NILS FROMMHOLD | LAUFSCHUHTEST | KURZDISTANZEN | CHALLENGE DUBAI

triathlon®

INSIDER. COACH. EXPERTE.

tri-mag.de

APRIL–MAI 2015 | Nr. 130

KEINE ZEIT? MACH WAS DRAUS!

Das beste Training für Berufstätige

Nils Frommhold

Die Mission Weltspitze

S. 16

DEUTSCHLANDTOUR

16 Kurzdistanzen in der ganzen Republik

NEUE KLEIDER

Ihr Wettkampfdress für 2015

Road to Rio

Der Weg zu den Olympischen Spielen

Challenge Dubai

Der windige Auftakt zur Triple Crown

LAUF-SCHUHE

WEICHE SOHLEN, HARTE URTEILE

+ 23 Modelle in Praxis und Labor

+ So finden Sie den richtigen Schuh

S. 30

SCHWIMM-TIPPS

Tempospiele zum Schnellerwerden!

S. 82

TEST

Cannondale Slice

Kompromisse sind hier Teil des Plans

S. 70

D € 4,80
A € 5,40
SFR 7,90
Lux € 5,60
ITA € 6,20
SK € 6,20

Die Kategorien

Wirklich stabile Schuhe sind auf dem Rückmarsch. Die einzelnen Segmente nähern sich an. Dem tragen wir mit einer Einteilung Rechnung, die sich auf Einsatz und nicht auf die Bauart bezieht.

Natural Sie sollen die Fußmuskulatur stärken, indem sie sie arbeiten lassen. Es gibt sehr minimalistische Varianten ohne Sprengung und gemäßigte Interpretationen, die für mehr als nur Fußtraining und Lauf-Abc eingesetzt werden können. Auch diese zeichnen sich durch wenig Dämpfung und hohe Flexibilität aus.

Tempo Sie sind die Schuhe der Wahl, wenn es schnell wird: Tempotraining, Intervalle, Wettkampf. Sie sind leicht, flach, direkt und brauchen einen sicheren Laufstil. Lighttrainer (ohne und mit leichter Stütze) fallen ebenso darunter wie die noch etwas aggressiveren Racer.

Training / **Training+** Alles, was langstrecken- und alltagstauglich ist. Die Sohlen sind meist dicker, die Sprengung mit 8 bis 12 Millimetern etwas höher als bei „Tempo"-Schuhen. Modelle mit geradem Leisten, viel Dämpfung und merklichen Stützen („Training+") finden sich hier, aber auch ungestützte Neutralschuhe mit voluminöserer Stütze.

	AIRIA One	ASICS 33D-FA		MERRELL Bare Access 4	SAUCONY Endorphin Racer
Preis	€ 240,–	€ 109,95		€ 100,–	€ 125,–
US-Größen (Herren/Damen)	8–12/6-9½	7–13,14,15/5–12		6,5–14/3,5–8,5	7–14/5–12
Gewicht (pro Schuh, US-Größe 10)	268 Gramm	250 Gramm		205 Gramm	99 Gramm
Sprengung (in mm, hinten:vorn)	5 (23:18)	4 (24:20)		0 (13:13)	0 (13:13)
Features (lt. Hersteller)	• minimale Polsterung • nach oben gebogener Zehenbereich, um Vorfußlaufen zu fördern • asymmetrische Sohle, um die Biomechanik des Fußes beim Laufen zu unterstützen • reiner Rennschuh	• sensible Dämpfung für mehr Komfort • Verstärkungen auf dem Obermaterial (Vor-/Mittelfuß) für weniger Gewicht (keine Nähte) und bessere Passform • verbreiterter, runder Vorfuß für Bewegungsfreiheit • Flexzone im Vorfuß • entkoppelte Schnürösen		• Schuh ohne Sprengung • zwei Millimeter dünne Außensohle • soll Vor-/Mittelfußtechnik stärken • reflektierende Details • atmungsaktives Meshobermaterial • vegan	• leichtes, reaktives Dämpfungselement • keinerlei Sprengung • Drainagesystem für trockene Füße • spezielle Außensohlenstruktur für gute Bodenhaftung • beansprucht intensiv die Muskulatur, besonders für Vorfußläufer geeignet
Testeindruck (Zusammenfassung des Praxistests)	Die Zehenbox ist sehr breit, die starke Biegung ungewohnt. Auch nach der empfohlenen Gewöhnungsphase von zehn Kilometern lief sich der Schuh kippelig, die Aufstandsfläche ist recht hart und klein. Der Ansatz, den Läufer auf den Vorfuß zu bringen, funktioniert, braucht aber Eingewöhnung.	Eher schmaler, flexibler Schuh mit sehr geringer Sprengung. Er gehört zu den gemäßigt-minimalistischen Modellen: Die niedrige Sohle bringt den Fuß näher an den Boden, dämpft den Aufprall aber ausreichend, um den Schuh auch auf längeren, ruhigen Läufen zu tragen.		Ein Minimalist ohne Sprengung. Um ihn zu laufen, braucht es langsame Gewöhnung, denn die Waden- und Fußmuskulatur muss in diesem Schuh richtig arbeiten. Gut geeignet als Ergänzung für Trainings- und Wettkampfschuh und als Begleiter für kurze Technikeinheiten. Der Schuh ist griffig und sehr flexibel.	Schmaler, schneller Schuh. Fersenläufer hatten mit ihm Probleme, er ist für Mittel- und Vorfußläufer gemacht, für Speed und kurze, temporeiche Einheiten. Er läuft sich extrem direkt und ist federleicht – allerdings sollte man gut trainierte Fuß- und Wadenmuskeln haben, sonst kann man sich schnell verletzen. Sehr griffige Sohle.
Fazit (Was charakterisiert den Schuh, wem ist er zu empfehlen?)	Gewöhnungsbedürftige Optik und ebensolches Laufgefühl. Ein interessanter Ansatz für einen Racer, der aber nicht ganz überzeugte.	Schuh, der eine natürliche Fußbewegung zulässt. Wer es pur, aber nicht zu minimalistisch mag, sollte ihn ausprobieren.		Nichts für untrainierte Muskeln und Läufer mit (starken) Fehlstellungen. Sehr direkt, sehr knackig, sehr reduziert.	Ein schneller Minimalist für Läufer mit aktiver Technik und trainierter Muskulatur. Für kurze, schnelle Strecken und Lauf-Abc.
Lauftyp	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation		Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation
Fußaufsatz	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß		Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß
Torsionsfähigkeit	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch		gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch
Website	www.airiarunning.com	www.asics.de		www.merrell.com	www.saucony.de

Schlau shoppen

Beim Kauf von Laufschuhen ist es durchaus sinnvoll, sich von Experten im Spezialgeschäft beraten zu lassen. Da Sie sich und Ihre Bedürfnisse aber nun einmal am besten kennen und auch nur Sie spüren, ob Sie sich in einem Modell wohlfühlen, sollten Sie ein wenig Grundwissen zum Laufschuhkauf mitbringen, damit Sie am Ende mit einem Paar hinausgehen, das zu Ihnen passt.

❶ Gehen Sie abends einkaufen: Über den Tag hinweg erschlafft die Muskulatur, die das Fußlängsgewölbe vorspannt. Das heißt, später am Tag kann der Fuß um bis zu eine halbe Größe größer sein als morgens.
❷ Bringen Sie Ihre alten Schuhe mit: Mit der Zeit nutzt sich die Sohle Ihrer Laufschuhe ab. Dieser Abrieb kann Aufschluss über Ihr Abrollverhalten und eventuelle Fehlstellungen geben. Wichtig: Wenn Sie beim Laufen orthopädische Einlagen tragen, bringen Sie diese mit zum Laufschuhkauf. Denn Schuh und Einlage bilden eine Einheit. Wenn Sie Ihre potenziellen neuen Schuhe ohne die Einlage Probe laufen, verfälscht dies das Laufgefühl.
❸ Tragen Sie Ihre Laufsocken: Probieren Sie die Schuhe mit den Sportsocken an, die Sie später auch zum Laufen anziehen werden. Deren Dicke und Passform hat direkten Einfluss auf Sitz und Komfort der Schuhe.
❹ Kaufen Sie ohne Zeitdruck: Nehmen Sie sich Zeit für den Laufschuhkauf. Wer ins Geschäft hetzt und kurz in zwei, drei Paar Schuhe schlüpft, um möglichst schnell wieder raus zu sein, riskiert Fehlentscheidungen. Manches merkt man erst in Bewegung: eine an der Achillessehne schubbernde Fersenpartie, eine zuvor unentdeckte Stütze, die den Fuß in eine ungewohnte (und ungewollte) Bewegung zwingt. Laufen Sie die Schuhe in der engeren Wahl Probe, vielleicht können Sie vor Ort eine Bewegungsanalyse machen? Aber: Laufband und Videokamera allein sind kein Qualitätsmerkmal für einen Laden. Deshalb:
❺ Fragen: Es gibt keine dummen Fragen, wenn es um Ihre Gesundheit geht. Deswegen löchern Sie den Verkäufer mit allem, was Ihnen unklar ist oder was Ihnen während des Beratungsgesprächs einfällt. Es sind Ihre Beine – und die sollen Sie verletzungsfrei durch die Saison tragen. Egal, ob es die Schuhempfehlung oder die Analyse betrifft: Ist Ihnen etwas nicht klar, haken Sie nach. So bekommen Sie auch einen Eindruck von der Kompetenz des Beraters.
❻ Seien Sie offen für Neues: Probieren Sie ähnliche Modelle der gleichen oder einer anderen Marke aus. Eine solche Veränderung ist für die Fußmuskulatur gut, sie setzt neue Reize.

Fotos: Carola Felchner

Natural Tempo Training Training+

	SKECHERS GoMeb Speed 3	ALPHAWOOLF Alpha 2.0	ASICS Gel-Noosa Tri 10
Preis	€ 114,95	€ 79,90	€ 139,95
US-Größen (Herren/Damen)	6,5–14/4,5-9,5	8,5–12/5,5–9,5	7–12,13,14/5–12
Gewicht (pro Schuh, US-Größe 10)	208 Gramm	242 Gramm	270 Gramm
Sprengung (in mm, hinten:vorn)	4 (25:21)	10 (22:12)	10 (30:20)
Features (lt. Hersteller)	• unabhängig arbeitende Sensoren an der Sohle für mehr Reaktionsfreudigkeit • „M-Strike"-Technologie soll zum Mittelfußaufsatz anregen • überarbeitete Overlays im Obermaterial für mehr Stabilität • verbreiterter Vorfußbereich für natürlicheres Laufen • stabilisierende Mittelfußplatte	• atmungsaktives Obermaterial • abgestimmte Dämpfungsgrade in der Zwischensohle • anatomisch vorgeformte Fersenkappe • Einstiegshilfen • schnell trocknendes Innenfutter	• Dämpfungssysteme im Vor- und Rückfußbereich • Stützelement mit zwei Härten in der Mittelsohle für fließende Abrollbewegung und Stabilität • integrierte Fersenkappe für Halt und Komfort • überarbeitetes Sohlen-Flexsystem • elastische Schnürsenkel
Testeindruck (Zusammenfassung des Praxistests)	Ein flacher, direkter, aber eher weicher Schuh. Er macht Spaß auf schnellen und langen Läufen, obwohl man für letztere trainierte Laufmuskulatur und keine schweren Fehlstellungen haben sollte. Ein Set Schnellschnürsenkel wird mitgeliefert. Der Schuh ist schmal, sitzt gut am Fuß; luftiges Material.	Der Schuh wirkt etwas billig, läuft sich aber schön, vor allem bei Intervallen und schnellen Einheiten. Mittelbreite Passform, flexible, direkte Sohle. Er macht am meisten Spaß mit guter Lauftechnik, dann kann man richtig Gas geben. Sonst könnte er auf Dauer etwas hart sein.	Den Testläufern war der Schuh etwas zu starr. Der Fuß kann nur begrenzt arbeiten, bekommt aber ein gewisses Maß an Stabilität. Gut fanden die Läufer das mitgelieferte Schnellschnürsystem. Für einen waschechten Triathlonschuh fehlen dem „Noosa" nur die Einstiegshilfen.
Fazit (Was charakterisiert den Schuh, wem ist er zu empfehlen?)	Leichter, flexibler Schuh, der reduziert, aber nicht aggressiv-minimalistisch ist. Geeignet für leichte bis mittelschwere Aktivläufer.	Direkter, eher harter Schuh. Ein Leichtgewicht zum Sparpreis für Neutralläufer, die Sprengung ist hoch, aber im akzeptablen Bereich.	Überpronierer, die einen Schuh mit gewisser Führung suchen, dürften hier fündig werden.
Lauftyp	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation
Fußaufsatz	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß
Torsionsfähigkeit	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch
Website	www.skechers.de	www.alpha-woolf.com	www.asics.de

Wem und wann helfen Einlagen?

Wer eine medizinisch festgestellte Fehlstellung hat, die das Verletzungsrisiko erhöht, dem können individuell gefertigte orthopädische Einlagen helfen. Was aber ist mit Standardmodellen, die Läufern mehr Effizienz und geringeres Verletzungsrisiko versprechen? Drei Fragen an Björn Gustafsson vom Biometrie-Institut Currex:

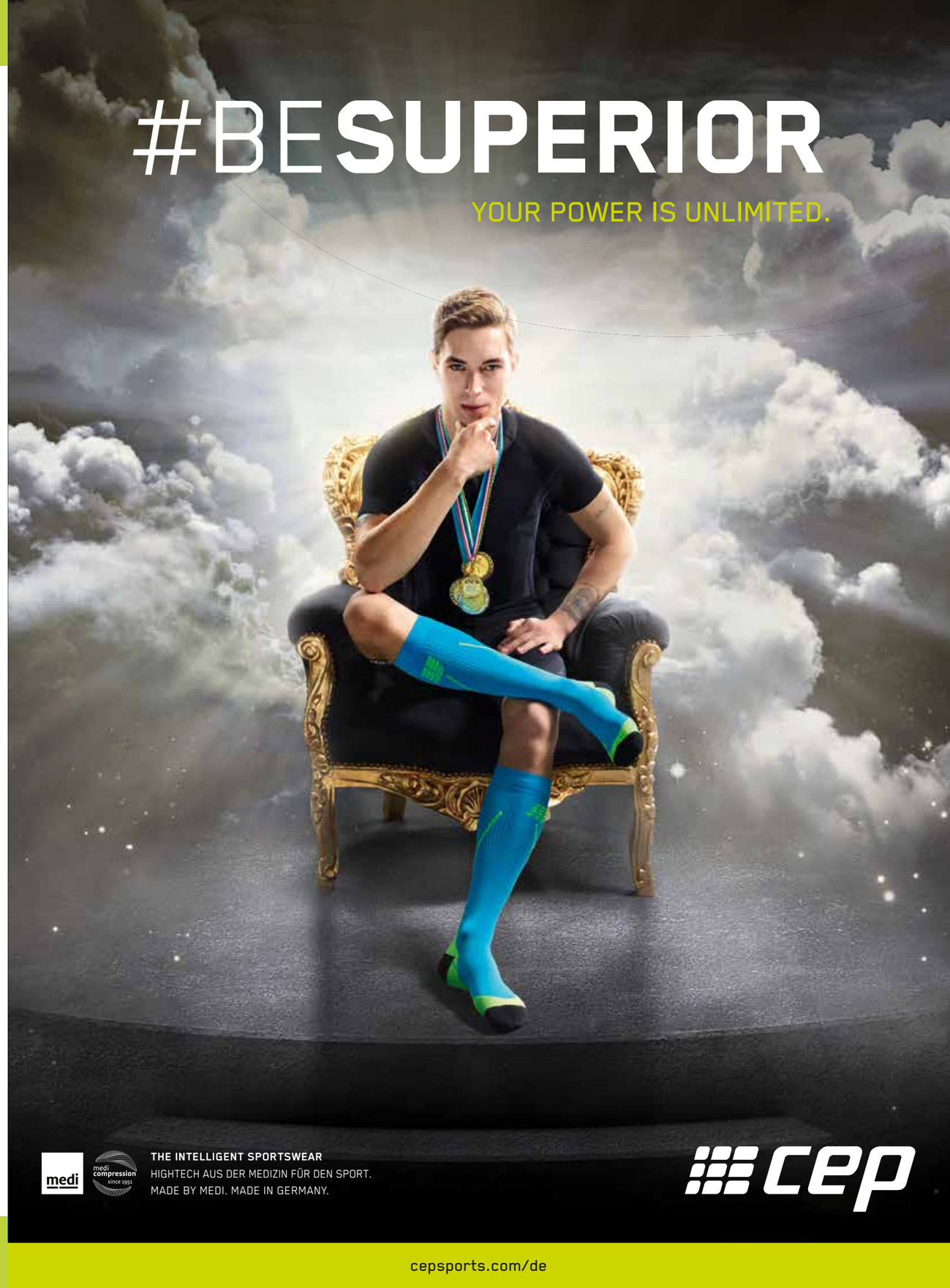
Björn Gustafsson, wie sollte eine Einlage beschaffen sein, damit sie für einen Läufer sinnvoll ist?
Sie sollte auf jeden Fall dynamisch-flexibel sein. Wie eine Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln mit fünf verschiedenen Standardeinlagen ergeben hat, empfanden die Probanden diese im Gegensatz zu starren Einlagen als Komfortgewinn.

Woran liegt das?
Der Fuß hat gut 70.000 Rezeptoren an der Sohle. Können wir diese flächendeckend ansprechen, so empfinden wir das als komfortabel. Eigentlich ist das wie bei einem Sportsitz im Auto. Wichtig ist aber, dass die Einlegesohle nicht starr und steif ist. Denn das würde den Fuß blockieren und ihn damit in eine veränderte Bewegung drängen.

Was kann und soll eine Standardeinlage denn leisten?
Maßeinlagen sollen ein konkretes Problem beheben, gute Standardeinlagen können den Komfort erhöhen und die Ermüdung der Fuß- und Wadenmuskulatur verzögern. Im Prinzip übernimmt die Einlage die Haltearbeit der Fußmuskulatur – zumindest teilweise. Keinesfalls sollte sie den Fuß „einbetonieren" und in eine Bewegung zwingen.

Fotos: Carola Felchner (9), Currex

Natural Tempo Training Training+



	BROOKS Launch 2	NEW BALANCE Race 1500	NIKE Zoom Streak 5		REEBOK ZQuick Dash	SCOTT Race Rocker 2.0
Preis	€ 110,–	€ 120,–	€ 99,95		€ 89,95	€ 120,–
US-Größen (Herren/Damen)	8–13, 14, 15/6–12	8–13/6–11	6–13,14,15 (unisex)		6,5–13, 14/5–12	7–14/6–11
Gewicht (pro Schuh, US-Größe 10)	283 Gramm	210 Gramm	165 Gramm		282 Gramm	205 Gramm
Sprengung (in mm, hinten:vorn)	10 (32:22)	9 (28:19)	4 (21:17)		8 (30:22)	7 (23:16)
Features (lt. Hersteller)	• adaptive Dämpfung in der Mittelsohle • segmentiertes Dämpfungselement in der Ferse für sanftes Auftreten und Abrollen • durchgängig gedämpfte, flexible Sohle • luftdurchlässiges Meshobermaterial mit Aufdampfungen für Halt ohne Nähte	• Schuh von Ironman-Weltmeister Sebastian Kienle • für ambitionierte (Marathon-) Läufer • leichter, reaktiver Schuh • stoßdämpfende Zwischensohle • atmungsaktives Meshobermaterial	• Dämpfung durch durchgehende kompressionsgeformte Mittelsohle mit flacher „Air"-Dämpfungseinheit in der Ferse • nahtlose Konstruktion im Zehenbereich für mehr Komfort • mehr Halt bei wenig Gewicht dank speziellen Vectran/Nylon-Obermaterials („Dynamic Flywire") • Waffelaußensohle		• Dämpfung und Laufdynamik durch leichten Schaumstoff • breiterer Vorfußbereich, für natürliche Fußbewegung und Fuß auf der Sohle zu stabilisieren • Flexkerben für maximalen Bodenkontakt	• niedrigprofilige Mittelsohle aus leichtem „Aerofoam" für Dämpfung • für dynamisches Laufen konzipiert • atmungsaktives Schaftmaterial • schaukelstuhlartig gebogene Außensohle (Kufen) für effizentes Laufen
Testeindruck (Zusammenfassung des Praxistests)	Schuh mit gutem Sitz, der Grundstabilität gibt, aber vor allem im Vorfußbereich flexibel ist. Die Sprengung liegt im oberen Bereich für einen Wettkampfschuh. Ganz knackig ist der Abdruck nicht, aber da der Schuh weder Mittelfußbrücke noch Vorfußdämpfung hat, läuft er sich dennoch dynamisch.	Schuh für schnelle ebenso wie lange Läufe. Er sitzt durch die fehlende Fersenkappe hinten etwas niedriger und lockerer als andere Modelle dieser Kategorie, aber bequem am Fuß. Das Laufgefühl ist direkt mit leichtem Support, besonders im Mittelfußbereich. Geschmeidiges Abrollen auch bei Ermüdung.	An den straffen Mittelfußbereich muss man sich gewöhnen. Der Bereich um die Achillessehne ist im Vergleich zum sonst niedrigen Kragen hoch gezogen, das kann scheuern. Im Test merkliche Dämpfung, aber dennoch direkt genug für knackiges Laufgefühl bei schnellen einheiten, vor allem auf Mittel- und Vorfuß.		Die Sohle steht innen etwas höher als außen, das ist ungewohnt. Dennoch lief sich der Schuh angenehm. Er ist von Obermaterial bis Sohle sehr flexibel und entsprechend anspruchsvoll für die Muskulatur. Wer jedoch eine gute Lauftechnik und keine schwere Fehlstellung hat, findet darin einen guten Einstieg ins natürliche Laufen.	Der einzige Kritikpunkt waren die Schnürsenkel, die sich trotz Doppelknotens häufig lösten. Ansonsten ein dynamischer, direkter Schuh für schnelle und auch lange Trainings und Wettkämpfe. Guter Grip und angenehme, mittelbreite Passform. An das Abrollen auf „Kufen" mussten sich einige Tester erst gewöhnen.
Fazit (Was charakterisiert den Schuh, wem ist er zu empfehlen?)	Neutralschuh für Leichte bis Mittelschwere, etwas höhere Sprengung. Nicht bretthart, nicht butterweich. Solide, unkompliziert.	Mix aus Tempo- und Trainingsschuh für leichte und mittelschwere Läufer ohne schwere Fehlstellungen. Leicht dämpfend, aber direkt.	Sehr leichter, schmaler Schuh, hauptsächlich für Neutralläufer. Gedämpft, aber nicht schwammig.		Ähnlich dem Nike „Free", aber gefühlt etwas weicher in der Sohle, der Fuß sinkt mehr ein. Für geübte Läufer mit trainierter Muskulatur.	Flach und leicht. Die konvexe Sohle ist gewöhnungsbedürftig und eher weich als knackig, aber dynamisch-direkt.
Lauftyp	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation		Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation
Fußaufsatz	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß		Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß
Torsionsfähigkeit	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch		gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch
Website	www.brooksrunning.de	www.newbalance.de	www.nike.com		www.reebok.de	www.scott-sports.com

Fotos: Carola Felchner

Gut geschnürt

Fuß entlasten, Blasen und blaue Nägel vermeiden, stabilisieren – all das können Sie mit einer entsprechenden Schnürung Ihrer Laufschuhe bewirken.

Nagelschoner: Sind Ihre Nägel nach dem Laufen oft dunkel verfärbt, stoßen Sie wahrscheinlich ständig gegen die Schuhspitze. Einen Senkel von der Seite des kleinen Zehs nach gegenüber-oben fädeln, den Senkel dann mit Links-Rechts-Schnürung durchfädeln.

Haltgeber: Bei dieser Variante der klassischen Schnürung werden die obersten Löcher mitverwendet, die Ferse bekommt dadurch mehr Halt und der Mittelfuß wird entlastet – besonders interessant für (Halb)Marathonis, deren Muskulatur im Rennverlauf stark ermüdet. Senkel von außen durch die oberen Löcher fädeln und Enden durch die Schlaufen ziehen.

Spann-Entspanner: Die Parallelschnürung, bei der die Senkel gerade von einer Seite zur anderen gezogen werden, eignet sich für Läufer mit hohem Spann, Supinierer und Athleten mit Hohlfuß. Der gerade Senkelverlauf verteilt den Druck gleichmäßig über den Fußrücken.

Hochstapler: Haben Sie trotz „Spann-Entspanner"-Schnürung noch zu starken Druck auf dem Mittelfuß, versuchen Sie die Variante mit Loch: unten und oben regulär über Kreuz, in der Mitte über je zwei Löcher senkrecht.

Platzlasser: Weniger Druck und mehr Raum haben Läufer mit flachem, breitem Spann, wenn sie die Senkel senkrecht und parallel durch die untersten drei Löcher ziehen und erst danach mit der klassischen Schnürung beginnen.

Zusammenhalter: Schmale Füße bekommen mehr Halt, wenn Sie die Schnürsenkel ganz oben durch die hinteren Ösen fädeln und die vorderen frei lassen. Zusätzlich den Mittelfuß fixieren können Sie, indem Sie in diesem Bereich die Schnürsenkel mit Knoten rutschfest machen.

Natural Tempo Training Training+

	ZOOT Ali'i 14	ZOOT Solana	BROOKS Ravenna 6
Preis	€ 139,95	€ 109,95	€ 135,–
US-Größen (Herren/Damen)	7–13, 14/6–11	7–13, 14/6–11	7–13, 14, 15/5–12
Gewicht (pro Schuh, US-Größe 10)	277 Gramm	278 Gramm	315 Gramm
Sprengung (in mm, hinten:vorn)	10 (30:20)	12 (30:18)	10 (33:23)
Features (lt. Hersteller)	• gleichmäßig dicht geschäumte Sohle für Dämpfung • Carbon-Rubber-Pods an der Sohle für Traktion und Langlebigkeit • Boa-Verschlusssystem seitlich am Schuh für schnelles Justieren • Einstiegshilfen an Zunge und Ferse • neoprenartiges Obermaterial, nahtfrei, integrierte Zunge und kraftvoller Abstoß	• eingespritzte „ZVA"-Sohle für weniger Gewicht und mehr Schockresistenz • durchgehender Bodenkontakt für gleichmäßigen Lauf • Barfußtechnologie für mehr Tragekomfort • Meshobermaterial mit stützenden Einsätzen • fürs tägliche Laufen gemacht	• Mix aus Neutral- und Stabil-Schuh • Flexkerben • diagonaler Rollbar für Pronationskontrolle • Crash-Pad von der Ferse bis zum Mittelfuß für sanftes Abrollen • adaptives Dämpfungselement in der Mittelsohle
Testeindruck (Zusammenfassung des Praxistests)	Die Wurzeln von Zoot liegen im Triathlon, und das merkt man diesem Modell an. Es ist weniger starr in der Mittelsohle als sein Vorgänger, die durchgehende, verstärkte Dämpfung macht ihn für lange, ruhig gelaufene Strecken geeignet. Das Drehverschlusssystem ist interessant, brachte im Test aber keinen merklichen Zeitvorteil.	Ein schmaler Schuh, der auch Läufern mit hohem Spann passen dürfte. Er ist flexibel, manchem Tester war er allerdings vorn ein wenig zu weich, hinten etwas zu starr. Kompromisslos direkt ist er nicht, aber dynamisch genug, um ihn sowohl durch Wettkämpfe als auch über längere Strecken zu tragen. Gute Passform, angenehmes Material.	Recht stabiler Schuh mit leichter Stütze. Dennoch läuft er sich nicht wie ein Stabilschuh, er macht vor allem auf längeren Strecken Spaß. Ein solider Trainingsschuh, der einen Mix aus Halt und Dämpfung bietet. Nichts für Minimalisten, aber ein guter Begleiter für Überpronierer.
Fazit (Was charakterisiert den Schuh, wem ist er zu empfehlen?)	Schmaler, auf Triathleten ausgelegter Schuh mit Drehverschluss-System und Einstiegshilfen. Warmes Material.	Trotz Zoots Triathlonwurzeln ist der Schuh explizit für Läufer gemacht – für solche mit Neutralstil, die etwas Dämpfung wollen.	Leicht gestützter Schuh mit gleichmäßiger Dämpfung für Läufer mit leichter bis mittelschwerer Überpronation.
Lauftyp	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation
Fußaufsatz	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß
Torsionsfähigkeit	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch
Website	www.zootsports.com	www.zootsports.com	www.brooksrunning.de

Verletzt, was nun?

Kaum ein Läufer, der nicht mal verletzt ist. Ob und wann man weiterlaufen kann, erklärt Dr. Matthias Marquardt, Internist und Autor des Buches „Die Laufbibel" (29,95 Euro, spomedis.de).

Doktor Marquardt, welche sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Läuferverletzungen?

Ganz klar Knie und Achillessehne auf Platz eins, gefolgt von Fersensporn, und auf Platz drei die Schienbeinkantenreizung.

Wie kommen solche Verletzungen zustande? Meist durch Trainingsfehler: zu viel, zu schnell, zu wenig Pause. Die weit verbreitete Denke ist: „Wenn mein Stil passt und ich den richtigen Schuh habe, muss ich so viel laufen können wie ich möchte. Aber das ist falsch. Jeder hat seine individuelle Grenze.

Kann man die verschieben? Ja, indem Sie Trainingsfehler ausmerzen, die Athletik verbessern und sich dann technischen Dingen wie Schuh- und Einlagenversorgung sowie Lauftechnik zuwenden. Aber man schafft dadurch keinen Sportler vom Reißbrett. Ein X- oder O-Bein kann auch dauerhaft eine Minderbelastbarkeit bedeuten. Das individuelle Verletzungsrisiko ist immer durch Training, Material, Technik und Veranlagung bedingt.

Bedeutet Verletzung Pause? Ich sage immer „Vom Rumsitzen wirds nicht besser." Natürlich muss ich Pause machen, wenn ich Schmerzen bei einer akuten Verletzung habe. Aber bei chronischen Überlastungsbeschwerden wie einer Achillessehnenentzündung hilft eine längerfristige Pause nachweislich nicht, um die Heilung zu fördern. Nach ärztlicher Rücksprache kann trainiert werden. Aber man sollte gleichzeitig nach den Ursachen forschen.

Fotos: Carola Felchner (9), privat

Natural Tempo Training Training+

	DIADORA N-6100-2	MIZUNO Wave Rider 18	NIKE Zoom Air Pegasus 31		ON RUNNING Cloudster	PEARL IZUMI EM Road N2
Preis	€ 140,–	€ 140,–	€ 109,95		€ 139,95	€ 124,95
US-Größen (Herren/Damen)	8–13,5/6–11	7–16/5,5–12	6–13,14,15/5–12		7–14/6–11	7–14/5–12
Gewicht (pro Schuh, US-Größe 10)	286 Gramm	260 Gramm	308 Gramm		334 Gramm	296 Gramm
Sprengung (in mm, hinten:vorn)	8 (34:26)	12 (33:21)	12 (33:21)		7 (33:26)	10 (31:21)
Features (lt. Hersteller)	• Dämpfungssystem im Fersen- und Mittelfußbereich bei gleichzeitiger Flexibilität • integrierte Geox-Membran für bessere Atmungsaktivität • dynamischer, für Läufer mit neutraler Abrollbewegung • für ruhiges und flottes Tempo	• leichte Dämpfung durch spezielles Zwischensohlenmaterial • neuer Sohlenaufbau für mehr Stabilität und Komfort • überarbeitete „Smoothride"-Technologie (für geschmeidiges, schaukelstuhlähnliches Abrollen) • Einlegesohle für Support und Dämpfung	• reaktionsfreudige, flache Dämpfung in der Ferse • verändertes Design, um Dämpfung näher an den Fuß zu rücken • spezielles Meshobermaterial mit weniger Lagen für reduziertes Gewicht und Belüftung bei gleichzeitiger Stützwirkung • seitliches Crash-Rail an der Außensohle für gutes Abrollen		• Stretchgewebe als Obermaterial passt sich der Fußform an • verstärktes Netzgewebe in der Ferse für mehr Halt • Front so geformt, dass sich die Zehen spreizen und so stabilisieren und dämpfen können • patentierte „Röllchen"-Sohle für sanfte Landung und kraftvollen Abstoß	• dynamische Sprengung: 4 mm (Aufsatz) bis 7,5 mm (Standphase) • spezieller Schaum, der im Vorfuß Energie in der Abdruckphase zurückgeben und in der Ferse Aufprallkräfte absorbieren und verteilen soll • Sohle im Fersen- und Vorfußbereich weiter nach oben gebogen für rundes Laufgefühl
Testeindruck (Zusammenfassung des Praxistests)	Die Passform konnte überzeugen, die dicke Sohle und das dadurch reduzierte Bodengefühl gefiel eher weniger. Wer viel Dämpfung und Grundstabilität, aber keine Pronationsstütze sucht, dürfte hier fündig werden.	Dämpfungsschuh, der sich aber dafür ziemlich straff läuft. Die Sprengung ist recht hoch, vor allem im Fersenbereich gibt er viel Halt. Der Zehenbereich fällt dagegen etwas breiter aus. Die recht hoch bauende Sohle flexte manchem Tester zu wenig, anderen genügte die Dynamik, um ihn vor allem auf langen Läufen gern zu tragen.	Die Tester empfanden den Schuh als direkter als aufgrund der eher dicken Sohle und hohen Sprengung erwartet. Wer von seinem Schuh eine gewisse Führung und ein gewisses Sicherheitsgefühl erwartet, dürfte mit diesem Modell gut bedient sein. Vorfußlaufen ist dagegen kaum möglich. Gegenüber seinem Vorgänger dynamischer.		Sehr sauber verarbeiteter Schuh, an dessen Laufeigenschaften sich die Tester allerdings erst gewöhnen mussten. Die Röllchen sind hoch, man läuft ein wenig wie auf einem Laufband. Etwas für lange Läufe und Athleten, die einen weichen Aufsatz mögen.	Die Sohle ist besonders im Mittelfußbereich recht steif, das mag bzw. verträgt nicht jeder. Das Obermaterial ist dagegen angenehm weich und anschmiegsam, gibt aber genügend Halt. Gleichmäßig und mit leichter Tendenz zu weich gedämpft.
Fazit (Was charakterisiert den Schuh, wem ist er zu empfehlen?)	Mittelbreiter Trainingsschuh für Neutralläufer aller Gewichtsklassen. Läuft sich weich und wenig dynamisch, aber stabil.	Seine Konstruktion macht diesen Schuh am besten für Neutralläufer mit Fersenaufsatz geeignet. Dynamisch, aber nicht direkt.	Ein Schuh mit Luftpolsterdämpfung hinten und vor allem für Fersenläufer. Die Sohle fühlt sich weich, der Schuh stabil an.		Ein Schuh für alle Gewichtsklassen mit auffälliger Optik. Weiche Landung, insgesamt aber straffer als durch die Röllchen zu vermuten.	Begleiter fürs tägliche Training für Neutralläufer und (leichte) Überpronierer. Nichts für sehr schwere Läufer.
Lauftyp	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation		Supination / normal / Überpronation	Supination / normal / Überpronation
Fußaufsatz	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß		Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß	Rückfuß / Mittelfuß / Vorfuß
Torsionsfähigkeit	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch		gering / mittel / hoch	gering / mittel / hoch
Website	www.diadora.de	www.mizuno.eu	www.nike.com		www.on-running.com	www.paul-lange.de

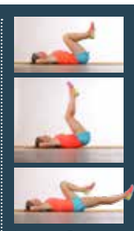
Stark machen

Wer schnell sein will, braucht Kraft. Laufspezifische Kraft. Und zwar in Beinen, Bauch und Rücken. Diese Übungen machen sie stark.

HIMMELLÄUFER (RÜCKEN)

❶ Sie liegen auf dem Rücken, die Arme stabilisierend neben dem Körper. Stellen Sie die Füße auf, heben Sie das Becken an, Ihr Körper bildet von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie. ❷ Heben Sie Ihr rechtes Bein, das Knie steht im 90-Grad-Winkel, ein weiterer rechter Winkel sollte zwischen Oberschenkel und Rücken sein. Senken Sie das Bein ab und wechseln Sie die Seite.

TIPP: Achten Sie darauf, dass das Becken stabil bleibt und nicht zur Seite absinkt!



UMFALLENDE KERZE (BAUCH)

❶ Legen Sie sich mit locker angewinkelten Beinen auf den Rücken. Der Kopf liegt auf Ihren Händen. ❷ Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur und strecken Sie die Beine parallel senkrecht nach oben (ohne Schwung zu nehmen!). Danach senken Sie das Gesäß kontrolliert wieder ab. ❸ Unten angekommen, strecken Sie ein Bein möglichst parallel zum Boden aus, das andere bleibt gebeugt über dem Körper. Übung wiederholen und das andere Bein strecken.

TIPP: Schlagen Sie die Beine bei dieser Übung nicht über Kreuz. Nur bei parallel gehaltenen Beinen wird die Muskulatur im Rumpfbereich gleichmäßig belastet.

AUSFALLSCHRITT-FLAMINGO (BEINE UND GESÄSS)

❶ Machen Sie einen Ausfallschritt, die Beine sind im rechten Winkel. Hinteres Schienbein bodenparallel, Oberkörper aufrecht, Arme im Läuferdreieck (max. 90 Grad). ❷ Ziehen Sie das hintere Bein nach vorn-oben und gehen Sie in den Einbeinstand. Der Oberschenkel des angehobenen Beins ist im Knie 90 Grad gebeugt, wechseln Sie in der Bewegung die Arme. Zurückgehen.

TIPP: Verfallen Sie nicht in „Passgang": Die Arme bewegen sich gegengleich zu den Beinen.

Noch nicht athletisch genug? Weitere Übungen für Triathleten finden Sie in „Athletik to go" (17,95 Euro, spomedis.de)

Fotos: Carola Felchner (15), Frank Wechsel (7)

Natural Tempo Training Training+

triathlon hat immer Saison

Mit dem **Insider** jeden Monat aktuell informiert

14% SPAREN

JAHRES-ABO
12 x *triathlon*
nur € 53,95*

- → **14% günstiger als am Kiosk**
- → **Abonnenten lesen die *triathlon* früher**
- → **Keine Ausgabe verpassen**

Oder als Digital-Abo in der App

jetzt zugreifen!

triathlon-abo.de

Abo-Hotline 0 52 41 / 80 19 69

*Auslandspreise im Internet