hat man den Aufsatzpunkt überwunden, bietet der Mythos Athom ein leichtgängiges Abrollverhalten.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 **6** 7

Stützpfeiler

♂ Fila Flow Reckoning II
♀ Fila Flow Reckoning II W

US-Größen: 6,5-12, 13, 14, 15 / 5-11
€ 120,– • 362 g (US 10,5)

TECHNIK

Dämpfung
Flow-Technologie im Fersenbereich, Super-Action-Material im Aufsatz- und Vorfußbereich.

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

Sprengung 14,0 (33,2 : 19,2)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Mit Metallpartikeln verstärkter Kohlenstoff-Gummi am Fersenaufsatz, griffiger Evergrip-Gummi im restlichen Bereich.

BEWERTUNG

Ein wenig ähnelt das Dämpfungssystem mit der eingearbeiteten Kunststoffplatte den Mizuno-Schuhen. Auch bei Fila wird die Stützfunktion erreicht, indem an der Außenseite ein Freiraum zwischen Platte und EVA-Material herrscht, auf der Innenseite aber keine dämpfenden Zwischenräume bestehen. Das System vermittelt einen robusten Eindruck und drückt den Läufer spürbar nach außen. Sensible Füße können die Kunststoff-Rippen an der Innenseite spüren. Eine durchgezogene Außensohle an der kompletten medialen Seite führt den Bewegungsablauf und lässt dabei wenig Torsion zu. Das aus wenigen Meshbahnen bestehende Obermaterial lässt keine Scheuerstellen aufkommen, bietet aber trotz eingearbeiteter Verstärkungen wenig Halt.

FAZIT

Der Reckoning ähnelt beim ersten Hinsehen einem Basketball-Schuh. Hoch geschnitten und mit deftiger Stützfunktion bietet er sich für den starken Überpronierer an, der einen Schuh für ruhige Läufe sucht. Für diesen Läufertyp besitzt er trotz der Stabilität eine gute Vorfußbeweglichkeit bei durchschnittlicher Dämpfungshärte. Die starke Überhöhung des Rückfußbereiches (Sprengung) belastet den Vorfuß.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 **6** 7

T54_060-069.indd 66 12.03.2007 20:17:13 Uhr

SUPPORT

Hochstapler

♂ New Balance M 767 SB
♀ New Balance W 767 ST

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 5-11, 12
€ 120,– • 370 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Abzorb-Dämpfungselement im Fersenaufsatzpunkt. Komplette Vorfußdämpfung, Zwischensohle aus leichtem Acteva-Material.

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

Sprengung 12,8 (37,5 : 24,7)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Feste und haltbare NDurance-Außensohle.

BEWERTUNG

Der 767 nähert sich im Rückfußbereich einer Höhe von gefährlichen vier Zentimetern an und spiegelt den exzessiven Materialeinsatz auch in der Sprengung von fast 13 Millimetern wider – die Firma kann es besser. Trotz der streitbaren Konstruktion vermittelt der 767 ein relativ gutes Untergrundgefühl, das durch die feste Außensohle und die straffen Dämpfungssysteme hervorgerufen wird. Die für das Stabilsegment gute Torsionsfähigkeit gibt dem New Balance ein Abrollverhalten, das dem Überpronierer auch beim Tempodauerlauf keine Probleme bereitet. Bei stärkerer Überpronation und X-Beinstellung stößt der Schuh aber an seine Grenzen. Die von New Balance bekannten Schnürsenkel in gewellter Form ermöglichen es, den Fuß optimal zu fixieren.

FAZIT

Der 767 ist ein Schuh für den Athleten mit leichter bis mittlerer Überpronation. Durch das Weitenkonzept können auch sehr schmale oder breite Füße eine optimale Passform finden. Abzüge muss der Schuh sich für die Bauhöhe gefallen lassen. Für Läufer, die bei ruhigerem Tempo eine starke Führung brauchen, bietet der New Balance zu viel Torsionsfreiheit.

EIGNUNG 1 2 3 4 **5** 6 7

Natürlicher Stabilisator

♂ Nike Air Structure Triax X
♀ Nike Air Structure Triax X W

US-Größen: 7-16 / 5-13
€ 120,– • 383 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
PU-Crash-Pad und integriertes NikeAir-Fersenelement, ZoomAir-Element im Vorfuß.

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

Sprengung 10,5 (35,0 : 24,5)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes BRS1000-Material im Fersenbereich, weicheres Duralon am Vorfuß.

BEWERTUNG

Ein nach oben abgeflachtes Crashpad am Fersenaufsatzpunkt des Triax nimmt früh die Bewegung auf, verringert die Kippbewegung und damit auch die Pronationsgeschwindigkeit. Die Pronationsstütze macht einen deftigen Eindruck, arbeitet aber unauffällig, was dem Nike-Schuh ein natürliches Laufgefühl verleiht. Durch die geringe Beweglichkeit zwischen Vor- und Rückfuß führt er den Fuß durch die Abrollbewegung, macht ihn aber in diesem Bereich unflexibel. Dafür präsentiert sich der Vorfuß durch Einkerbungen sehr beweglich und lässt so einen dynamischen Abdruck zu. Die Dämpfung ist für Nike-Verhältnisse sehr straff und gibt mit dem festen Obermaterial somit auch schweren Überpronierern ausreichend Stabilität.

FAZIT

Der Triax bietet eine sinnvolle Mischung aus fester Dämpfung, effektiver Stütze und flexibler Abrollbewegung im Vorfuß. Hier finden mittelschwere Überpronierer einen Schuh, der sie optimal stabilisiert. Auch Nike schließt sich dem vernünftigen Trend an und verändert bei dem Damenmodell den Sohlenaufbau entsprechend den Anforderungen des weiblichen Fußes.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 **6** 7

WORLD CHAMPIONSHIPS
POWERMAN® DUATHLON
ZOFINGEN SWITZERLAND
POWER
ZOFINGEN
10 – 150 – 30 km
25. – 26. August 2007
Powerman Duathlon
World Championships
Der berühmteste Duathlon der Welt!
Keine Qualifikation erforderlich
Anmeldeschluss 31. Juli 2007
Stadt- und Verkehrsbüro · Kirchplatz 26
4800 Zofingen/Switzerland · phone +41 (0)62 745 71 72
fax +41 (0)62 745 71 74 · info@powerman.ch
www.powerman.ch

COMPETITION

Rennflunder

♂ Adidas adiZero LT+
♀ unisex

US-Größen: 4-13, 14, 15
€ 114,95 • 253 g (US 10)

Wechselzeitenkiller

♂ Asics Gel-Noosa Tri2
♀ unisex

US-Größen: 6-12, 13, 14
€ 139,95 • 266 g (US 10)

Klassische Rennsemmel

♂ Brooks Racer ST2
♀ unisex

US-Größen: 5-13, 14
€ 100,– • 268 g (US 10)

Goldjunge

♂ Puma Complete Roadracer
♀ unisex

US-Größen: 6-13, 14
€ 109,95 • 244 g (US 9,5)

TECHNIK

Dämpfung
3D adiPRENE im lateralen Fersenbereich, adiPRENE+-Element im Vorfuß.

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

Sprengung Triath.-Schuh: 8,7 (24,0 : 15,3)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes adiWEAR an den stark beanspruchten Stellen.

Dämpfung
Mittelsohle aus leichtem Solyte-Material, Gel-Elemente im Vorfuß- und Rückfußbereich.

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

Sprengung 12,1 (30,3 : 18,2)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Kombination aus Magic Sole und Duosole mit Flexkerben im Vorfuß. Haltbarer AHAR+-Ferseneinsatz.

Dämpfung
Hydroflow- (dynamische, zähe Flüssigkeits-)Elemente unter der Ferse. Straffes Mittelsohlenmaterial.

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

Sprengung 11,4 (27,9 : 16,5)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbare HPR-Plus-Gummimischung im Fersenbereich, flexiblere Pod-Tec-Sohle im Vorfußbereich.

Dämpfung
Komplette Zwischensohle aus KMS-lite CM-EVA. Id-Cell in Rück- und Vorfuß.

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

Sprengung 10,5 (24,2 : 13,7)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
EverTrack-Außensohle im Fersenbereich, EverLite in Zackenform im Vorfuß.

BEWERTUNG

Mit dem AdiZero hat Adidas einen schnellen, leichten und flexiblen Wettkampfschuh entwickelt. Und endlich gibt es auch eine Triathlonvariante. Diese hätte allerdings noch konsequenter umgesetzt werden können, indem man für einen schnellen Wechsel Laschen an Ferse und Zunge angebracht hätte. Der flache Aufbau, die hohe Torsionsfähigkeit und der Verzicht auf eine Stütze im medialen Bereich machen den Schuh zu einer Wettkampfwaffe für leichte, ambitionierte und technisch saubere Läufer. Die offene Sohlenkonstruktion lässt frische Luft von unten an die Füße. Der letzte Abdruck über den Großzehenstrahl wird mit extrem harten Gummi-Noppen unterstützt. Vorsicht, die Schnürversion ist höher: 13,5 (30,3 : 16,8)!

Asics wird seiner Verpflichtung als DTU-Hauptsponsor gerecht und bietet rechtzeitig zur WM mit dem Noosa Tri erstmals einen speziellen Schuh für den Ausdauer-Dreikampf an. In auffallend bunten Farben bietet er ein spezielles Material im Fersenkappen- und Zungenbereich, das das Hineinschlüpfen ohne Socken erleichtert. Weiterhin werden elastische Schnürsenkel und Schub-Verschlüsse für den schnellen Wechsel mitgeliefert. Die Dämpfung in der Ferse ist weich, im Vorfuß straffer abgestimmt. Bei Langstreckentriathleten mit Fußfehlstellungen hat die Mittelfußstütze im Wettkampfschuh ihre Berechtigung, fallen doch viele durch die Vorbelastung auf dem Rad recht passiv in den Schritt und tendieren zur Überpronation.

Seit Jahren wird der Racer ST von Triathleten gern als Wettkampfschuh genutzt. Dies liegt vor allem an seinem direkten Laufgefühl, das er durch seinen flachen und straffen Sohlenaufbau vermittelt. Wie bei den meisten anderen Wettkampfschuhen muss sich auch das Brooksmodell die Frage gefallen lassen, warum man eine mediale Stütze eingebaut hat. Ernsthafte Nutzer dieses Schuhs, die einen aktiven Laufstil an den Tag legen, sollten darauf verzichten. Durch seine gute Torsionsfähigkeit wäre er hervorragend für den Vorfußlauf geeignet, sollte hierfür aber eine geringere Sprengung haben. Eine kluge Abstimmung von atmungsaktivem Mesh und festen Materialien lässt den Fuß atmen und bietet guten Halt.

Der Roadracer macht schon mit seiner Farbe deutlich, wohin sein Benutzer strebt: nach Gold! Einer der leichtesten Schuhe im Test. Die abgerundete Geometrie der Sohle im Aufsatzpunkt und die asymmetrische Schnürung sollen die natürliche Abrollbewegung unterstützen. Ersteres spielt beim wettkampforientierten Vorfußläufer keine Rolle, da er von diesem Feature keinen Gebrauch machen wird. Seine geringe Sohlenhöhe und seine hohe Torsionsfreudigkeit kommen den schnellen Läufern entgegen, die einen direkten Kontakt zum Boden bevorzugen. Die Dämpfung ist auf leichte Läufer ausgerichtet, Schwergewichte würden die Zwischensohle zu stark komprimieren.

FAZIT

Mit dem AdiZero findet der laufstarke Triathlet einen treuen Begleiter für neue Bestzeiten. Mit einem flachen Sohlenaufbau ohne Dämpfungsüberladung und höchster Flexibilität ist er für den schnellen Vorfußlauf prädestiniert. Das Hineinschlüpfen muss geübt werden, funktioniert dann aber problemlos und schnell. Die Passform ist für den schmalen Fuß ausgelegt, wie man es von den Adidas-Wettkampfmodellen kennt.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

Im Triathlon wird schnell gewechselt und barfuß gelaufen. Asics hat sich der Sache angenommen und den Noosa entwickelt, der durch besondere Materialien und Features beiden oben genannten Feststellungen gerecht wird. Seine Pronationsstütze vermittelt Stabilität bei gleichzeitig starker Torsionsfähigkeit. Dadurch kann der Schuh sowohl von leichten Überpronierern als auch von Vorfußläufern genutzt werden.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

Gelb, flach, schnell! So könnte man den Racer ST am besten beschreiben. Immer noch in Brooks-typischer breiter Passform, bietet er dank flacher Bauweise ein sehr natürliches Laufgefühl. Der Schuh ist ideal für den leicht überpronierenden Passivläufer im Wettkampf und Tempotraining geeignet. Im Triathlon-Wettkampf bietet er dem vorbelasteten Überpronierer ausreichende Stützfunktion.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

Mit dem Roadracer hat Puma einen reinen Wettkampfschuh entwickelt, der durch sein Gewicht und sein Aussehen besticht. Läufer dieses Schuhs sollten einen sauberen, aktiven Laufstil an den Tag legen und nur minimale Fehlstellungen aufweisen. Bei nasser Wettkampfstrecke muss vorher die Rutschfestigkeit getestet werden. Leichtgewichte mit schmaler Fußform können mit diesem Schuh zu Gold laufen.

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7

T54_060-069.indd 68 12.03.2007 20:29:22 Uhr

COMPETITION

Anpassbarer Rennschuh

♂ **Saucony Grid Fast. 2 Endurance**
♀ **Saucony Grid Fast. 2 Endurance W**

US-Größen: 7-13, 14 / 5-12
€ 117,– • 266 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Grid-Element im Fersenbereich, Zwischensohle aus EVA-Material.

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

Sprengung 11,8 (30,5 : 18,7)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Im Fersenbereich abriebfestes XT-900-Material, am Vorfuß rutschfeste EVA+-Sohle.

BEWERTUNG

Schon seit einiger Zeit ist der Fastwitch ein überaus beliebter Wettkampfschuh in der Triathlonszene. Das hat er vor allem seinem flauschigen Obermaterial zu verdanken, das ihn für den blasenfreien Lauf ohne Socken prädestiniert. Aber auch unter dem Fuß macht er einen durchdachten Eindruck. Im Vorfuß verzichtet man auf ein zusätzliches Dämpfungselement, was zu einem schnellen, verlustarmen Abdruck führt. Wer es noch direkter will, kann auf die Speed-Variante des Fastwitch umsteigen, die durch eine flachere, härtere Außensohle dem Boden noch näher ist. Die Fersendämpfung präsentiert sich für Saucony-Verhältnisse straff und vermittelt auch schwereren Triathleten kein schwammiges Gefühl.

FAZIT

Ein Schuh, zwei Varianten: Für einen schnellen Techniker den Speed, für den Überpronierer den gestützten Endurance. Das Konzept von Saucony geht auf und deckt jeden Triathletenwunsch ab.
Die Grid-Dämpfung im Rückfuß und die mediale Stütze machen den Endurance auch für passiv laufende Wettkämpfer mit leichter X-Beinstellung interessant. Das Obermaterial ist weich, bietet aber dennoch ausreichend Halt.

EIGNUNG 1 2 3 **4** 5 6 7

Tiefstapler

♂ **Woolf Firewoolf**
♀ **Woolf Firewoolf W**

US-Größen: 8-12 / 5,5-8,5
€ 49,– • 238 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Dämpfungsaktive PhylonX-Zwischensohle (EVA) ohne zusätzliche Dämpfungselemente.

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

Sprengung 8,6 (23,8 : 15,2)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbares und rutschfestes I-Grip-Gummigemisch.

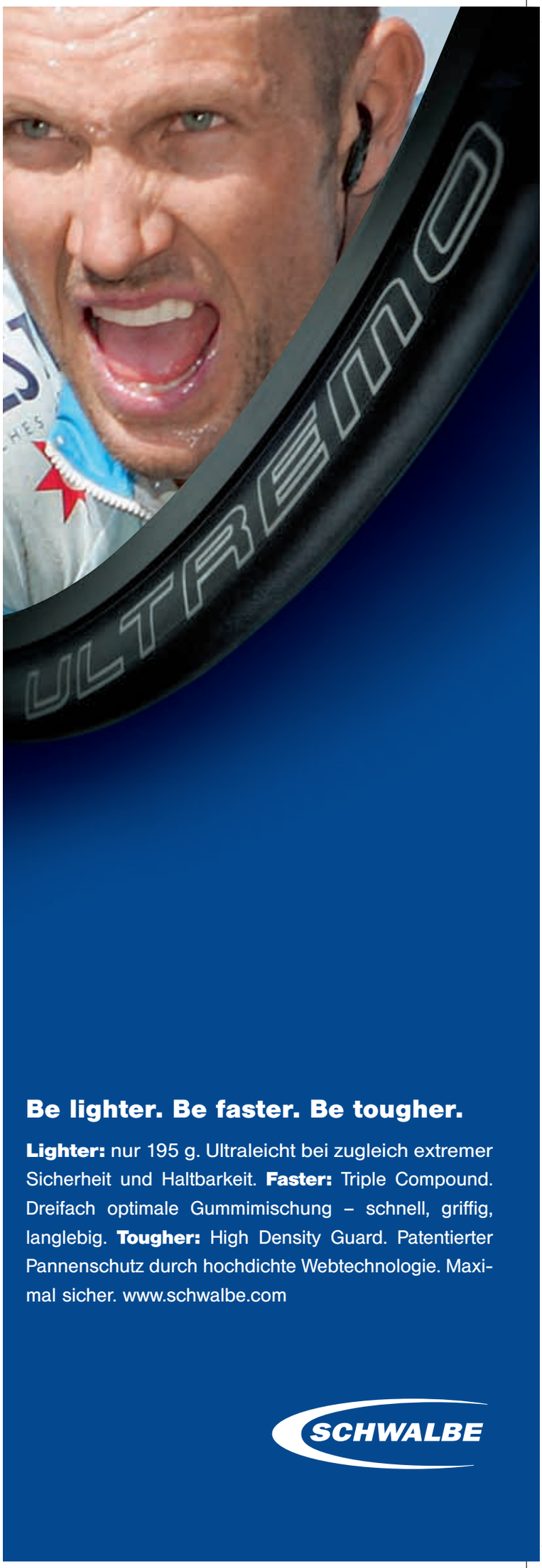
BEWERTUNG

Wären unsere Kriterien auf Sohlenhöhe und Sprengung begrenzt, wäre der Firewoolf Testsieger. So flach in der Sprengung und tief in der Ferse ist kein anderer konventioneller Schuh. Dies funktioniert durch den Verzicht auf platzraubende Dämpfungselemente. Den aktiven Vorfußläufer, der seine Wadendämpfung nutzt, wird's freuen. Er hat direkten Bodenkontakt und einen verlustfreien Abdruck bei höchster Torsionsfähigkeit. Allen anderen werden nach einem schnellen Lauf auf Asphalt die Waden brennen. Das Obermaterial, das einen guten Halt vermittelt, fühlt sich angenehm an, kann aber durch seine Nähte Scheuerstellen verursachen. Am Testschuh waren Verarbeitungsfehler erkennbar, die auch bei diesem niedrigen Preis nicht vorkommen sollten.

FAZIT

Wie im Vorjahr stellt Woolf wieder den Puristen, der sich aufs Wesentliche konzentriert. Hier geht es nicht um Komfort, sondern um schnelle Zeiten. Laufästheten mit schmalem Fuß können getrost Wettkämpfe und Training mit dem flachen Schuh bestreiten. Für Lauftechnikübungen und kurze Intervalle auf der Bahn kann auch jeder andere zu diesem Schuh greifen. Achten Sie aber auf eine ausreichende Gewöhnungszeit!

EIGNUNG 1 2 **3** 4 5 6 7



Be lighter. Be faster. Be tougher.

Lighter: nur 195 g. Ultraleicht bei zugleich extremer Sicherheit und Haltbarkeit. **Faster:** Triple Compound. Dreifach optimale Gummimischung – schnell, griffig, langlebig. **Tougher:** High Density Guard. Patentierter Pannenschutz durch hochdichte Webtechnologie. Maximal sicher. www.schwalbe.com

SCHWALBE