D € 5,00 • A € 5,80 • SFR 10,10 • Lux € 5,90 | special 1/2008

triathlon

triathlon special

Schwimmen
Was bringen Neos und Speedsuits?

Schuhtest
Die Laufschuhe der Saison 2008

Technik
Richtig schwimmen, Rad fahren und laufen

Trainingsplan
In 10 Wochen zum ersten Triathlon

Triathlonräder
Sechs Bikes unter 2.000 Euro

Startklar

Saisonauftakt für Einsteiger und Profis

Aerodynamik +++ Motivation +++ Checkliste Wechselzone +++ Veranstaltungs-Tipps

4 195783 605002 01

Jahresabo *triathlon training*: nur € 18,95

Jahresabo *triathlon*: nur € 29,95

Schlauer werden mit *triathlon*.

Schneller werden mit *triathlon training*.

❍ ***triathlon***-ABO:
Ja, ich möchte die nächsten 10 Ausgaben von ***triathlon*** zum Komplettpreis von **29,95 €** beziehen.

❍ ***triathlon training***-ABO:
Ja, ich möchte die nächsten 6 Ausgaben von ***triathlon training*** zum Komplettpreis von **18,95 €** beziehen.

❍ ***triathlon***-KOMBIABO:
Ja, ich möchte die nächsten 10 Ausgaben von ***triathlon*** sowie die nächsten 6 Ausgaben von ***triathlon training*** zum Komplettpreis von **44,95 €** beziehen.

❍ ***triathlon***-PROBEABO:
Ja, ich möchte die nächsten 2 Ausgaben von ***triathlon*** sowie die nächste ***triathlon training*** zum Komplettpreis von **9,– €** beziehen.

Wenn ich ***triathlon*** oder ***triathlon training*** nicht mehr beziehen möchte, kann ich mein Abonnement bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Bezugsjahres (bei Probeabos: zehn Tage nach Erhalt der dritten Ausgabe) schriftlich kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr.

Coupon einsenden an: **spomedis GmbH, triathlon-Abo**
Altonaer Poststr. 13a
22767 Hamburg

Name, Vorname .....

Straße .....

PLZ, Ort ..... Land .....

Tel ..... E-Mail .....

Zahlung: ❍ Rechnung
❍ Bankeinzug: Hiermit ermächtige ich Sie bis auf Widerruf zum Einzug der Abo- bzw. Bestellgebühren von folgendem Konto:

Kto ..... Geldinstitut .....

BLZ .....

Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Poststempel) schriftlich widerrufen kann.

Datum, Unterschrift .....

Abo-Hotline: 0 700 / TRIMAGABO (0 700 / 87 46 24 22, 12 ct/min) • Fax: 0 40 / 85 19 24 – 45
Online-Bestellungen: www.tri-mag.de • Im Internet finden Sie auch unsere Abo-Prämien!

Schuhtest 2008

Die Industrie am Scheideweg

Mit Schuhkonstruktionen, die im Fersenbereich flacher und schmaler sind, wollen innovative Hersteller den Überbeweglichkeiten des Fußes begegnen. Damit entziehen sie den Vertretern des klassischen Konzepts mit Pronationsstütze die Argumente. Eine vertrackte Situation, in der einige ihren Platz anscheinend noch nicht gefunden haben.

von Dr. Matthias Marquardt

Viel Rückenwind für den ***triathlon***-Schuhtest: In einem Übersichtsartikel zum Thema Laufschuh unterstützte die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin unlängst Forderungen, die dieses Magazin seit Jahren an die Adresse der Laufschuhentwickler gestellt hat: die Orientierung am natürlichen Bewegungsmuster der Füße und die Vermeidung unphysiologischer Hebel durch zu breite, zu hohe Fersenkonstruktionen bei übergroßen Dämpfungssystemen. Grund genug, auch in diesem Jahr die Höhe des Absatzes der Schuhe ganz besonders unter die Lupe zu nehmen. Denn die negativen Auswirkungen von Absätzen am Laufschuh sind vielfältig, bereits vor einem Jahr haben wir die wichtigsten Folgen geschildert:

- 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 die Durchblutung der Muskulatur behindern und zum vermehrten Auftreten von Krampfadern führen kann.
- Das Körpergewicht wird auf den Vorfuß verlagert, schmerzhafte Spreizfüße entstehen.
- Die Kräfte am Gelenkknorpel des Kniegelenks steigen bereits bei einer Absatzhöhe von fünf Zentimetern um 23 Prozent.

Erst die Sprengung, dann die Stütze

Sie tun also gut daran, die Sprengung, so bezeichnen Fachleute den Höhenunterschied zwischen Vor- und Rückfußbereich, beim Schuhkauf im Auge zu behalten und lieber einen flachen Schuh zu wählen, der zudem einen schmalen Aufsatzbereich hat. Die Bewegungskontrolle sollten Sie ebenfalls nicht aus dem Auge verlieren, besonders wenn Sie Ihre Fußmuskeln bislang nicht trainiert haben. Lassen Sie vor dem Schuhkauf deshalb bitte stets eine orientierende Bewegungsanalyse durch einen Fachverkäufer durchführen oder machen Sie unseren vom Autor und dem Bewegungsanalytiker Björn Gustafsson entwickelten Selbsttest. So finden Sie heraus, ob Sie im Schuh eine Pronationsstütze benötigen oder nicht. Läufer mit speziellen orthopädischen Problemen sollten eine professionelle Bewegungsanalyse bei einem ausgewiesenen Experten durchführen lassen (siehe auch Kasten »Das Testteam«).

Das Balkonprinzip

Haben Sie eine Vorauswahl von flachen Schuhen mit oder ohne Stütze getroffen, steht als Nächstes die Suche nach der optimalen Passform im Vordergrund. Denn der Schuh, in dem Sie sich subjektiv am wohlsten fühlen, verursacht auch die wenigsten Verletzungen. Und wie finden Sie die richtige Passform? Mit Ihrem Unterbewusstsein! Ich persönlich nutze dafür meinen Balkon: Ich habe stets drei bis fünf Paar Schuhe auf dem Balkon stehen und nehme mir immer den Schuh, auf den ich schlicht und ergreifend »am meisten Lust« habe. Wie Sie ahnen, sind dies oft dieselben. Wenn ich dann nach einer Weile feststelle, dass ich einen Schuh in den vergangenen Wochen gar nicht tragen wollte, rangiere ich ihn aus und ersetze ihn durch einen, der meine unterbewussten Vorlieben hoffentlich besser bedienen kann.

Dummerweise fliegen so immer die am wenigsten verschlissenen Schuhe aus dem Sortiment, aber im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie sich nicht mit Schuhen quälen, die Sie eigentlich nicht mögen. Mit etwas Geschick werden Sie würdige Nachfolger Ihres Lieblingsschuhs finden. ▸

Fotos: Frank Wechsel

Lieblingsschuhe 2008

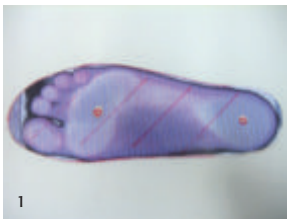
Und welche potenziellen Lieblingsschuhe bietet Ihnen die Schuhindustrie für 2008? Eine ganze Menge. Allerdings sollten Sie in diesem Jahr keine Weltneuheiten erwarten, sondern eher sinnvolle Überarbeitungen bewährter Konzepte. Unser Testkoordinator Christoph Grosskopf hat die beiden wichtigsten Details und Trends im Jahr 2008 geortet:

• Nach Nike und Puma hat nun auch Asics den »anatomischen Aufbau« der Schuhe verbessert. Asymmetrische Schnürungen und flachere Fersenkonstruktionen finden sich bei immer mehr Modellen. Mizuno entkoppelte die Fersenkappe von der Zwischensohle, um die Passform zu verbessern.

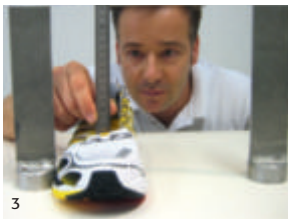
• Der Trend zu immer tiefer eingeschnittenen Sohlenparzellen ist erfreulich. Dies ist vor allem im Vorfußbereich zu erkennen, wo die Zwischensohle teilweise bis auf eine Restdicke von wenigen Millimetern eingekerbt wird. Das wirkt sich sehr positiv auf das Abrollverhalten aus – vorausgesetzt, die Kerben wurden an den richtigen Stellen angebracht.

Aber noch etwas fiel uns auf: Viele Lightweight-Schuhe wurden in den vergangenen Jahren eher »voluminöser« als leichter. Was bisher ein Problem der Reebok-Lighttrainer war, wird nun auch ein Asics-Problem: Ausgerechnet der in Deutschland am meisten verkaufte Marathon-Wettkampfschuh, der »DS Trainer«, hat an Gewicht zugelegt und baut statt der bisher neun Millimeter Absatzhöhe (wie beim Modell 2007) nun ganze 14 Millimeter hoch. Ähnliche Entwicklungen gibt es auch im Cushion-Segment, wo sich die vermeintlichen Materialweiterentwicklungen ebenfalls nicht im gewünschten Maße im Schuhgewicht niederschlagen.

Sprengung – so haben wir gemessen


1

2


3

Der Fuß einer Testperson wurde gescannt, Fersenmittel- und Ballenpunkt bestimmt und eine durchsichtige Schablone erstellt (Foto 1). Mittels dieser Schablone wurden die beiden Punkte auf die Einlegesohle des Laufschuhs übertragen (Foto 2). Durch diese Maßnahme konnte eine standardisierte Messung der Bauhöhe an jeweils identischen Punkten erfolgen (Foto 3). Mit Hilfe eines Bleigewichts von 50 Gramm am Messstab wurde auf einer Fläche von 0,5 Quadratzentimetern ein einheitlicher Anpressdruck erzeugt, der die möglicherweise nicht plan aufliegende Einlegesohle auf die Mittelsohle drückte. Im Testbericht der einzelnen Schuhe finden Sie zuerst die Sprengung gefolgt von der Höhe der Ferse im Vergleich zur Fußballenhöhe (in Klammern) angegeben.

Wie haben wir getestet?

Zuallererst: Wir setzen unseren Weg fort. Der ***triathlon***-Schuhtest ist nicht aus Marketingabteilungen der Schuhindustrie zusammengekauft. Wir suchen die Schuhe selber aus und verstehen den Test nicht als Produktvorstellung, sondern als echten Testbericht. Heraus kommen gute wie schlechte Urteile, das liegt in der Natur der Sache. Bei der Einschätzung der Schuhe konzentrieren wir uns, wann immer es geht, auf biomechanisch wichtige Parameter. Die Sprengungsmessung, also die Ermittlung der Absatzhöhe, ist dabei auch in diesem Jahr einer der Dreh- und Angelpunkte unseres Tests.

Außerdem ist es für die Bewegungsfreiheit von entscheidender Bedeutung, ob und wie sehr ein Schuh auf der Innenseite verstärkt ist (»zweite Härte«). Ein Fuß, der nach innen kippt, kann von einer solchen Pronationsstütze unter Umständen profitieren, derjenige, der das nicht tut, wird durch sie Schaden erleiden. Natürlich geben wir bei jedem Schuh ein exaktes Urteil über den Sohlenaufbau ab, damit Sie nicht schwammigen Marketingbroschüren der Hersteller ausgeliefert sind, die schon mal einen Schuh für Normalfußläufer und Überpronierer gleichermaßen anpreisen.

Allerdings kollidiert genau bei den Pronationsstützen das traditionelle Marketingkonzept der Hersteller mit den neuen Trends im Schuhbau. Warum? Die Innenseite des Schuhs wird bei konventionellen Schuhen härter gefertigt als die Außenseite, um zu verhindern, dass der Schuh nach innen kippt. Die Frage ist nur: Kippt *der Schuh* mit den Stützen nicht nach innen, oder kippt *der Fuß* nicht nach innen? Verhindern will man Letzteres. Erreicht wird aber meist nur Ersteres, weil sich der Fuß und somit auch die Beinachse zu einem großen Teil unabhängig vom Schuh bewegen können.

Deshalb funktionieren die neueren Konzepte zur Pronationskontrolle anders: Flachere und schmalere Schuhe sollen die Muskelkontrolle des Fußes optimieren, ohne lediglich eine scheinbare Stabilität zu erzielen. Nike und Puma waren in den vergangenen Jahren am innovativsten, was die diesbezügliche Überarbeitung ihrer Produktpaletten angeht. Ob sie sich durchsetzen werden? Orthopäden hoffen das zumindest sehr.

Und wenn Sie selbst etwas für Ihre Fußmuskeln tun wollen: Ziehen Sie immer wieder mal die Schuhe aus und laufen Sie barfuß über den Sportplatz. So einfach ist moderne Verletzungsprophylaxe!

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 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 gebaut 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 gewährleistet, die über die Spannung der Zehenbeugemuskulatur den Rückfuß stabilisiert. So entsteht neben einer besseren Wahrnehmung des Untergrunds durch die flache Sohle eine bessere Pronationskontrolle. Durch den direkteren Bodenkontakt werden zudem die Kontaktzeiten verkürzt.

Das Testteam

Dr. med. Matthias Marquardt veröffentlichte mit »Die Laufbibel«, die in Kürze in der 6. Auflage erscheint, einen Klassiker der Laufliteratur. Mit seiner Firma »natural running« bietet er Laufseminare im gesamten Bundesgebiet an. Er erklärt dort mit seinen Trainern eine natürliche Lauftechnik sowie das optimale Kraft- und Koordinationstraining für noch schnelleres Laufen. www.natural-running.com

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

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

GARMIN

GARMIN FORERUNNER 305

Der GPS-Pulsmesser, der Ihre Kondition kennt und die Strecke. Mit hochempfindlichem SiRFstarIII GPS-Empfänger, virtuellem Trainingspartner, USB-Schnittstelle, Kursspeicherfunktion, drahtloser Pulsmessung und 10 Stunden Akku-Betrieb.
www.garmin.de

So finden Sie Ihren Schuh
für die Saison 2008

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 gern zu »Wettkampfschuhen« greifen können, wenn nicht eine starke Fehlstellung vorliegt. Es gibt für gesunde Läufer aber keinen vernünftigen Grund, die negativen Auswirkungen dicker Schuhsohlen zu ertragen.
- Ihr neuer Schuh sollte leicht sein. Je leichter, desto besser. Und je leichter, desto geringer sind die negativen Auswirkungen auf Ihre Laufbewegung. Nur starke Fehlstellungen, die übrigens selten sind, machen stabilere und somit schwere Schuhe erforderlich.
- Ihr Schuh sollte im Vor- und Mittelfußbereich flexibel sein. Die natürliche Bewegung (Zehenflexion und Torsion) wird sonst verhindert, was für den gesunden Fuß von Nachteil ist.

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

Lassen Sie nun Ihre Biomechanik überprüfen. Legen Sie mit einem Experten fest, ob Sie eine Stütze des Schuhs auf der Innenseite (Pronationsstütze) benötigen und wie stark diese gegebenenfalls sein sollte. Eine gute Beratung beschränkt sich hierbei nicht auf Ihren Fuß, sondern bezieht Statik und Dynamik Ihres Kniegelenks mit ein. Deshalb sollte die Untersuchung auch immer in der Bewegung erfolgen. Auch die Lauftechnik ist ausschlaggebend für den richtigen Schuh: Ein Läufer mit flachem Fußaufsatz braucht völlig andere Schuhe als ein Fersenläufer. Im 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 Daumenbreite Platz sein) und die Gesamtpassform des Schuhs ausschlaggebend. Probieren geht über Studieren: Entscheiden Sie aus dem Bauch heraus!

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

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 maximal 30 Minuten genutzt werden.

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

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	Welche Dämpfungssysteme kommen zum Einsatz?
Pronationsstützen Vorfuß Mittelfuß Rückfuß	Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhs auf einer Skala von ○ bis ●●●●● ?
Sprengung	Höhenunterschied der Innensohle zwischen Fersenmitte und Großzehengrundgelenk in Millimetern (jeweilige Höhen in Klammern), 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?
Kommentar	Das Urteil von Dr. Matthias Marquardt

Firmenkontakte

adidas	www.adidas.com	0 91 32 / 84-0
AquaSphere	www.aqualung.de	0 77 31 / 93 45-0
asics	www.asics.de	0 21 31 / 38 02-0
Brooks	www.brooksrunning.de	0 25 1 / 1 35 30-0
Diadora	www.grofa.com	0 64 34 / 20 08 20-0
Erox	www.eroxswiss.com	+ 41 (0) 44 29 / 1 57 24
Mizuno	www.mizuno.de	0 89 / 45 05 00
New Balance	www.newbalance.de	0 81 42 / 47 72-0
Nike	www.nike.com	0 69 / 66 41 53 20
Pearl Izumi	www.pearlizumi.com	0 76 61 / 98 99-0
Puma	www.pumarunning.com	0 91 32 / 81-0
Reebok	www.rbk.com	0 91 32 / 8 48 00-0
Saucony	www.saucony.de	0 89 / 89 06 85 84
Scott	www.scott-sports.com	0 81 31 / 3 12 60
Zoot	www.zootsports.com	0 77 71 / 91 85 91-0

Fotos: Willem Konrad

NATURAL

Natural Born Runner

♂ **Nike Free 3.0**
♀ **Nike Free 3.0 W**

UK-Größen: 7-13, 14, 15 / 5,5-11
€ 100,– • 194 g (UK 10)

Der Barfußtrainer

♂ **Aqua Sphere Beachwalker XP**
♀ **unisex**

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

TECHNIK

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

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

Sprengung 4,0 (30,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

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

Dämpfung
Die natürliche Pronationsbewegung im unteren Sprunggelenk, das obere Sprunggelenk, Fußquer- und -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 3.0 stellt die momentan flachste Variante in der Free-Serie dar. Nike hat damit konsequent an seinem Vorhaben weitergefeilt, den Schuhträger so natürlich wie möglich laufen zu lassen. Hiermit sind es nun nur noch Nuancen zum Barfußlauf. Mit dem Vorteil, dass geübte Läufer, die die muskulären und koordinativen Voraussetzungen mitbringen, auch auf Asphalt »natürlich« vorankommen. Die Sprengung von vier Millimetern ist konkurrenzlos gering und ein weiteres Indiz für Nikes Intention, dem ursprünglichen Laufstil so nahe wie möglich zu kommen. Positiver Nebeneffekt der niedrig gehaltenen Sohlenkonstruktion: Der 3.0 wiegt keine 200 Gramm!

Der Schuh ist extrem leicht, extrem preiswert, extrem gesund. Und er ist für jeden geeignet. Passformprobleme gibt es quasi nicht, die Sohle vermittelt einen einzigartigen Kontakt zum Untergrund. Die Folge: Ein Training der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, die der des Barfußlaufens in Nichts nachsteht. Auf Rasenflächen, Waldwegen und am Strand ist der Schuh perfekt einzusetzen, für Asphaltläufe ist er mangels Dämpfung allerdings nicht geeignet. In der kühleren Jahreszeit ist dieses Modell der ideale Trainingsschuh für das Lauf-Abc auf dem Rasen. Die Haltbarkeit der Schuhe ist auf natürlichem Belag groß.

FAZIT

Allen, die keine Möglichkeit haben, sich barfuß auf weichen Rasenplätzen oder dämpfenden Waldböden fortzubewegen, sei dieser Schuh für das Training ihrer Fußmuskulatur ans Herz gelegt. Mit dieser Variante des Nike Free wird höchste Beweglichkeit mit ausreichender Dämpfung für harten Untergrund gekoppelt. Ungeübte sollten sich aber mit kleinsten Umfängen herantasten.

Immer mehr Athleten tragen die Schuhe im Wald und beim Lauf-Abc. Jeder kann die natürliche Bewegung trainieren, denn gesunde Füße sind die Basis des Erfolgs. Laufen Sie mit den Schuhen auf natürlichen Belägen und beim Abc. Beginnen Sie mit fünf Minuten und steigern Sie sich auf bis zu 30 Minuten.

KOMMENTAR

Jetzt hat Nike das Projekt »Free« mit letzter Konsequenz umgesetzt. Dem »Barfußlauf« auf hartem Untergrund steht nun nichts mehr im Wege!

EIGNUNG 1 2 3 4 5 6 7

Ursprünglich für das Surfen kreiert, konnte uns Läufern nichts Besseres als der Beachwalker passieren. Mit ihm ist »Barfußlaufen« zu jeder Jahreszeit möglich.

EIGNUNG 1 2 3 4 5 6 7

TESTE DEINE POWER!

Testen Sie den CS600 mit Kraft-Leistungs-Messer an Ihrem Rad.

Diese Händler sind sich einig: Der Polar Radcomputer CS600PO ist das Kraft-Leistungs-Messsystem für leistungsorientierte Radfahrer: störungsfreie Übertragungstechnologie W.I.N.D., leicht zu bedienen, sehr leicht im Gewicht, sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und äußerst zuverlässig beim Vergleich der Leistungsdaten.

POLAR CS600
Radcomputer
nur **€ 379,95**

Polar CS600PO
Radcomputer mit
Kraft-Leistungs-Messer
nur **€ 639,95**

bike

iF product design award 2008

Überzeugen Sie sich selbst! Bei diesen Händlern können Sie den CS600 mit Kraft-Leistungs-Messer testen:

Bike24
Enderstr. 94
01277 Dresden
Tel. 0351-4174970

Pulsschlag
Markt 16
09526 Olbernhau
Tel. 037360-20466

Bikeline
Roennebergstr. 17
12161 Berlin
Tel. 030-85963331

Zweirad-Center Stadler
Königin-Elisabeth-Str. 9-23
14059 Berlin
Tel. 030-3030670

Radsport van Hacht
Breitenfelderstr. 9
20251 Hamburg
Tel. 040-48060417

Fahrbar
Am Bahnhof 7
24568 Kaltenkirchen
Tel. 04191-919995

Keha Sport
Goseriede 1
30159 Hannover
Tel. 0511-1612759

Profirad
Heinrich-Nordhoff-Str. 11-13
34225 Baunatal
www.profirad.de

Outbike
Olvenstedterstr. 13
39108 Magdeburg
Tel. 0391-7347404

Radsport Laurenz
Edisonstr. 7
48432 Rheine
Tel. 05971-15177

Schneider Radbekleidung
Siegburgerstr. 225
50679 Köln
Tel. 0221-9362525

Radsport Smit
Darmstädter Landstr. 13
65462 Gustavsburg
Tel. 06134-53461

Biwak
Schaumburgerstr. 1
65549 Limburg
Tel. 06431-98280

Fahrradwelt Hawener
Unten am Mühlenweg 5
66806 Ensdorf
Tel. 06831-78099

Radsport Altig
Lenaustr. 14
68167 Mannheim
Tel. 0621-3361386

Radsport Fischer&Wagner
Wollmarktstr. 31-33
73230 Kirchheim-Teck
Tel. 07021-43885

IKO Sportartikel
Kufsteiner Straße 72
83064 Raubling
Tel. 08035-87070

Zweirad Baier
Feldbachstr. 1
84036 Kumhausen
Tel. 0871-45374

Willner Fahrradzentrum GmbH
Friedrichshofenerstr. 1e
85049 Ingolstadt
Tel: 0841-935350

Velo sport Kühn
Juri-Gagarin-Ring 72a
99084 Erfurt
Tel. 0361-5623540

www.polar-deutschland.de

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

LIGHT

Mehr Trainer als Light

♂ Asics Gel DS Trainer 13
♀ Asics Gel DS Trainer 13 W

US-Größen: 8–13; 14 / 6–11
€ 144,95 • 305 g (US10)

TECHNIK

Dämpfung
Speziell abgestimmte IGS-Dämpfungsanordnung (Gel), im Rückfuß sichtbar. Leichtes Solyte-Material als Mittelsohle.

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

Sprengung 14,0 (38,0 : 24,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbares AHAR+-Material am Fersenaufsatz, flexible und rutschfeste Duosole im restlichen Bereich.

BEWERTUNG

Der DS Trainer driftet dieses Jahr in Richtung »normaler Trainingsschuh« ab. Er wurde schwerer und baut sogar höher auf als seine Trainingsschuh-Kollegen. Die daraus resultierende Sprengung von 14 Millimetern ist für einen Lightweight-Schuh einfach zu groß. Die Passform, aufgefrischt durch ein leicht asymmetrisches Schnürsystem, ist wie immer überaus gut, scheint aber einen Tick breiter geworden zu sein als die Vorgängermodelle. Das Abrollverhalten ist sehr geschmeidig, die Dämpfung sportlich fest. Das atmungsaktive Obermaterial fühlt sich angenehm weich an und gibt durch seine Kunststoffverstärkungen genügend Halt.

FAZIT

Von der Passform ist der Lightweight-Schuh von Asics immer noch das Maß der Dinge. Leider bringt er sich durch die hohe Sprengung bei Läufern mit aktivem Laufstil ins Abseits. Triathleten, die zur Überpronation neigen und einen stabilen, aber dennoch leichten Schuh für die Langdistanz suchen, sind mit dem DS Trainer gut bedient – vorausgesetzt, sie sind Fersenläufer.

KOMMENTAR

Schade, dass der DS Trainer schwerer und höher geworden ist. Der Trend sollte doch eigentlich in die andere Richtung gehen!

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

Mr. Unauffällig

♂ New Balance 826
♀ New Balance 826 W

US-Größen: 7–13 / 5,5–11
€ 110,– • 280 g (US 9,5)

TECHNIK

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

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

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

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Strapazierfähige und abriebfeste NDurance-Sohle. Im medialen Vorfuß Sticky Rubber.

BEWERTUNG

New Balance hat den Sohlenaufbau beim 826 im Vergleich zum Vorjahresmodell (825) unverändert gelassen. Die vernünftige Sprengung und der flexible Vorfuß gaben auch keinen Anlass zur Überarbeitung. Das Obermaterial mutet in diesem Jahr dynamischer an, bleibt aber mit seinem nahtlosen Inlett sehr angenehm. Der New Balance läuft sich unauffällig und schränkt den Bewegungsablauf überhaupt nicht ein. Die Dämpfung ist eine gute Mischung aus komfortabel-soft und sportlich-fest. Durch die gut gestaltete Mittelfußbrücke sind auch bei Läufern, die auf dem äußeren Mittelfuß aufkommen, keine Verschleißerscheinungen zu erwarten.

FAZIT

Durch die gute Abstimmung der Dämpfung empfiehlt sich der 826 als Langstrecken-Schuh für ambitionierte Wettkämpfer, die eher zur Supination neigen. Gute Torsionsfähigkeit und durchschnittliche Sprengung machen ihn auch für »fersenloses« Laufen interessant. Triathleten müssen barfuß keine Hautirritationen befürchten. Die Passform ist für den normalbreiten Fuß ausgelegt.

KOMMENTAR

Ein Schuh für Läufer mit sauberer Technik, die den 826 wegen seiner ausgewogenen Dämpfung auch gern als Trainingsschuh nehmen können.

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

Bewegungstalent

♂ Puma Complete Eutopia
♀ Puma Complete Eutopia W

US-Größen: 8–13, 14 / 6–11
€ 134,95 • 299 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Concave duoCELL im Fersenbereich, idCELL über den gesamten Fuß, Zwischensohle aus weichem KMS-CM-EVA

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

Sprengung 13,0 (34,0 : 21)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Durchgehende Außensohle, abriebfestes EverTrack unter stark beanspruchten Stellen, sonst EverRide mit Flexkerben.

BEWERTUNG

Puma hatte zuletzt nach Meinung der Läufergemeinde bei den Trainingsschuhen nicht immer die richtige Passform getroffen. Dies haben die Franken mit dem Eutopia aber mehr als beheben können. Was mit dem Concinnity vor einem Jahr begann, ist nun richtig umgesetzt worden. Ein vollkommen flexibler Schuh! Komplett mit Dämpfungsmaterial unterlegt und ohne Pronationsstütze lässt er dem Fuß jeglichen Freiraum. Leider ist der Höhenunterschied zwischen Ferse und Fußballen mit 13 Millimetern zu groß geraten. Schade, denn gerade eine geringe Sprengung hätte den Schuh zum kompletten »natural runner« gemacht. Das Grundkonzept aber stimmt!

FAZIT

Mit ein paar Millimetern weniger unter der Ferse käme der Eutopia fast schon als Herausforderer des Nike Free in Betracht. Der Puma-Schuh kann durch diese Flexibilität jedes Tempo mitgehen. Somit bietet er sich für alle Distanzen auf der Triathlonstrecke an, soweit man eine neutrale Abrollbewegung an den Tag legt. Die Passform zielt auf normalbreite Füße ab.

KOMMENTAR

Endlich wagt sich neben Nike ein weiterer Schuhhersteller an Schuhe, die dem Fuß alle Freiheiten geben!

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

Luftikus

♂ Saucony Grid Tangent 3
♀ Saucony Grid Tangent 3 W

US-Größen: 7–13, 14 / 5–11, 12
€ 130,– • 279 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Grid-Element im mittigen, SRC-Schaum im seitlichen Fersenbereich. HRC-EVA/Gummigemisch im Vorfuß, Zwischensohle aus SSL-EVA.

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

Sprengung 11,0 (33,0 : 22,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
XT900-Karbongummi an Ferse und mittlerem Vorfuß, seitlicher Vorfuß aus speziellem b/cR-Gummigemisch.

BEWERTUNG

Im Jahr 2006 wurde der Tangent von uns zum Herausforderer des DS Trainer ernannt. Diesmal kann der leichte Saucony-Schuh das Asics-Modell in einigen Dingen sogar überholen: Zum Einen ist er 26 Gramm leichter und zum Anderen weist er einen deutlich flacheren Aufbau inklusive geringerer Sprengung auf. Die Dämpfung ist dabei im Aufsatzpunkt eine Kleinigkeit zu weich geraten. Die zweite Härte an der Innenseite stützt unauffällig. Tiefe Kerben im Vorfuß führen zu einer fließenden Abdruckbewegung. Der Schuh läuft vorn spitz zusammen, so dass die Zehenfreiheit eingeschränkt ist. Das Meshgewebe ist sehr offenporig und luftdurchlässig.

FAZIT

Der Tangent 3 präsentiert sich als leichter, soft gedämpfter und moderat stützender Laufschuh. Diese Attribute machen den Amerikaner zu einem Schuh für leichte Überpronierer, die damit Tempodauerläufe oder längere Wettkämpfe absolvieren können. Schwere Läufer werden beim Aufsetzen zu stark einsinken. Bei Testläufen ohne Socken rieb die Naht der Zungenbefestigung.

KOMMENTAR

Dieser Schuh bietet eine gut abgestimmte Stützfunktion: nicht aufdringlich, aber dennoch effektiv.

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

LIGHT

Leichter Cushion-Schuh

♂ Scott Comp³
♀ Scott Comp³ W

US-Größen: 6–12, 13 / 5–11
€ 109,90 • 315 g (US 10)

Triathlon-Newcomer

♂ Zoot Ultra TT
♀ Zoot Ultra TT W

US-Größen: 8–12, 13, 14 / 6–10, 11
€ 139,– • 270 g (US 9)

TECHNIK

Dämpfung
Visko-elastisches UltraRide unter der Ferse und elastisches UltraRide im Vorfußbereich. Zwischensohle aus leichtem Ultralyte-EVA.

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

Sprengung 15,0 (39,0 : 24,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Spezielle SHARC-Gummimischung an stark beanspruchten Stellen.

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

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

Sprengung 12,0 (30,0 : 18,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

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

BEWERTUNG

Nachdem wir im vergangenen Jahr den Makani als Wettkampfmodell von Scott vorgestellt hatten, ist dieses Jahr ein Lightweight-Schuh an der Reihe: Der Comp3 bietet eine hohe Torsionsfähigkeit und eine sehr flexible Sohlenbeschaffenheit. Leider sind die Sohlenhöhe unter der Ferse und die Sprengung so hoch, dass keine Chance auf Vorfußlaufen besteht. Schade, denn die Beweglichkeit im Mittelfuß würde dafür sprechen. Die Dämpfungshärte ist auf mittelschwere Läufer bis 75 Kilogramm ausgelegt. Großzügig geschnittenes Obermaterial bietet den Zehen auch bei breiten Füßen ausreichend Platz. Auch ohne Socken kommt es nicht zu Hautirritationen.

Bei der Entwicklung des Ultra TT waren zweifellos Triathleten am Werk. Kleine aber feine Details wie Gummiaufsätze an Ferse und Zunge, komplett nahtfreies Inlett und ein Wasser-Ablauf-System in der Sohle lassen viel Dreikampf-Erfahrung vermuten. Die einfache EVA-Dämpfung ohne zusätzliche Dämpfungskissen macht den Ultra TT direkt und leicht. Die Mittelfußbrücke aus Karbon lässt allerdings für ein Lightweight-Modell zu wenig Torsion zu. Im Vorfußbereich ist der Schuh sehr flexibel und gewährt damit einen dynamischen Abdruck. Der verwendete Leisten und das feste Meshmaterial geben auch schmalen Füßen ausreichend Halt.

FAZIT

Der Comp ist zwar leicht, aber vom Sohlenaufbau eher ein Cushion- als ein Light-Schuh. Läufer mit Hang zur Supination sollten auf den Comp3 verzichten, da sich nach den ersten Läufen schon Abnutzungserscheinungen an der Außenseite zeigten. Ambitionierte Neutralschuhläufer können den Comp als Trainingsschuh für lange Läufe nutzen. Schmale Füße werden keinen Halt finden.

Laut Zoot spricht der Ultra TT Läufer an, die im Wettkampf mit dem Mittelfuß aufkommen. Dafür sollten die Hawaiianer aber in Zukunft die Torsionsfreudigkeit erhöhen. Die Zunge des extravaganten Schuhs ist vernäht und kann daher nicht verrutschen. Das Hineinschlüpfen kostet eine ordentliche Portion Kraft. Ein seitlich zu arretierender Gummizug sorgt für eine schnelle Fixierung.

KOMMENTAR

Der Comp3 kann als leichter Trainingsschuh für Fersenläufer genutzt werden, Scott muss aber in Zukunft unbedingt an der Sprengung arbeiten.

Ein positiver Auftritt des Newcomers. Sohlenhöhe und Sprengung liegen im grünen Bereich. Tolle Triathlon-Details!

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

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

il DIAVOLO
Der teuflische Radsportladen

Der Zeitfahr-Spezialist
Riesige Ausstellung von Zeitfahr- und Triathlonmaschinen / Riesenauswahl an Aero-Laufrädern und Equipment

Bad Honnef
PLZ: 53604
Bergstrasse 29
Tel: 02224 900190

Roth
PLZ: 91154
Münchner Str.45
Neueröffnung: 2.Mai

il Diavolo präsentiert alles was der Triathlet begehrt auf:
Bad Honnef: 520m2 Roth: 440m2
UND WELTWEITER VERSAND

Tri-Bikes
Orbea Triton: 1.399,-
Orbea Tri4: 2.299,-
Cannondale Slice: günstig!
il Diavolo Rapax TC1: 3.499,-
Pinarello FT1: 3.599,-
Wilier Lavaredo Crono: 1.799,-
Quintana Roo: günstig!
und viele Tri-Bikes mehr

Tri-Rahmen
Orbea ORA: 1.599,-
Orbea ORDU: 2.399,-
Bianchi D2 Crono carb: 2.999,-
il Diavolo RAPAX: 1.599,-
il Diavolo FAST VENUS: 2.999,-
Pinarello Montello: 3.599,-
Wilier Cento Crono: 2.799,-
Wilier Lavaredo Crono: 699,-
Ideal für den Individual-Aufbau!

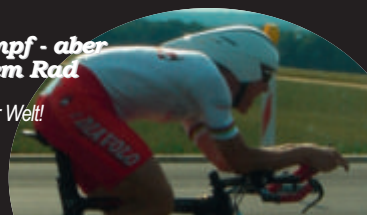
Tri-Lenker
Profile
Easton
Deda-Elementi
Oval Concepts
Ideal für die schnelle Aero-Position!

Tri-Equipment
Vom Tri-SATTEL über TRINKSSYSTEME, Aero-Bremshebel, Zeitfahr-Helme, Aero-Laufräder...
Alles da was der Triathlet braucht!

Rennräder
Bianchi - z.B.:Via Nirone/Xenon: 869,-
oder: 928 M-Carbon/ Centaur:1.999,-
Cannondale z.B.: CAAD9 /105: 1499,-
Colnago z.B.: Primavera/105: 1.299,-
il Diavolo z.B.: Gigante3/Rival: 1.699,-
Orbea z.B.: Aqua dauphine: 1.299,-
Pinarello z.B.: FP5 / Chorus:2.899,-
Wilier z.B.: Escape/ Veloce: 999,-
und viele andere Rennräder, die auch Triathleten glücklich machen!

il DIAVOLO TEST-CENTER
Wir bieten Euch ausgiebige Testmöglichkeiten für folgende ausgewählte Spitzenprodukte:
il DIAVOLO - Rapax - Victrix
cannondale - SLICE
XTERRA - Alle Neos - Speedsuit
Lightweight -ultimative Carbon Laufräder
Details und Terminabsprache per mail oder phone - aloha!

Klar ist TRIATHLON ein Dreikampf - aber 60% der Gesamtzeit wird auf dem Rad gemacht!
Das wahrscheinlich schönste Rennradgeschäft der Welt!
Nur Renn- und Trimaschinen! X-TERRA Neos
UND EUER RAD MACHEN WIR HOLLISCH SCHNELL!



CUSHION

Funktioneller Klassiker

♂ adidas Supernova Cushion 7
♀ adidas Supernova Cushion 7 W

US-Größen: 6,5–13; 14; 15 / 5–12
€ 114,95 • 363 g (US10)

TECHNIK

Dämpfung
Rückfuß: adiPRENE im freibeweglichen Dämpfungselement (ForMotion). adiPRENE+-Element im Vorfuß.

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

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

Torsionsfähigkeit ●●●●○

Sohle
Abriebfestes adiWEAR im Fersenbereich und teilweise am Vorfuß. Rest aus Blown-Rubber-Material.

BEWERTUNG

Die Sohlenhöhe des Supernova Cushion liegt in diesem Jahr im Mittelfeld aller Cushion-Schuhe und besitzt auch eine vernünftige Sprengung. Das war nicht immer so. So läuft sich das Adidas-Modell mit aktivem Laufstil sehr gut, was durch die bekannte Torsionsfähigkeit und tiefe Flexkerben im Vorfuß noch unterstützt wird. Mittelfußläufer, die auf der Außenseite aufkommen, können mit wenig Verschleiß rechnen, da die Außensohle seitlich fast durchgängig gestaltet ist. Das ForMotion-System, ein in der Horizontalen bewegliches Fersenstück, lässt auch den Fersenläufer weich aufsetzen und einen fließenden Bewegungsablauf zu.

FAZIT

Der kleine Bruder des adiStar Cushion wartet mit viel Technologie auf, verliert aber nicht den Bezug zum Wesentlichen. Er läuft sich direkter als der adiStar. Das liegt sicherlich am niedrigeren Sohlenaufbau. Bekannte Features wie die Geofit-Polster, die sich um den Knöchelbereich schmiegen, und das noseam-Obermaterial tragen zu einem positiven Erscheinungsbild bei.

KOMMENTAR

Endlich ein adidas-Trainingsschuh, der durch seinen Sohlenaufbau sowohl von Fersen- als auch von Aktivläufern genutzt werden kann.

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

Geheimtipp

♂ Asics Gel Stratus
♀ Asics Gel Stratus W

US-Größen: 8–13; 14 / 6–12
€ 99,95 • 323 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Gel-Elemente an stark belasteten Stellen (Ferse und Vorfuß), Zwischensohle aus verschleißarmem SpEVA.

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

Sprengung 9,0 (35,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●○

Sohle
Abriebfestes AHAR+-Material im Fersenbereich.

BEWERTUNG

Der Stratus zeigt uns einmal mehr, dass günstig nicht schlecht sein muss. Der leichteste Schuh im Cushion-Segment ist zugleich auch der flachste mit der geringsten Sprengung. Die ausgeprägten Flexkerben sowohl im Fersen- als auch im Vorfußbereich machen den Schuh sehr flexibel. Auch die Torsionsbewegung des Fußes geht er widerstandslos mit. Daher sollte der Läufer keine Führungseigenschaften vom Stratus erwarten. Die Dämpfung ist soft, aber nicht schwammig – solange man nicht als Schwergewicht in den Schuh schlüpft. Das nahtarme Meshmaterial trägt zu einem hohen Tragekomfort bei und lässt den Fuß vernünftig atmen.

FAZIT

Ambitionierte Läufer mit sauberem Laufstil haben mit dem Stratus ihren optimalen Trainingsschuh für lange Einheiten gefunden. Die Dämpfung reicht für Athleten bis 75 Kilogramm Körpergewicht auch auf Asphalt völlig aus. Mittelfußläufer, die stark über die Außenseite laufen, müssen mit schnellem Verschleiß an der Mittelfußbrücke rechnen. Der Leisten ist normalbreit.

KOMMENTAR

Optimaler Trainingsschuh für leichte, schnelle Läufer ohne Fußfehlstellung, die einen flexiblen Begleiter für lange Läufe suchen.

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

Ruhiger Asphaltfreund

♂ Brooks Glycerin 6
♀ Brooks Glycerin 6 W

US-Größen: 8–13, 14, 15 / 6–12
€ 134,95 • 373 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Hydroflow-(zähe Flüssigkeits-)Elemente unter Ferse und Vorfuß, weiches MoGo-Material über die komplette Mittelsohle.

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

Sprengung 13,0 (36,0 : 23,0)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Resistentes, abriebfestes HPR-Plus-Material und flexibles, eingekerbtes PodTec-Sohlenmaterial.

BEWERTUNG

Die sechste Version des Glycerin präsentiert sich wuchtiger als in den Vorjahren. Dadurch büßt das Brooks-Modell einiges an Dynamik ein. Der breite Schnitt wird nicht allen passen, lässt aber die Option zu, mit orthopädischen Einlagen zu laufen. Die Einkerbungen im Vorfuß sind sehr tief, was zu einem geschmeidigen Abrollverhalten führt. Die altbekannte Dämpfung mit flüssigem Silikon verrichtet ihre Arbeit tadellos und bietet sich vor allem auf hartem Untergrund an. Die ausgeprägte Sprengung lässt dabei aber keinen aktiven Laufstil zu. Das angenehme Innenmaterial führte auch bei überlangen Läufen zu keinen Hautirritationen.

FAZIT

Für schwere Läufer mit breiten Füßen, die teilweise auf Einlagen angewiesen sind, ist der Glycerin gut geeignet. Auch bei moderater Supination bietet sich der Brooks-Schuh an, da er auf der Außenseite sehr stabil wirkt. Bei Tempoverschärfungen stößt er allerdings an seine Grenzen. Daher wird man ihn für ruhige Grundlageneinheiten auf Asphalt aus dem Schrank holen.

KOMMENTAR

Für schwere Fersenläufer ein vernünftiger Schuh, um gelenkschonend auf hartem Untergrund ruhig und lange zu trainieren.

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

Dämpfungskönig

♂ New Balance 1062
♀ New Balance 1062 W

US-Größen: 7–13, 14, 15 / 5–11, 12
€ 140,– • 372 g (US 10)

TECHNIK

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

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

Sprengung 10,0 (40,0 : 30,0)

Torsionsfähigkeit ●●○○○

Sohle
Strapazierfähige und abriebfeste NDurance-Sohle.

BEWERTUNG

Der 1062 besticht durch eine überaus gute Passform und ein neutrales Fußbett. So fühlt sich jeder, der seine passende Weite gewählt hat, richtig wohl. Das darf aber nicht über den bedenkenswerten Sohlenaufbau hinwegtäuschen: Mit seinen 40 Millimetern Fersen- und 30 Millimetern Vorfußhöhe ist der New Balance Neutralschuh fern vom Untergrund. Durch die straffe Dämpfungsabstimmung im Rückfuß kommt aber kein schwammiges Gefühl zustande. Die geringe Torsionsfähigkeit bietet dem passiven Läufer eine deutliche Führung in der Abrollbewegung. Der Mittelfuß wird durch das »Nlock«-System gut umschlossen und hat optimalen Halt.

FAZIT

Der 1062 spricht Läufer an, die über 75 Kilogramm wiegen und vornehmlich auf geteerten Straßen unterwegs sind. Durch sein ordentliches Gewicht und den hohen Aufbau ist er nur für sehr ruhige Läufe sinnvoll. Diese werden aber durch die ausgeprägten Dämpfungselemente zur schmerzfreien Angelegenheit. Die für New Balance typische Auswahl an verschiedenen Weiten bietet jeder Fußform den richtigen Leisten.

KOMMENTAR

Die Sohlenhöhe ist aus biomechanischer Sicht nicht optimal. Knickbewegungen werden durch die daraus entstehenden großen Hebelkräfte zu sehr verstärkt.

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

CUSHION

Natürlich neutral

♂ Nike Air Pegasus+ 2007
♀ Nike Air Pegasus+ 2007

US-Größen: 6–13, 14, 15 / 5–12
€ 100,– • 366 g (US 10)

Neutrale Führung

♂ Reebok Premier Ultra KFS V
♀ Reebok Premier Ultra KFS V W

US-Größen: 6,5–13, 14, 15 / 5–12
€ 134,95 • 384 g (US 10)

Eyecatcher

♂ Saucony ProGrid Triumph 5
♀ Saucony ProGrid Triumph 5 W

US-Größen: 7–13, 14, 15 / 5–12
€ 140,– • 350 g (US 10)

Nachholbedarf

♂ Erox Marathon
♀ Unisex (Damenmodell folgt)

US-Größen: 7–12,5
€ 119,– • 353 g (EU 43)

TECHNIK

Dämpfung
Air-Elemente im Fersen- und Vorfußbereich, Zweischichtige Mittelsohle aus PU Rideliner und EVA.

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

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

Torsionsfähigkeit ●●●○○

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

Dämpfung
DMX-Shear-System im seitlichen Rückfuß, DMX-Foam-Material im Vorfuß. Zwischensohle aus CM EVA.

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

Sprengung 11,0 (40,0 : 29,0)

Torsionsfähigkeit ●●○○○

Sohle
Außensohle aus haltbarem Karbongummi, rutschfestes DMPR Tek und Flexkerben im Vorfuß.

Dämpfung
Durchgehendes Progrid-Dämpfungssystem und außen liegende SRC-Fersendämpfung, Zwischensohle aus leichtem SSL-EVA.

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

Sprengung 16,0 (40,0 : 24,0)

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Im Rückfuß abriebfeste XT-900-Karbon-Gummimischung, am Vorfuß »blown and carbon rubber«.

Dämpfung
Elastomer am Aufsatzpunkt bis Mittelfußbrücke (Außenseite), Zwischensohle aus EVA. Keine zusätzliche Vorfußdämpfung.

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

Sprengung 15,0 (42,0 : 27,0)

Torsionsfähigkeit ●●○○○

Sohle
Abriebfestes Karbon-Gummi mit leichten Flexkerben.

BEWERTUNG

Auch Nike kann mit einem günstigen, aber durchweg gelungenen Cushion-Schuh aufwarten. Der neutrale Klassiker ist auch in Richtung »Natural Motion« gewandert und fühlt sich dementsprechend leichtgängig an. Dem Läufer wird kein Bewegungsmuster aufgezwungen. Daher sollte dieser über eine saubere Abrollbewegung ohne Fußfehlstellung verfügen. Die Dämpfung dürfte bei der Landung gern ein wenig fester ausfallen, verhält sich aber beim Abdruck recht straff. Die Sohlenhöhe und die Sprengung liegen beim Pegasus für einen Schuh dieses Segments im Mittelfeld. Das Obermaterial ist luftig und gibt mit den Kunststoffbesätzen ausreichend Halt.

Mit gewohnt breiter Passform und angenehm weichem Obermaterial kommt der Reebok-Schuh daher. Das Shear-System unter der Fersenaußenseite, das sowohl vertikale als auch horizontale Kräfte dämpft, soll die Pronationsgeschwindigkeit verlangsamen. Nachteil dieser Konstruktion ist der hohe Sohlenaufbau, der diese auf grenzwertige 40 Millimeter im Rückfußbereich ansteigen lässt. Sonst ist die Dämpfung sehr ausgewogen und straff abgestimmt. Positiv fällt der komplett unterlegte Vorfuß auf, der den sogenannten Hängematteneffekt verhindert. Die Mittelfußbrücke bietet eine Führung der Abrollbewegung durch geringe Torsionsfähigkeit.

Der Triumph ist wieder einmal ein richtiger Hingucker! Das darf aber nicht über den hohen Sohlenaufbau im Rückfuß und die größte Sprengung im ganzen Test hinwegtäuschen. Dabei sieht man dem Schuh die Höhe von außen nicht an. Aber eine hoch geschäumte Einlegesohle macht ihn zum Absatzschuh. So besteht bei ständigem Gebrauch die Gefahr einer chronischen Verkürzung der Wadenmuskulatur. Sonst macht das Topmodell von Saucony eine dynamische Figur. Geringes Gewicht, eine komplett segmentierte Sohle und ein verbesserter Halt des Mittelfußes sorgen für ein natürliches, sicheres Laufgefühl. Das Innenfutter ist das angenehmste im Test.

Der Blick auf die Angabe der Sprengung macht deutlich: Mit über vier Zentimetern Fersenhöhe ist der Erox negativer Spitzenreiter und viel zu hoch. Da hilft auch die erfreulich straffe Dämpfung, die dem Marathon eigentlich zu einem direkten Laufgefühl verhelfen könnte, nicht. Die gute Flexibilität im Mittelfuß bietet dem Fuß ordentlich Freiheit in der Torsionsbewegung. Dagegen ist der Vorfuß wenig elastisch aufgebaut, was den Abdruck erschwert. Das Erox-Modell ist auf einem breiten Leisten gearbeitet und besitzt angenehmes Obermaterial. Das verwendete Plastik im Fersen- und Mittelfußbereich macht allerdings einen billigen Eindruck.

FAZIT

Der Pegasus wurde an die neuen biomechanischen Erkenntnisse angepasst. Der natürliche Bewegungsablauf des Fußes wird nicht gestört. Ein paar Millimeter weniger Sohle würden den Nike-Schuh perfekt machen. Die weich gepolsterte Zunge und der Schnitt des Obermaterials machen den Schuh für Läufer mit hohem Spann interessant. Leichte Supinierer werden auch mit ihm zurechtkommen.

Der Ultra KFS ist ein Schuh für Läufer, die zwar einen neutralen Schuh, aber dennoch eine gewisse Führung brauchen. Die extreme Bauhöhe der Sohle lässt kein optimales Gefühl für den Untergrund zu. Das hohe Gewicht und die recht steife Sohlenkonstruktion lassen ihn bei höheren Geschwindigkeiten an seine Grenzen stoßen.

Eigentlich wird der Saucony-Schuh seiner Topstellung gerecht. Das Hineinschlüpfen in den Triumph ist ein Genuss. Die gut abgestimmte Dämpfung ist für den mittelschweren Athleten gedacht und bietet einen festen Abdruck. Wenn da nicht die extreme Sprengung von 16 Millimetern wäre! Dennoch sollten sich Läufer mit sensiblen Füßen den Inlett-Komfort nicht vorenthalten.

Der neutrale Trainingsschuh der Schweizer Triathlon-Spezialisten kann (noch) nicht überzeugen. Der hohe Aufbau verstärkt Kippbewegungen im unteren Sprunggelenk und die ausgeprägte Sprengung belastet den Vorfuß. Sonst würde sich der Marathon durch seine knackige Dämpfung für schwere Läufer anbieten. Das geringe Gewicht überrascht positiv bei dem kompakt wirkenden Schuh.

KOMMENTAR

Schön, wenn der Fuß bestimmen darf, wo's lang geht. Allerdings muss er das auch können und darf keine Fehlstellung aufweisen.

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

Zu hoch, zu starr. Reebok muss lernen, dem Fuß eine Chance zu geben, sich natürlich zu bewegen.

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

Drei bis vier Millimeter weniger unter der Ferse, und der leichte, flexible Saucony hätte das Zeug zum Überflieger!

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

Der Marathon muss viel flacher und flexibler werden, um bei der Konkurrenz mithalten zu können. Mit diesem Aufbau kann ich ihn nicht empfehlen.

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

SUPPORT

Unauffällige Stütze

♂ adidas adiStar Control 5
♀ adidas adiStar Control 5 W

US-Größen: 6,5–13, 14, 15 / 5–12
€ 154,95 • 378 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Rückfuß: adiPRENE im freibeweglichen progressiven Dämpfungselement (ForMotion). adiPRENE+ im kompletten Vorfuß.

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

Sprengung 10,0 (37,0 : 27,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

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

BEWERTUNG

Ein neuartiges und progressives Formotion-Element ist in dem neuen adiStar Control eingebaut. Zur letztjährigen Ausführung dieses freibeweglichen Fersenelements ist kein bedeutender Unterschied spürbar. Doch wie auch im Vorjahr fällt ein fließender Übergang zwischen Lande- und Stützphase positiv auf. Die bekannt hohe Torsionsfähigkeit bietet, gepaart mit der moderat harten Pronationsstütze, eine gute Kombination aus Beweglichkeit und Stützwirkung. Das geschmeidige Obermaterial besitzt nur wenige Nähte im Innern und verursacht dadurch keine Reibestellen. Die Passform scheint einen Tick breiter geworden zu sein.

FAZIT

Der adiStar Control bleibt ein Schuh für leichte bis mittlere Überpronierer, die eine bewegliche, unauffällig stützende Variante bevorzugen. Sowohl auf Asphalt als auch im trockenen Gelände punktet dabei die ForMotion-Fersendämpfung. Sohlenhöhe und Sprengung liegen im grünen Bereich. Schmale Fersen finden durch die geofit-Konstruktion ausreichend Halt.

KOMMENTAR

Erfreulich unauffällige Stützwirkung. Ein rundum gelungener Schuh für Läufer mit moderater Überpronation.

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

Technologiewunder

♂ Asics Gel Kayano 14
♀ Asics Gel Kayano 14 W

US-Größen: 8–14, 15 / 6–12
€ 159,95 • 408 g (US 10,5)

TECHNIK

Dämpfung
Neue IGS-Technologien mit Gel-Dämpfung im Fersenaufsatz- und Vorfußbereich. Zwischensohle aus leichtem Solyte-Material.

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

Sprengung 9,0 (35,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfeste AHAR+-Sohle im Fersenbereich, flexibleres DuraSponge-Material am Vorfuß.

BEWERTUNG

Mit allen technischen Features ausgestattet, die Asics jeweils aktuell zu bieten hat, zählt der Kayano seit Jahren zu einem der beliebtesten Laufschuhe im Stabil-Segment. Der Einsatz all dieser Technologien hat allerdings zur Folge, dass das Gewicht auf rund 400 Gramm in Größe US 10,5 ansteigt. Was gefällt, sind der flache Aufbau und die geringe Sprengung. Somit kann er zusammen mit der flexiblen Sohle im Vorfuß ein natürliches Laufgefühl erzeugen. Die mediale Stütze kann bis zu einer mittleren Überpronation Paroli bieten. Das PHF-System um den Knöchel ähnelt dem geofit-System von Adidas und bietet dort perfekten Sitz, ohne zu drücken.

FAZIT

Der Kayano bleibt ein Schuh für Technik-Freaks, die für ihr Hobby auch gern tiefer in die Tasche greifen. Dafür bekommen sie einen stabilen, aber dennoch beweglichen Schuh mit hervorragender Passform. Das Obermaterial wirft, unterstützt durch die Biomorphic-Fit-Technologie, nur wenige Falten. Der Schuh ist auf einem mittelbreiten Leisten aufgebaut.

KOMMENTAR

Komfortabler Luxusschuh mit erfreulich geringer Sprengung. Stabil und dennoch nicht aufdringlich, aber schwer!

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

Neues Führungssystem

♂ Brooks Infinity
♀ Brooks Infinity W

US-Größen: 8–13, 14, 15 / 6–12
€ 144,95 • 350 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Hydroflow-(zähe Flüssigkeits-)Elemente unter Ferse und Vorfuß, weiches MoGo-Material über die komplette Mittelsohle.

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

Sprengung 10,0 (35,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Resistentes, abriebfestes HPR-Plus-Material und flexibles, eingekerbtes PodTec-Sohlenmaterial.

BEWERTUNG

Brooks wartet im Jahr 2008 mit einem neuen Modell auf und führt dazu auch eine neue Kategorie namens »Guidance« ein. Hierunter fallen Schuhkonstruktionen, die den Fuß behutsam führen und beim Abdruck zu einem weichen Vortrieb verhelfen sollen. Auf den ersten Blick scheint dafür das eingebaute Plastik-Segment in der mittleren Mittelfußbrücke zu starr zu sein. Aber das täuscht. Der Infinity überrascht tatsächlich mit unauffälliger Führungsqualität, die bis zu einer moderaten Knickfußproblematik gut dagegen hält. Was Fersenhöhe und Sprengung anbelangt, findet sich der neue Brooks zudem im sicheren Mittelfeld wieder.

FAZIT

Eine sehr positive Neuerscheinung von den Amerikanern, die früher ausschließlich für extreme Stützschuhe standen (man denke an den Beast). Die Passform im Vorfuß ist beim Infinity typisch breit, die Ferse angenehm eng. Die Dämpfung ist für Asphaltstrecken ausgelegt, kann mit der profilierten Außensohle aber auch auf Feld- und Waldwegen getragen werden.

KOMMENTAR

Die behutsame Führung des Fußes ohne dicke »Pfosten« im mittleren Bereich ist die Stütztechnologie von morgen. Brooks ist dabei!

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

Komfortliner

♂ NB 1223
♀ New Balance 1223 W

US-Größen: 7-13, 14, 15 / 6-11
€ 160,– • 382 g (US 10)

TECHNIK

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

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

Sprengung 14,0 (39,0 : 25,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Strapazierfähige und abriebfeste NDurance-Sohle.

BEWERTUNG

Der 1223 hat es auf den Kayano von Mitbewerber Asics abgesehen. Mit sämtlichen neuen Technologien von New Balance gespickt, steht er dem Pendant in keiner Weise nach. Auch nicht im hohen Preis. Das geringere Gewicht wird durch die immense Sprengung von 14 Millimetern überschattet, auch wenn dadurch subjektiv keine verstärkte Belastung auf dem Fußballen empfunden wird. Den Trend der unauffälligen Stützwirkung hat auch New Balance erkannt. Erst die Videoanalyse zeigt dem Läufer, dass der 1223 wirklich effektiv stützt. Die ausgezeichnete Passform in verschiedenen Weiten und das viel verwendete Meshmaterial passen sich jeder Fußform an.

FAZIT

Das dynamische Topmodell von New Balance ist hauptsächlich für Grundlageneinheiten auf hartem Untergrund ausgelegt. Die Klientel dieses Schuhs sollte eine mittlere Überpronation aufweisen und nicht mehr als 80 Kilogramm auf die Waage bringen. Die Dämpfung ist im Fersenaufsatz eine Nuance weicher als beim Kayano. Das überaus weiche Obermaterial wird auch sensible Füße zufrieden stellen können.

KOMMENTAR

Das Topmodell bietet ausgezeichneten Komfort bei angenehmer Stützfunktion. Doch bitte in Zukunft mit weniger Sprengung!

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

SUPPORT

Leichte Stütze

♂ Nike Air Zoom Elite+ 4
♀ Nike Air Zoom Elite+ 4

US-Größen: 7–15 / 5–12 (US 10)
€ 130,– • 317 g (US 10)

Stützpfeiler

♂ Reebok Premier Road Plus KFS V
♀ Premier Road Plus KFS V W

US-Größen: 6,5–13, 14, 15 / 5–12
€ 100,– • 394 g (US 10)

TECHNIK

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

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

Sprengung 11,0 (37,0 : 26,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

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

Dämpfung
DMX-Foam im seitlichen Rückfuß und im Vorfuß. Zwischensohle aus CM-EVA.

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

Sprengung 11,0 (40,0 : 29,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Außensohle aus haltbarem Karbongummi, rutschfestes DMPR Tek und Flexkerben im Vorfuß.

BEWERTUNG

Der Elite+ 4 liegt im Grenzbereich zwischen Lightweight und Supportschuh. Wegen der ausgeprägten Stützwirkung haben wir uns für letztere Kategorie entschieden. So wird der Nike-Schuh zum dynamischsten Support-Modell im Test. Dabei ist die Vorfußdämpfung im Vergleich zum Vorjahr komfortabler geworden. Durch das weiche Crash-Pad am Fersenaufsatz und die deutlich spürbare Pronationsstütze kommt es zu einem harten Übergang in Richtung Stützphase. Für Mittelfußläufer wurde das Dämpfungselement an der Seite bis auf Höhe des Fußballens vorgezogen. Eine gute Idee, aber sicherlich besser an einem neutralen Modell einsetzbar.

Wie sein Cushion-Bruder ist der Road Plus sehr (zu) hoch aufgebaut. Da dieser Schuh den schweren Läufer mit starker Überpronation anspricht, muss zwar einiges an Dämpfungsmaterial unterkommen, das kann aber sicherlich auch flacher gebaut werden. Die feste Stütze mit doppeltem Härtegrad kann starken Kippbewegungen nach innen standhalten. Die Dämpfung ist so straff, dass sie auch Läufer über 85 Kilogramm Körpergewicht nicht in die Knie zwingen können. Die Passform ist Reebok-typisch breit und für Füße mit hohem Spann ausgelegt. Das luftdurchlässige Meshmaterial gibt mit seinen Kunststoffbesätzen ausreichend Halt.

FAZIT

Läufer, die einen deutlich gestützten Schuh für flotte Einheiten suchen, liegen mit dem Elite+ 4 richtig. Wer sich nicht an der spürbaren Pronationsstütze stört, findet hier einen dynamischen Schuh für jeden Untergrund. Das Obermaterial ist angenehm weich und gibt mit den dehnbaren, nahtlosen Overlays genügend Halt. Die Passform richtet sich an normalbreite Füße.

Der einzige Schuh in unserem Test, der auch Läufern mit starkem Knickfuß kombiniert mit ausgeprägter X-Beinstellung empfohlen werden kann. Trotz der starken Pronationsstütze fühlt sich der Reebok an der Innenseite nicht unangenehm an. Insgesamt führt der Road Plus den Fuß bis zur Abdruckphase, lässt ihn dann aber dank der flexiblen Sohle im Vorfuß individuell abdrücken.

KOMMENTAR

Der Elite+ war schon immer eine gute Kombination aus stabil und leicht. In der neuesten Version spürt man allerdings etwas zu viel Stütze.

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

Wer durch eine Fußfehlbewegung extrem nach innen tendiert, sollte zumindest für lange Läufe den Road Plus in Betracht ziehen.

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

SCHNELLER BESSER!

Ein Trainingslager, ein Seminar oder noch besser ein Testcenter besuchen? Erreichen Sie Ihre Ziele ohne gesundheitliche Schäden, aber schneller und effizienter!

Der richtige Weg:
Trainingslager mit Intensivprogramm

1) Sportwissenschaftlicher Leistungstest
2) Bewegungs- Technikanalyse mit 3D-Videoanalyse im **- Schwimmkanal**
- Windkanal
- und auf dem Band
3) Nach Analyse 1+2 den richtigen Trainingsplan erstellen
4) Technikkorrektur mit Spezialisten, speziell im Schwimmkanal und auf dem Band
5) Radpositionsoptimierung im Windkanal
6) Training mit täglicher Erfolgskontrolle, um keine Fehler zuzulassen, und das in optimaler Umgebung (Berge, Ebene, See, Hallenbad, Tagungsräume...)

Dieser Traum für Triathleten und andere Spezialisten befindet sich mitten in Europa im österreichischen Gaishorn am See.

Ein Testzentrum mit dem modernsten Schwimmkanal und Windkanal mit Fahrband, sowie sportwissenschaftliche Untersuchungsanlagen in einer für Ausdauersport prädestinierten Umgebung und Infrastruktur steht zur Verfügung.

Nach einem **Intensiv-Wochenende** oder einer **Intensiv-Woche** entscheidend "besser" zu sein steht somit nichts mehr im Wege!

Fordern Sie jetzt unser **Programm 2008** und allen zusätzlichen Informationen an:
www.endless-sports.com

endless-sports.com

Sport - Test Zentrum
Institut für Analytik, Leistungsoptimierung und Sporttechnik
Gewerbliche Analyse und Beratung

ENDLESS-SPORTS GmbH
A-8783 Gaishorn am See Nr. 5
Tel. +43 / 3617 / 21 345
Fax: +43 / 3617 / 21 347
mail: office@endless-sports.com

COMPETITION

Speedmaker

♂ adidas adiZero LT+
♀ unisex

US-Größen: 4–14, 15
€ 114,95 • 224 g (US 10)

Fußschmeichler

♂ Asics Gel-Noosa Tri 25th
♀ Asics Gel-Noosa Tri 25th W

US-Größen: 8–12, 13, 14 / 6–11
€ 129,95 • 268 g (US 10)

Schnelleinsteiger

♂ Diadora Ironmythos II
♀ unisex

US-Größen: 4–12,5
€ 119,95 • 266 g (US 10)

Flotter Straßenfeger

♂ Mizuno Wave Idaten
♀ unisex

US-Größen: 5–13
€ 110,– • 253 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
3D adiPRENE im seitlichen Fersenbereich, adiPRENE+-Element im Vorfuß, Mittelsohle aus leichtem Light Strike EVA.

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

Sprengung 7,0 (27,0 : 20,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

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

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

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

Sprengung 10,0 (32,0 : 22,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●○

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

Dämpfung
Double-Action-Elastomere in Ferse und Vorfuß, Zwischensohle aus langlebigem Elaston.

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

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

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Blown Lexoft Rubber im Vorfußbereich, abriebfeste Duratech-5000-Gummimischung an stark beanspruchten Stellen.

Dämpfung
Parallel-Wave aus Kunststoff mit leichtem und elastischem AP-Midsole-Material als Zwischensohle.

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

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

Torsionsfähigkeit ●●●●○

Sohle
Abriebfeste X10-Karbon-Gummimischung. Flache Gumminoppen im Vorfuß.

BEWERTUNG

Der adiZero LT vermittelt pures Laufgefühl par excellence. Er geht jede Bewegung des Fußes mit und steht dabei so bodennah wie kaum ein anderes Modell. Sowohl beim Aufsetzen als auch in der Abrollbewegung verhält er sich neutral und zwingt dem Läufer keine »Fremdbewegung« auf. Die Fixierung mittels Klettverschluss ist gut gedacht, leider in der Umsetzung zu schnellen Wechselzeiten aber nicht konsequent: Dadurch, dass die Klettstreifen in verschiedene Richtungen schließen, ergibt sich kein Vorteil gegenüber Schuhen mit Gummizügen. Immer noch fehlen für einen kompletten Triathlon-Schuh Laschen an Zunge und Ferse.

Der Noosa ist im vergangenen Jahr direkt zu einem Lieblingsschuh der Triathlon-Gemeinde aufgestiegen. Der Nachfolger ist von der Farbgebung noch exotischer geworden und hat auch technisch eine Auffrischung bekommen. Allerdings nicht nur zum Positiven: Der Fuß kippt beim Laufen sehr früh nach innen und es fällt auf, dass die Schuhsohle im nicht belasteten Zustand nicht plan steht. Weiterhin kann das dichte Obermaterial gerade barfuß schwitzige Füße verursachen. Die Dämpfung bleibt dagegen eine gute Mischung aus komfortabel beim Aufsatz und fest beim Abdruck. So lassen sich auch Wettkämpfe bis hin zum Ironman gut bestreiten.

Der neue Ironmythos ist bis ins kleinste Triathlondetail durchdacht. Ein großer Klettverschluss, der in geöffnetem Zustand fixiert werden kann, bringt schnellste Wechselzeiten und bietet bei kurzen Wettkampfdistanzen auch genügend Halt. Die eingeklebte Einlegesohle verhindert das lästige Verrutschen beim Einstieg. Der Diadora fällt ungewöhnlich groß aus und hat eine breite Fersenkappe, die zu Rutschbewegungen und Blasenbildung führen kann. Das dünne, aber feste Obermaterial gibt gut Halt, fühlt sich aber barfuß recht rau an. Der Sohlenaufbau ist höher als er von außen wirkt, vermittelt aber dennoch ein bodennahes Gefühl.

Ganz neu und poppig gelb bringt Mizuno für 2008 den Idaten auf den Markt. Noch eine Nuance leichter als der bekannte Wave Aero macht er einen richtig schnellen Eindruck. Sein sehr niedriges Außensohlenprofil und die ausgewogene Dämpfung machen ihn für Straßenwettkämpfe bis hin zum Halbmarathon auch für mittelschwere Läufer interessant. Leider braucht man bei der Wave-Technologie immer ein wenig mehr Platz, was zu einer Ruckfußhöhe von 34 Millimetern führt. Die Torsionsfähigkeit ist sehr gut und lässt der Fußbewegung jeglichen Freiraum. Das Obermaterial ist luftig, so dass der Wasserdampf austreten kann.

FAZIT

Unverändert zum Vorjahr bleibt der adiZero ein reinrassiger Wettkampfschuh, der durch hohe Torsionsfähigkeit und geringste Sprengung für den aktiven Laufstil prädestiniert ist. Die Erfahrung in Wettkämpfen hat gezeigt, dass die Klettverschluss-Fixierung keinen zeitlichen Vorteil in der Wechselzone bringt. Die Passform ist für schmale Füße ausgelegt!

Weiche Materialien an Ferse und Zunge sorgen dafür, dass der Triathlonschuh von Asics weiterhin die erste Wahl beim »sockenlosen Laufen« ist. Es sei aber allen Kaufwilligen empfohlen, den Schuh bezüglich der oben beschriebenen Kippbewegung mit einer Videoanalyse zu testen. Für 2008 gibt es den Noosa auch als Frauenmodell. Die Passform ist typisch Asics: einfach gut!

Der Ironmythos II ist für Sprint- und Kurzdistanzen ausgelegt. Die bekannte Axeler-Feder trumpft mit guten Rückstellkräften auf und lässt wenig Energie verpuffen. Leider ist der Schuh für ein Wettkampfmodell sehr hoch aufgebaut. Die Dämpfung ist gut abgestimmt, dürfte nur am Aufsatzpunkt einen Tick straffer sein. Läufer mit schmaler Ferse sollten auf die Passform achten!

Ein sehr gelungener Schuh für leichte bis mittelschwere Athleten, die für Wettkämpfe auf Asphalt einen schnellen Begleiter suchen. In der Wechselzone macht sich die umklappbare Zunge positiv bemerkbar, da sie das Hineinschlüpfen sehr erleichtert. Nur aufpassen, dass sie dabei nicht verrutscht! Der Sohlenaufbau ist auch für leichte Supinierer geeignet.

KOMMENTAR

Der flachste Schuh, den ich kenne. Und ultraflexibel. Da macht schnelles Laufen Spaß!

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

Ein schneller und zu Recht beliebter Wettkampfallrounder. Vielleicht dürfte er ein wenig flacher ausfallen.

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

Auch beim Ironmythos muss wieder der hohe Sohlenaufbau moniert werden. Im Wettkampf zählt jeder Millimeter, den man näher am Boden liegt!

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

Wenn Mizuno die Fersendämpfung noch ein wenig flacher bauen könnte, würde der Idaten mit um den Testsieg in dieser Kategorie kämpfen.

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

COMPETITION

Roter Blitz

♂ Pearl Izumi Streak
♀ Pearl Izumi Streak W

US-Größen: 7–13, 14 / 5–11, 12
€ 114,95 • 250 g (US 10)

Raubkatze

♂ Puma Complete Roadracer
♀ unisex

US-Größen: 4,5–13, 14
€ 109,95 • 253 g (US 10)

TECHNIK

Dämpfung
Skydex-Dämpfungselemente im Fersen- und Vorfußbereich. Mittelsohle aus EVA.

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

Sprengung 13,0 (35,0 : 22,0)

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes Karbongummi am Fersenaufsatzpunkt, restliche Sohle aus flexibler Gummimischung. Einkerbungen im Vorfuß.

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

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

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

Torsionsfähigkeit ●●●●●

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

BEWERTUNG

Pearl-Izumi-Fans warten schon lange auf einen Wettkampf-Laufschuh. Ein äußerst leichtes Modell bringen die Amerikaner nun auf den Markt. Der sehr klein ausfallende Schuh besticht durch eine flexible Sohle im Vorfuß. Leider fällt die Sprengung sehr hoch aus, was man auch deutlich mit einer verstärkten Belastung auf dem Ballen bemerkt. Für einen Wettkampfschuh müssten es unter der Ferse vier bis fünf Millimeter weniger werden. Auch der Übergang von Rück- zu Mittelfuß ist holprig. Sobald man aber Richtung Abdruck kommt, fühlt sich der Streak richtig gut an. Das nahezu nahtfreie Obermaterial macht blasenfreies Laufen ohne Socken möglich.

Puma bleibt auch beim Roadracer bei seiner abgerundeten Sohlengeometrie und lässt dadurch sehr fließende Übergänge zwischen Aufsatz- und Abdruckbewegung entstehen. Dieser Schuh punktet hauptsächlich durch einen flachen Aufbau und hohe Torsionsfreudigkeit bei ambitionierten Läufern, die nicht vom Schuh geführt werden wollen. Für Supinierer ist der Roadracer hervorragend geeignet, da die Außensohle lateral durchgängig ist. Allerdings zeigte sich beim baugleichen Vorgänger, dass diese nicht für hohe Kilometerleistungen ausgelegt ist. Die asymmetrische Schnürung nimmt in der Abdruckphase den Druck durch das Obermaterial.

FAZIT

Für den Wettkämpfer mit aktivem Laufstil hinten zu hoch und für den Fersenläufer am Aufsatzpunkt ein wenig zu weich präsentiert sich der neue Pearl-Izumi-Schuh.Schade, denn alle anderen Features machen den Streak zu einem dynamischen, leichten und gut passenden Wettkampfschuh. Auch breitere Füße fühlen sich darin wohl und finden ausreichend Halt.

Das quietschgelbe Puma-Modell ist weiterhin der Wettkampschuh schlechthin. Solange der Läufer einen sauberen, aktiven Laufstil besitzt, können schnelle Zeiten überlastungsfrei erreicht werden. Gerade supinierende Athleten sind mit dem Roadracer gut beraten. Nur breite Füße passen leider nicht in die leichte Raubkatze, die auch ohne Socken gut zu laufen ist.

KOMMENTAR

Aus biomechanischer Sicht macht ein hoher Aufbau unter der Ferse bei Wettkampfschuhen keinen Sinn. Sonst wäre am Streak nichts auszusetzen.

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

Einer der wenigen Schuhe, die wirklich für Supinierer geeignet sind: Feste Dämpfung an der Außenseite, gepaart mit durchgehender Außensohle.

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