Silke Insel (2)

DER triathlon-SCHUHTEST 2005

Hersteller setzen wieder mehr auf Funktion

Technologie und Design standen als Verkaufsinstrumente der letzten Jahre im Vordergrund der Laufschuhentwicklungen. Nicht immer war die Technologie dabei der Funktionalität dienlich. Erfreulicherweise scheint im Jahr 2005 die Funktion der Schuhe wieder in den Fokus zu rücken. Eine Marktbereinigung gibt es aber nicht. Die hochfunktionellen Laufschuhe behaupten ihren Platz neben Schuhen, die sich mehr über modische Aspekte als über die Funktion qualifizieren.

Als Läufer mit ernsthaften Ambitionen können Sie von dieser Zweiteilung nur profitieren: Modische Gimmicks, die dem Läufer unter dem Deckmantel einer Funktionsverbesserung verkauft wurden, finden sich nun in anderen Verkaufssegmenten. Bahn frei für richtige Laufschuhe! Die sehen zwar nicht so spektakulär aus, erfüllen aber endlich wieder ihren Zweck. Und das im Jahre 2005 besser denn je. Den Startschuss für diese Entwicklung gab übrigens adidas: Das aufwändig beworbene a³-System, das die Herzogenauracher als Antwort auf die Shox-Dämpfung von Nike eingeführt hatten, wurde für den Laufbereich ersatzlos gestrichen. Danke schön! Man kann nur hoffen, dass der neu angekündigte adidas one mit elektronischer Dämpfungsanpassung nicht ernsthaft dem Läufer zugemutet werden soll. Auch Nike hat nachgebessert: Die Shox-Säulen wurden mit einer Kürzung um fünf Millimeter auf ein biomechanisch sinnvolleres Maß gebracht.

DIE HIGHLIGHTS IM LÄUFERSOMMER 2005

Wir wollen in diesem Test aber komplett von diesen technologischen Pseudo-Highlights Abstand nehmen. Weder Shox noch a³ noch adidas one oder die von Puma mit gehöriger Verspätung nachgelegte Zauberdämpfung unter der Ferse, die wie die Vorgänger der anderen Firmen keine Funktionsverbesserung bringen wird, werden wir Ihnen vorstellen. Stattdessen heißt es: Vorhang auf für die sinnvollen Innovationen auf dem Schuhmarkt 2005.

- Adidas, Brooks und New Balance bemühen sich verstärkt um Laufschuhe mit einer **Vorfußdämpfung**, die den gesamten Vorfußbereich erfassen!

- **Pronationsstützen** sind in jeder Differenzierung am Markt zu finden. Vorbei sind die Zeiten, als man glaubte, viel helfe viel. In Deutschland werden zwar im Ländervergleich nach wie vor sehr viel mehr pronationsgestütze Schuhe verkauft als anderswo, aber der Trend geht deutlich zu einem höheren Anteil an Neutralschuhen.

- Die **Zwillingsmodelle** setzen sich immer mehr durch: Schuhmodelle, die in gleicher Bauweise sowohl mit Pronationsstütze als auch in der Neutralversion erhältlich sind!

- **Flache Bauweisen** unter der Ferse verringern die Pronationsbewegung, verhindern Wadenmuskelverkürzungen und verbessern die Lauftechnik. Immer mehr Firmen haben auch flache Modelle im Angebot!

- Das Angebot an **Weitensystemen** für eine bessere Anpassung von Laufschuhen wächst weiterhin.

- Die **Preisgestaltung** der Hersteller wird wieder vernünftiger. Top-Laufschuhe sind problemlos für weniger als € 100,– zu haben. Die Flaggschiffe der

Hersteller liegen weiterhin bei € 159,95, aber es gibt in jedem Segment funktionell gleichwertige Alternativen für weniger Geld. Einen wahren Preisverfall gibt es im Wettkampfsegment: Als Reaktion auf den Mayfly von Nike mit dem Hammerpreis von nur € 40,– (Haltbarkeit des Schuhs 100 Kilometer) bietet New Balance den vollwertigen und haltbaren RC 550 für € 60,– an!

- **Fußtrainer** heißt das neue Zauberwort für gesundes Laufen. Der Nike FREE ist seit der Vorstellung im letzten Jahr der Renner in der Triathlonszene. Der Schuh trainiert endlich wieder die normale Fußfunktion. Wir haben für den Schuhtest 2005 die neue Schuhkategorie »Fußtrainer« eröffnet. Wie Sie für € 12,90 Ihre Füße fit machen, lesen Sie im Testbericht.

DIE SCHATTENSEITE DES MARKTES

So viel zu den neuen, fortschrittlichen Errungenschaften der Laufschuhindustrie. Doch wo Licht ist, da fallen nach wie vor auch Schatten. Hier unsere Mängelliste 2005:

- Noch immer gibt es Hersteller, die **Pronationsstützen** bis auf den Vorfußbereich ausdehnen. Diese Versorgung ist nur in absoluten Ausnahmefällen indiziert. Die Mehrzahl der Läufer wird durch solche Stützsysteme in der Abdruckphase auf die Fußaußenseite verkippt. Achillessehnenentzündungen und Schienbeinkantenreizungen können die Folge sein. Meiden Sie speziell in solchen Fällen diese Konstruktionen.

- Die hohe Bauweise der **Fersendämpfungssysteme** bringt große Probleme mit sich. Der Fuß klappt an einem langen Kipphebel rasant mit dem Vorfuß auf den Boden. In diesem Moment verliert die Achillessehne ihre Spannung und sichert den Fuß nicht mehr – neben dem Abdruck eine ihrer Hauptaufgaben! Achillessehnenreizung und Überpronationsproblematiken sind die Folge. Auch die Verkürzung der Wadenmuskulatur hat in den »High-heel-Laufschuhen« ihre Ursache. Achten Sie auf eine möglichst flache Bauweise Ihrer Schuhe!

- Die mangelnde **Flexibilität des Vorfußbereiches** sorgt dafür, dass der Schritt nicht über die Zehengrundgelenke abgewickelt wird, sondern über die Fußspitze. Die Plantarfaszie verkürzt, Fersenspornprobleme sind die Folge. Ferner verlängert sich der Hebel, über den die Achillessehne arbeitet, um den Fuß abzudrücken. Sehnenüberlastungen sind die Folge. Dünne oder gekerbte Sohlen im Vorfußbereich verbessern die Beweglichkeit.

ÜBER DEN AUTOR

Matthias Marquardt bildet mit der Firma currex Orthopädieschuhtechniker und Sporthändler in der biomechanischen Bewegungsanalyse aus. Von 1998 bis 2000 war Marquardt von der Firma Adidas Salomon für die Schulung von Verkaufspersonal engagiert. Er präsentiert sein sportmedizinisches Fachwissen in der Schuhversorgung und der Verletzungsprophylaxe seit 2000 in Sportmagazinen. 2002 veröffentlichte er das Lauftechnikbuch »Natürlich laufen«. Sein zweites Werk, »Die Laufbibel« mit 440 Seiten über Lauftechnik, Ernährung, Bewegungsanalyse und Verletzungsprophylaxe, wird mit Spannung für den April 2005 erwartet.

Marquardt bietet Seminare mit Lauftechnikschulung und individueller biomechanischer Beratung an.

www.natuerlich-laufen.de

natürlichLaufen.de
BY MATTHIAS MARQUARDT

DER WEG ZUM RICHTIGEN LAUFSCHUH

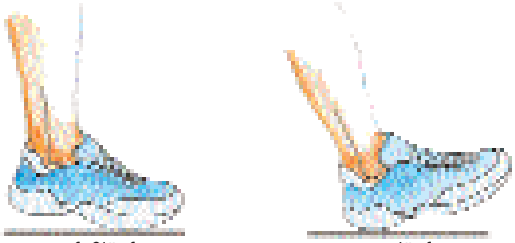
Ausschlaggebend für die Bemessung des Stützbedarfes eines Laufschuhs ist die Verlagerung der Belastung auf die Innen- oder Außenkante der Sohle aufgrund der individuellen Bewegung des Läufers. Liegt die Belastung verstärkt auf der Innenseite des Schuhs, so wählt man Modelle, die in diesem Bereich härter gearbeitet sind. Im Fachjargon wird dies »Pronationsstütze« genannt. Läufer, die eine solche benötigen, weisen in der Kniebeugung eine X-Bein-Bewegung auf oder sie haben einen Knickfuß, der nach innen nachgibt. Häufig sind auch Kombinationen der beiden Fehlstellungen. Je nach Ausmaß der Fehlstellung wählt man leicht oder stärker gestützte Modelle.

Allerdings benötigen nur ungefähr 50 Prozent der Läufer solche Stützen auf der Innenseite des Schuhs. Die anderen Läufer verfügen über eine normale Pronationsbewegung oder sogar eine Unterpronation, die auch Supination genannt wird. Während die Normalfußläufer keinerlei Stützbedarf im Schuhwerk haben, verkippen die Supinierer auf die Außenkante und benötigen Schuhe mit neutraler Sohle und einem möglichst gebogenen Leisten, der sie außen gut abstützt. Supinierer sind in den meisten Fällen o-beinige Läufer. Sie sind auch dann Supinierer, wenn der Fuß kompensatorisch eine Knickfußkomponente aufweist. In fast allen Fällen gilt: O-Bein = Supinierer!

Wegweisend für die Schuhwahl ist ferner der Laufstil. Während Fersenläufer ihre Unterschenkelmuskulatur nur bedingt zur Sicherung ihrer Pronationsbewegung einsetzen können, werden Läufer mit einer aktiven Lauftechnik ihre Pronationsbewegung muskulär einstellen. Solche Läufer brauchen meist keine Pronationsstützen im Schuhwerk.

FRAGE 1

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 hierbei eine Rolle: Lange Dauerläufe werden eher auf der Ferse absolviert und schnelle Bahneinheiten vermehrt auf dem Vorfuß.



Vorfußläufer Fersenläufer

FRAGE 2

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 dieser 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

FRAGE 3

Wie stark knicken Ihre Füße ein?
Bestimmte Fußtypen neigen besonders zum verstärkten Eindrehen im unteren Sprunggelenk. Man nennt dieses 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.

O. Sabatschus, U. Widmann, A. Taubert, C. McCormack, N. Leder, L. Leder

Die Kraft des Biest ist stark und nachhaltig
BIESTMILCH.com

Breitband-Immunmodulation mit Biestmilch.

Immunsystem, Nervensystem und die Hormone sind die »Königssysteme« unter den Regulationssystemen des Körpers. Indem sie Stoffwechselprozesse regulieren und die Energieverteilung im Körper steuern, ermöglichen sie die Anpassung an Stressbelastungen. Sie versetzen uns in die Lage, Höchstleistungen zu erbringen. BIESTMILCH* moduliert diese Supersysteme der Regulation und stärkt somit das Immunsystem als Regulations- und Abwehrsystem. Biestmilch verändert unseren Organismus. Er wird stabiler, kann mit erhöhter Belastung besser umgehen und sich schneller anpassen.

*) Biestmilch oder Erstmilch ist die Milch, die das neugeborene Kalb in den ersten drei Tagen von der Mutter erhält.

TRIXSTERS GmbH · D-65205 Wiesbaden · www.biestmilch.com
T: +49 (0)611 97651-0 · F: +49 (0)611 97651-25

UNSER TEST

Wir haben die Schuhe in diesem Test in fünf Segmente eingeordnet. Neu ist erstmals das Segment »Fußtrainer«, das die natürliche Arbeitsweise des Fußes unterstützen und schulen soll.

Fußtrainer

Gesunde Füße, kräftige Muskeln, natürliche Bewegung: Nur in speziellen Schuhen können Sie Ihre Füße wirksam trainieren. Fußtrainer sind wichtig für den Verletzungsschutz und können für das Lauf-ABC und kurze Dauerläufe von 5 bis 30 Minuten genutzt werden.

Stabilschuhe

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

Lighttrainer

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

Neutralschuhe

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

Wettkampfschuhe

In dieser Gruppe haben wir Ihnen 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.
Standardschuh: adidas Marathon TR II, evtl. Einlagenversorgung mit Außenrandstütze

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
Standardschuh: ASICS Gel Tiger

3. Neutralfußläufer (1 2 3 4 5 6 7)
Läufer mit physiologischer Pronation.
Standardschuh: Nike Pegasus

4. leichte Überpronation (1 2 3 4 5 6 7)
Läufer, mit leicht verstärkter Tendenz zur Pronation. Leichter Knickfuß, schlechte Lauftechnik, leichte Hüftinstabilitäten.
Standardschuh: ASICS Gel 1100

5. mittlere Überpronation (1 2 3 4 5 6 7)
Läufer mit mittlerer Überpronation bei Knickfüßen oder X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.
Standardschuh: adidas Supernova Control

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.
Standardschuh: ASICS Gel Kayano

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.
Standardschuh: Brooks Beast

SO HABEN WIR FÜR SIE BEWERTET

Herren-, Damenmodell	Name des Damenmodells, falls es vom Herrenmodell abweicht
Preis	Preis in Euro
Gewicht (Gr. 45)	Gewicht des Schuhs in Gr. 45. So sind Sie unabhängig von den teilweise utopischen Herstellerangaben.
Dämpfung	Welche Dämpfungssysteme kommen zum Einsatz?
Pronationsstützen	Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhs auf einer Skala von – bis ●●●●● im Vor-, Mittel- und Rückfuß?
Torsionsfähigkeit	Wie gut ist die Verdrehbarkeit von Vor- und Rückfuß? Skala – bis ●●●●● .
Sohle	Wie ist die Sohle beschaffen? Wofür 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 und für wen ist er nicht geeignet?

FIRMENKONTAKTE

Adidas	www.adidas.de	Tel. 0 91 32 / 84-0
AquaSphere	www.aqualung.de	Tel. 0 77 31 / 93 45-0
Asics	www.asics.de	Tel. 0 21 31 / 38 02-0
Brooks	www.brookssports.de	Tel. 02 51 / 135 30-0
Diadora	www.diadora.it	Tel. 0 64 34 / 20 08 20-0
Fila	www.fila.com	Tel. 0 61 51 / 35 03-0
New Balance	www.newbalance.com	Tel. 0 81 42 / 47 72-0
Nike	www.nike.com	Tel. 0 61 05 / 205-0
Puma	www.puma.com	Tel. 0 91 32 / 81-0
Reebok	www.reebok.com	Tel. 0 89 / 6 13 82-0
Saucony	www.saucony.de	Tel. 00 800 - 157 181 00

Kategorie	Fußtrainer	
Der Fuß € 0,– · 0 g	**♂ Nike FREE 5.0** **♀ WMNS Nike FREE 5.0** € 100,– · 270 g	**♂ Aquasphere Beachwalker** **♀ unisex** € 12,90 · 131 g
Leichter, schneller, aktiver und gesünder	***Das Fitnessstudio für Ihre Füße***	***Der perfekte Fußtrainer***
Technik		
Dämpfung Ihre Muskeln federn jeden Stoß aktiv aus.	**Dämpfung** Dämpfung nur durch die EVA-Sohle, Ihre Muskeln werden aktiviert.	**Dämpfung** Ihre Muskeln werden federn aktiv jeden Stoß aus.
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –
Torsionsfähigkeit	**Torsionsfähigkeit**	**Torsionsfähigkeit**
Sohle Drei Hautschichten, die mehr aushalten, als Sie glauben. Sie müssen Sie nur wieder benutzen!	**Sohle** Carbonisierte, verschleißfeste Aufsatzzone. Ansonsten extrem leichte Außensohle mit tiefen Schlitzen bis in die Mittelsohle.	**Sohle** Dünne PU-Sohle als Schutz vor Splittern und Kälte.
Bewertung		
Barfußlaufen kann jeder. Ihr Fuß ist ein Wunderwerk der Natur. 26 Knochen bilden ein Längs- und ein Quergewölbe. Durch Muskeln werden die Gewölbe gesichert und gleichzeitig auch die Sprunggelenke, in denen die Pronationsbewegung stattfindet. Sie können Ihre Beweglichkeit deshalb durch eine aktive Fußmuskulatur kontrollieren und Stöße aktiv abfedern. Viele Läufer glauben, schwache Fußgewölbe und eine Überpronation seien ein unabwendbares Schicksal. Dem ist nicht so. Nur durch steife und gestützte Schuhe entwickeln sich Ihre Fußmuskeln zurück. Machen Sie Schluß mit Laufverletzungen und dem Verfall Ihres wichtigsten Fortbewegungsmittels. Machen Sie Ihre Füße wieder fit und werden Sie schneller! Alles, was Sie brauchen, ist eine geeignete Rasenfläche (Fußballplatz), denn Asphalt mögen die Füße nicht.	Der Nike FREE hat die Laufszene aufgewirbelt. Nach seiner Vorstellung im letzten Jahr warten die Athleten auf ihre bestellten FREEs. Nike hat noch immer Lieferschwierigkeiten. Das Konzept ist einfach und gut: Tiefe Schlitze in der Mittelsohle geben die natürliche Beweglichkeit des gesamten Fußes wieder frei. Torsion und Flexion, also die Verdrehung der Fußwurzel, und die Beugung der Zehen sorgen für die notwendige Fußmuskelaktivierung, die sogar wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. So ganz wie barfuß ist es im FREE aber noch nicht. Er hat noch immer eine leichte Absatzerhöhung, die Nike bewusst belassen hat, um den Schuh anwendbar für jedermann zu machen und keine Überlastungen von verkürzten Waden auszulösen. Somit ist der FREE das ideale Einstiegsinstrument, um müde Füße wieder munter zu machen.	Aquasphere ist eine den Triathleten aus dem Schwimmbereich bekannte Firma. Nach umfangreichen Tests hat sich der Beachwalker (aus dem Surfbereich) als der optimale Fußtrainer am Markt gezeigt und wird von Aquasphere nun auch als solcher vertrieben. Eine dünne Neoprensocke umschließt den Fuß, ohne ihn einzuengen. Die dünne PU-Sohle bietet ausreichenden Schutz gegen Kälte und Splitter und erhält die volle Flexibilität des Fußes. Die Zehen werden physiologisch gebeugt (Flexion), was vor der gefürchteten Plantarfasciitis schützt, und die Sprunggelenke werden stabilisiert (Schutz vor den Folgen der Überpronation). Den Beachwalker können Sie bei widrigen Bedingungen als Barfußersatz benutzen. Er gestattet Lauf-ABC unter Barfußbedingungen sogar im Schnee und dem Geübten sind selbst kurze Waldläufe möglich.
Fazit		
Jeder kann barfuß laufen und jeder sollte barfuß laufen. Ganz besonders auch die Läufer, die aufgrund geschwächter Füße Einlagen tragen müssen. Durch die Ruhigstellung entwickelt sich die Muskulatur sonst noch weiter zurück. Barfußtraining muss vorsichtig gesteigert werden. Beginnen Sie mit zwei Minuten in der ersten Woche und steigern sie Wochenweise um zwei Minuten pro Trainingseinheit.	Sie wollen etwas für die Füße tun? Sehr gut. Der FREE hilft Ihnen dabei. Sie können das Training mit dem FREE einfach in Ihr gewöhnliches Training einbauen. Sogar auf Asphalt ist es möglich, Ihre Füße zu trainieren. Aber auch mit diesem Spezialschuh gilt es, die Belastung vorsichtig zu steigern. Starten Sie entsprechend der beigelegten »Gebrauchsanleitung« und steigern sie das Training langsam auf Strecken bis zu 8 km.	Die Zeiten, in denen man die Bewegungskontrolle dem Schuh allein überließ, sind endgültig vorbei. Kräftige Füße sind der beste Versicherungsschutz gegen Verletzungen und der Beachwalker zeigt, wie einfach es ist, seine Füße zu trainieren. Das Lauf-ABC kann jetzt bei allen Temperaturen unter Barfußbedingungen absolviert werden. Nach entsprechender Gewöhnung sind auch kurze Dauerläufe (Steigern wie Barfußlaufen) möglich.
Eignung 1 2 3 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 3 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 3 4 5 6 7

Der spomedis-Verlag präsentiert:

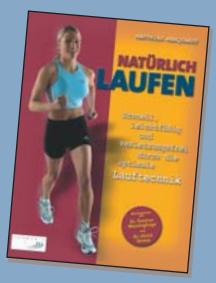
triathlon 2004
Die Bilder des Jahres

ISBN 3-936376-04-2
€ 14,95

triathlon - der kalender 2005

€ 9,95

Natürlich laufen
Schnell, leichtfßig und verletzungsfrei durch die optimale Lauftechnik



ISBN 3-936376-07-7
€ 17,95

Jetzt bestellen unter www.tri-mag.de

Kategorie: Stabilschuhe

♂ adidas G.F.F. Revenge
♀ adidas G.F.F. Revenge (W)
€ 125,– · 395 g

Ein Leichtgewicht unter den Stabilen

Technik

Dämpfung
Sinnvoll platziertes adiprene direkt im Aufsatzbereich. Im Vorfußbereich wird mit adiprene + gedämpft.

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

Torsionsfähigkeit ●●●

Sohle
Abriebfeste adiwear-Sohle im Aufsatzbereich. Im Vorfuß befindet sich die griffige Quickstrike-Sohle für guten Grip auf Asphalt.

Bewertung

Der Revenge ist von der technischen Umsetzung am ehesten als Nachfolger des bekannten Cairo zu bezeichnen. Auch der hatte bereits eine Pronationsstütze, die vom Rückfuß bis in die Fußspitze reichte. Beim Revenge kommt die neue Pro-moderator-Technologie zum Einsatz, um Gewicht zu sparen. Biomechanisch ist die Position der Pronationsstütze nicht unproblematisch: Die Überpronation ist eine vom Fersenbein ausgehende Bewegung. Die Bewegung des Vorfußes bleibt meist neutral oder sogar leicht supiniert. Extrem selten ist eine Überpronation im Abdruckbereich, weil die Achillessehne im Abdruck supinierend auf den Fuß wirkt. Eine Pronationsstütze im Vorfußbereich löst deshalb leicht eine Vorfußsupination aus. Achillessehnenentzündungen und Schienbeinkantenbeschwerden sind mögliche Folgen. Gewicht, Passform und Bauhöhe überzeugen ansonsten voll und ganz.

Fazit

Diesen Schuh kann man massiven Überpronierern empfehlen, die auch im Vorfußbereich im Sinne der Überpronation verkippen. Dies ist jedoch eine seltene Abweichung der Dynamik von der Norm. Schwere Überpronierer können den Schuh also nur tragen, wenn Sie keine Tendenz zur Supination im Vorfuß haben – und die ist nicht selten! Für alle leichten Pronationstendenzen oder gar Normalfußläufer ist der Schuh keine Option.

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

♂ asics GT 2100
♀ asics GT 2100 (W)
€ 119,95 · 383 g

Der König des Stabilschuhsegments

Technik

Dämpfung
Gel-Pads im Rahmen des Impact Guidance Systems sorgen für eine straffe, asphalttaugliche Dämpfung.

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

Torsionsfähigkeit ●●●●

Sohle
Dicke, abriebfeste AHAR-Außensohle im Aufsatzbereich. Der Vorfußbereich verfügt über Sohlenanteile mit einer griffigeren Gummimischung.

Bewertung

Nach dem 2090 kommt nun der 2100. ASICS ist geübt darin, die Produkte stets up-to-date zu halten und dem Läufer trotzdem eine Kontinuität zu bieten. Der 2100 ist insofern der Grundlinie der alten 20er-Serie komplett treu geblieben: Eine solider Trainingsschuh mit einer auf Mittel- und Rückfuß beschränkten Pronationsstütze, die die Versorgung des Überpronierers, nicht aber des Neutralfußläufers gestattet. Mit sichtbaren Gel-Elementen, dem Impact Guidance System und dem Einsatz von spEVA haben nach und nach alle relevanten ASICS-Technologien Einzug erhalten. Der Schuh wird in drei unterschiedlichen Weiten angeboten, was eine perfekte Anpassung an den Fuß des Läufers gestattet. Gewicht und Torsionsfähigkeit liegen auf gutem Niveau, und das Laufverhalten wird auch in der letzten Version des Klassikers zu überzeugen wissen.

Fazit

Der 2100 bietet alles, was man in diesem Segment bieten kann. Mit € 119,95 hat er seinen Preis, aber aufgrund der idealen Abstimmung des Schuhs und aufgrund der Möglichkeit, die Weite ideal anzupassen, ist dieser sicherlich gerechtfertigt. Für Läufer mit X-Beinen und/oder einer Überpronation von mäßigem bis stärkeren Ausmaß ist der 2100 ideal. Neutralfußläufer sollten den 2100 nicht laufen (ASICS-Alternative: Cumulus)!

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

♂ New Balance 854
♀ New Balance W 854
€ 120,– · 403 g

Klassiker für den Überpronierer

Technik

Dämpfung
abzorb-Dämpfungspads im Vorfuß- und Rückfußbereich werden unterstützt durch ein dynamisches EVA namens AVTEVA.

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

Torsionsfähigkeit ●

Sohle
Abriebfeste carbonisierte Ndurance-Außensohle auch im Abruckbereich des Vorfußes.

Bewertung

Mit ACTEVA erhielt der Klassiker 854 in einer der Überarbeitungen ein optimiertes EVA, wenngleich man bei diesem Modell sonst auf Bewährtes setzt. Der Rollbar beispielsweise ist eine medial platzierte Stütze aus Kunststoff, die den Fuß nach dem Aufsetzen in der Abrollbewegung nach außen steuert. Er ist eine extreme Form der Pronationsstütze, die jedoch streng auf den Rückfuß lokalisiert ist. Mittel- und Vorfußbereich sind neutral gestaltet. Die Konstruktion ist durchaus sinnvoll für viele Läufer, da die Pronationsbewegung meist auf den Rückfuß begrenzt bleibt. Im Vorfußbereich entsteht durch den Achillessehnenzug eher eine Tendenz zur Supination. Auch das Obermaterial qualifiziert den 854 für schwere Aufgaben, es ist in Kombination mit der Zwischensohle perfekt für die Korrektur von Fehlstellungen geeignet.

Fazit

Der 854 präsentiert ein alt bewährtes und überzeugendes Konzept für die Versorgung von Läufern mit schwereren Fehlstellungen. Der Rollbar führt den Rückfuß in die richtige Position und gestattet eine saubere Abdruckbewegung im Vorfuß ohne Supinationstendenzen. Die Stütze ist zwar klein von den Ausmaßen, aber sehr hart und effektiv. Normalfußläufer und Supinierer machen bitte einen weiten Bogen um den Schuh!

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

♂ Nike Structure Triax 8
♀ WMNS Nike Structure Triax 8
€ 115,– · 399 g

Natural motion im Stabilsegment

Technik

Dämpfung
Air-Dämpfung im Vor- und Rückfuß. Elastischer, weicher Kunststoff im Aufsatzbereich.

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

Torsionsfähigkeit ●●●

Sohle
Abriebfeste BRS-1000-Sohle im Aufsatzbereich. Griffiges Duralon im lateralen Vorfuß. Carbonisierte Außensohle im Abdruckbereich.

Bewertung

Der FREE zeigt als Trainingsinstrument, wie der Fuß sich selbst stabilisieren kann. In der achten Auflage wird dies vom Structure auch für den Überpronierer umgesetzt. Wurde früher einfach eine wuchtige Stütze auf die Innenseite gesetzt, um jegliche Pronation zu blockieren, arbeitet der Structure nun wesentlich geschickter mit dem Körper zusammen: Eine auf den Rückfußbereich konzentrierte Pronationsstütze sichert den Fuß zu einem mäßigen Grade passiv. Im Vorfußbereich wird die Abdruckbewegung dann mittels Tieferlegung gezielt über die Großzehe geführt. Wird diese dann gebeugt, sichert die gespannte Großzehenbeugesehne das Sprunggelenk gegen die Überpronation – natürliche Funktion und Hilfestellung im Schulterschluss. Ergänzt wird das Konzept durch einen weichen Aufsatzbereich, um die Initialpronation zu minimieren.

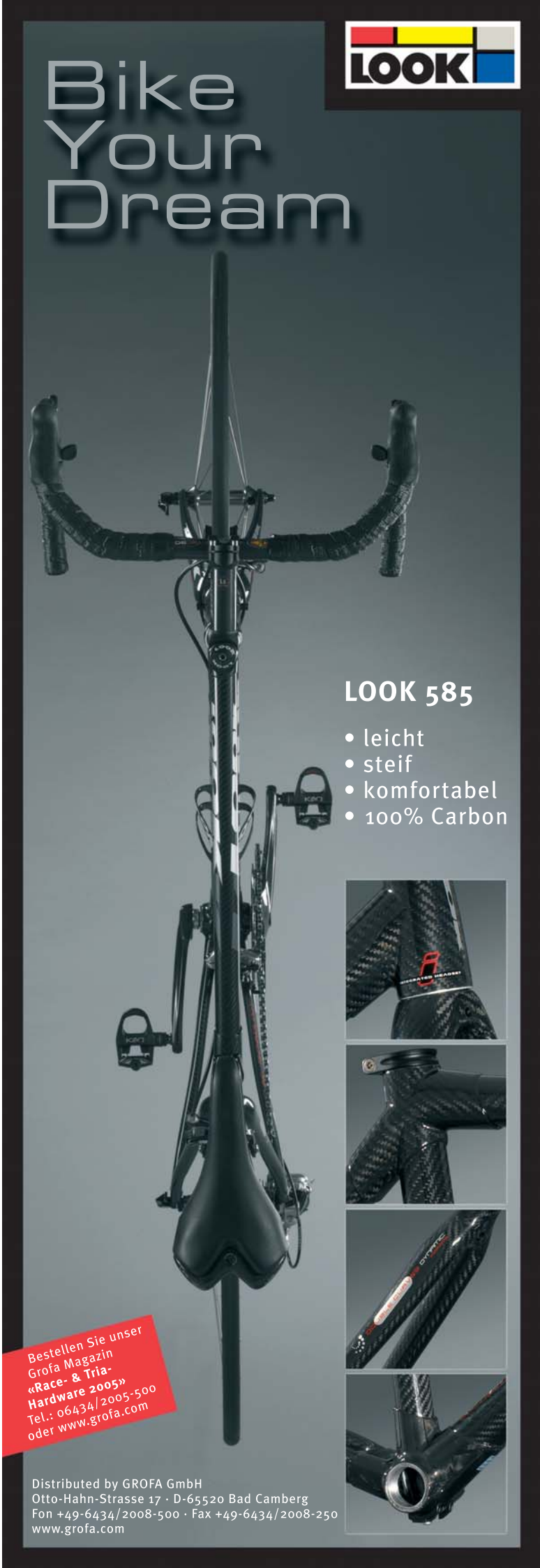
Fazit

Eine wirklich gelungene Kombination moderner Laufschuhtechnologien, die von Sachverstand und Kenntnis der natürlichen Abrollbewegung zeugt. Für stärkere Überpronierer, die ihre Füße nicht passiv stützen, sondern unterstützen wollen. Auf langen Trainingsrunden und besonders auf Asphalt ist der Structure ein guter Begleiter, auch für schwere Läufer. Für Neutralfußläufer ist der Schuh aufgrund der Stützfunktion ungeeignet!

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

Kategorie	Stabilschuhe

♂ Puma Theron ♀ Puma Theron Wn's € 100,– · 387 g	♂ Reebok Road plus 2 ♀ Reebok Road plus 2 € 99,95 · 405 g
Ein Highlight der Biomechanik	**Solide Qualität zum fairen Preis**
Technik	
Dämpfung Puma-Cell-Dämpfung mit luftgefüllter Wabenstruktur in der Ferse und Dämpfungskunststoff im Vorfuß. Sehr straff und fest.	**Dämpfung** Keine Luftkanäle mehr, sondern ein üblicher Dämpfungsschaum (DMX Foam) sorgt für eine bodennahe Dämpfung.
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß ●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß ●●●● · Rückfuß ●●●●
Torsionsfähigkeit ●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●
Sohle Abriebfeste, carbonisierte Außensohle im Aufsatz- und im Abdruckbereich des Vorfußes.	**Sohle** Abriebfeste carbonisierte Außensohle auch im Abruckbereich des Vorfußes.
Bewertung	
Endlich mal wieder ein Highlight, auch wenn die meisten es gar nicht als solches erkennen werden. Der Puma Theron bietet eine einfache, aber hochgradig sinnvolle Konstruktionsweise für die Versorgung des überpronierenden Läufers. Der Aufsatzbereich im Rückfuß ist stark angeschrägt und schmal, wodurch der Aufsatzbereich des Fußes weit unter die Drehachse des Sprunggelenks wandert. So wird die Pronation auf natürliche Weise minimiert, indem man die Hebelverhältnisse optimiert. Super! Dazu verfügt der Theron über eine auf den Rückfußbereich konzentrierte Pronationsstütze. Der Vorfußbereich wird davon nicht erfasst, was auch nicht notwendig ist, da im Abdruck über die Achillessehne eine gehörige Supinationskraft wirkt. Sehr gut! Dazu kommt noch eine der härtesten Dämpfungen überhaupt, so dass auch der schwere Läufer ausreichende Stabilität erhält.	Mal ehrlich: So viel erwartet man doch von einem Stabiltrainingsschuh gar nicht! Solide soll er sein, eine vernünftige Dämpfung soll er haben, medial braucht er ein entsprechendes Stützelement und das ist es dann auch schon. Punkten sollte ein solcher Schuh dann durch eine gute Passform und ein angenehmes, flexibles Laufverhalten. Und genau das tut der Road plus II. Er bietet dem schweren Läufer mit dem typischen Fehlstellungsmuster eben jene Kriterien. Und dabei hat man bei Reebok ganz besonders auf den Preis geachtet und bleibt unter der psychologisch interessanten 100-Euro-Grenze. Auch Reebok hat es also gut getan, von der Technikeuphorie der 90er Jahre Abstand zu gewinnen. Seitdem man sich von abenteuerlichen, korrespondierenden Luftkammern im Vor- und Rückfußbereich verabschiedet hat, halten die Schuhe wieder, was sie versprechen.
Fazit	
Dieser Schuh gehört sich zum Besten, was im Stabilschuhbereich in den vergangenen Jahren präsentiert wurde. Die richtige Versorgung des Überpronierers ist mit einfachen Mitteln zu machen – ein großes Kompliment an Puma! Läufer mit X-Beinen und/oder Knickfüßen sind mit diesem Schuh bestens versorgt. Neutralfußläufer und Supinierer müssen aufgrund der Pronationsstütze leider Abstand halten.	Ein solider Dauerrenner. Für Asphalt und befestigte Wege ideal. Dem Segment entsprechend ist dies ausschließlich ein Schuh für Läufer mit Fehlstellungen im Sinne eines Knickfußes und/oder eines X-Beins. Läufer mit gesunden Füßen schauen bitte ins Neutralsegment! Der Einsatzbereich liegt im Langstreckentraining oder im Langdistanzrennen. Für schnellere Trainingseinheiten oder Wettkämpfe sollten andere Modelle gewählt werden.
Eignung 1 2 3 **4** **5** **6** 7	**Eignung** 1 2 3 **4** **5** **6** 7



Kategorie: Lighttrainer

♂ ASICS Gel DS Flash
♀ ASICS Gel DS Flash
€ 99,95 · 316 g

Leicht, schnell, genial!

Technik

Dämpfung
Gel-Pads im Vor- und Rückfuß sorgen für eine straffe Dämpfung für jeden Belag.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß –
- Rückfuß –

Torsionsfähigkeit ⬭⬭⬭⬭

Sohle
Abriebfeste AHAR-Sohle im Aufsatzbereich. Im Vorfuß sorgt die Duosohle für gewohnten Grip.

Bewertung

Da haben wir aber lange drauf gewartet! Nach Ablösung des beliebten und bewährten Lyte DS und dessen Nachfolger Verdict klaffte eine Lücke im ASICS-Sortiment: Der neutrale Lighttrainer fehlte. Mit dem Cumulus gibt es seit jeher den neutralen Trainingsschuh, aber erst jetzt kann man sich wieder über einen wirklich leichten Vertreter ohne Pronationsstütze im Lightsegment freuen. Er ist sogar noch leichter als der DS Trainer! Das Laufgefühl ist einwandfrei: Bodennah, aber auch für längere Strecken geeignet gibt sich die SpEVA-Zwischensohle mit moderater Bauhöhe. Die Duosohle sorgt für Grip. Keine Gimmicks, kein Schnickschnack. So stellt man sich einen Laufschuh vor. Der Preis von € 99,95 macht ihn zum Geheimtipp – auch deshalb, weil er im Herbst schon wieder aus dem Sortiment genommen wird. Leider!

Fazit

Ein idealer Trainings- und Wettkampfschuh für Läufer ohne oder mit geringgradigen Fehlstellungen. Die Leichtigkeit, das tolle Laufverhalten der Duosohle und der mehr als faire Preis machen den Flash DS zum Toptipp – besonders für den Marathon. Läufer mit aktiver Technik werden den Schuh auf allen längeren Distanzen gern einsetzen und können dies auch bei Fehlstellungen tun. Die Passform des Flash DS ist mittelweit.

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

♂ ASICS Gel DS trainer X
♀ ASCIS Gel DS trainer X (W)
€ 139,95 · 325 g

Der beliebteste Marathonschuh der Welt

Dämpfung
Sehr kleines Gel-Pad im Vorfußbereich. Gel-Dämpfung im Rahmen des Impact Guidance System (IGS) im Rückfußbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß ⬭⬭
- Rückfuß ⬭⬭

Torsionsfähigkeit ⬭⬭⬭⬭

Sohle
Abriebfeste AHAR-Sohle im Aufsatzbereich. Im Vorfuß befindet sich die legendäre Duosohle für perfekten Abdruck auf Asphalt.

Bewertung

Der DS Trainer ist wohl der bekannteste Schuh in Sportlerkreisen überhaupt. Die zehnte Version verfügt über das im letzten Jahr eingeführte BioMorphic-System, das die Passform weiter verbessert. Die Passform ist durchweg als schmal zu bezeichnen. Die Zwischensohle wurde von ASICS betont flach gehalten, was den Bodenkontakt direkter gestaltet und zu einer aktiveren, schnelleren Technik führt. Der DS Trainer hat seit jeher eine leichte Pronationsstütze im Rück- und Mittelfußbereich. Im Gewichtsbereich hatte ASICS im vergangenen Jahr weiter an Boden verloren. Nun wurden wieder einige Gramm eingespart, so dass der Trainer im Lightsegment gut platziert ist, wenngleich einige Firmen weitaus leichtere Modelle ins Rennen schicken. Gepunktet wird aber primär im Bereich Laufgefühl und das ist, der Duosohle sei Dank, nach wie vor einzigartig!

Fazit

Der DS Trainer bleibt die vertraute Größe im Lighttrainersegment. Darauf können Sie sich verlassen. Durch die Pronationsstütze ist er eine Topempfehlung für den Läufer mit leichter Überpronation, der einen Schuh für schnelles Training und lange Wettkämpfe sucht. Der Trainer ist der beliebteste Marathonschuh und wird es wohl auch bleiben. Läufer ohne Fehlstellungen können auf den noch leichteren Flash-DS ausweichen.

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

♂ Nike Air Skylon
♀ WMNS Nike Air Skylon
€ 100,– · 354 g

Laufen wie auf Wolken

Dämpfung
Full length air sole, also eine Luftkissendämpfung in der ganzen Mittelsohle.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß –
- Rückfuß –

Torsionsfähigkeit ⬭⬭⬭⬭

Sohle
Carbonisiertes BRS-1000-Pad im Aufsatzbereich. Duralon-Gummimischung im Abdruckbereich.

Bewertung

Die Außensohle besteht bis auf die strapazierten Bereiche wie die gesamte Mittelsohle aus Phyllite, einem leichten dämpfenden Kunststoff. Gewichtsreduktion durch die leichte Phyllite-Sohle und der Verzicht auf die schwere, carbonisierte Außensohle war das Ausgangskonzept des Skylon. Leider stieg in der Überarbeitung des ersten Modells das Gewicht von 339 g auf 354 g. Im Vergleich zur Lighttrainerkonkurrenz zählt der Schuh eher zu den Schwergewichten: Nur Reebok ist schwerer. Auch die Bauhöhe der Sohle hat etwas zugenommen, wodurch der Skylon etwas an Agilität verliert. Der Sohlenaufbau ist im Hinblick auf die Stabilität streng neutral geblieben – keine Stütz- und Führungselemente. Der Skylon ist nach wie vor ein empfehlenswerter Lighttrainer für Läufer, die eine recht straffe und reaktive Dämpfung suchen.

Fazit

Nein, ein echtes Leichtgewicht ist der Skylon nicht. Er läuft sich dynamisch, ist aber eher auf längeren Strecken zu Hause. Für Dauerläufe und lange Wettkämpfe von Neutralfußläufern ist er sehr gut geeignet. Auch leichte Supinierer und Läufer mit leicht gesteigerter Pronation können ihn einsetzen. Für sehr kurze Strecken, Bahntrainingseinheiten und für Läufer mit aktiver Technik ist er nicht mehr optimal.

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

♂ Puma Heras II
♀ Puma Heras II Wn's
€ 110,– · 310 g

Der Rivale

Dämpfung
Cell-Luftkammerdämpfung im Rückfußbereich und Cell Dämpfungskunststoffpad im Vorfußbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß ⬭⬭
- Rückfuß ⬭⬭

Torsionsfähigkeit ⬭⬭⬭⬭⬭

Sohle
Abriebfeste GoodYear-Sohle im Aufsatzbereich. Auch im Vorfußbereich carbonisierte Außensohle.

Bewertung

Der Heras brachte wahrlich frischen Wind in das Lightsegment: Kaum ein anderer Schuh geht so aggressiv auf Konfrontationskurs mit dem Meister, dem DS Trainer. Der Heras weist eine durchaus vergleichbare Zwischensohlenkonstruktion auf. Eine mäßige mediale Stütze in Rückfuß und Mittelfuß adressieren den Schuh an den mäßigen Überpronierer. Die Bauweise ist erfreulich flach gehalten und sehr bodennah im Laufverhalten. Hier nehmen sich die Rivalen kaum etwas. Eher schon im Torsionsverhalten, in dem der Heras eindeutig punkten kann. Im Bereich der Sohle im Vorfußbereich schlägt jedoch der Trainer zurück, der sich aggressiver in den Asphalt beißt. Auf jeden Fall ist der Heras 15 g leichter und € 30,– billiger. Ein Manko für Trias: Scheuerstellen im Befestigungsbereich beider Zungen machten Barfußlaufen im Heras fast unmöglich.

Fazit

Mäßige Überpronierer mit leichten X-Beinen und/oder leichten Knickfüßen können den Heras II ideal tragen. Läufer mit einer aktiven Lauftechnik können mit ihm nur bei schweren Fehlstellungen glücklich werden. Der Heras ist wie der Trainer kein Neutralschuh, sondern ein Schuh mit Pronationsstütze! Er ist kein Schuh für jedermann! Der Heras ist wie gemacht für schnelles Training und lange Wettkämpfe auf Asphalt!

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

Kategorie Lighttrainer

♂ Reebok Road lite 2 ♀ Reebok Road lite 2 € 109,95 · 361 g	♂ Saucony GRID Swerve LS Italy ♀ Lady's GRID Swerve LS Italy € 120,– · 303 g
Horizontale Dämpfung auch light	**Italienische Mode ganz ohne Stütze**
Technik	
Dämpfung Kein Schnickschnack mehr mit Luftkanälen! Der DMX-Shearstrip sorgt für eine vertikale und horizontale Dämpfung.	**Dämpfung** Straffes HRC-Pad im Vorfuß. Die GRID-Luftkissendämpfung im Rückfuß ist recht weich.
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß ✓✓✓	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –
Torsionsfähigkeit ✓✓✓✓✓	**Torsionsfähigkeit** ✓✓✓✓
Sohle Abriebfeste Sohle im Aufsatzbereich. Im Vorfuß befindet sich eine weichere Gummimischung für einen besseren Abdruck.	**Sohle** Abriebfeste Sohle im Aufsatzbereich. Im Vorfuß befindet sich eine weichere Gummimischung für einen besseren Abdruck.
Bewertung	
Einen Lighttrainer muss man, wie der Name schon sagt, durchaus auch an seinem Gewicht messen dürfen. Nachdem der Vorgänger des Road lite II vom Gewicht her eher zu den Stabilschuhen passte, hat Reebok nun nachgebessert, wenngleich der Schuh mit 361 g der Konkurrenz noch immer gehörig hinterherhinkt. Interessant ist der Shearstrip: Die horizontale Dämpfung hilft passiven Läufern die Scherkräfte durch die Landung zu minimieren. Die Pronationsstütze ist für das Lightsegment sehr kräftig, was wiederum dem fersenlastigen Läufer zugute kommt, sofern er unter Fehlstellungen leidet. Angenehm überraschen kann der Road lite in punkto Torsionsfähigkeit. Nicht ganz überzeugend ist die Höhe der Zwischensohle, hier wäre etwas mehr Bodennähe wünschenswert. Insgesamt gibt es für Reebok im Lightsegment noch eine Reihe von Verbesserungsmöglichkeiten!	Den Swerve werden viele Triathleten kennen: Ein Klassiker unter den Lighttrainern mit kräftiger Pronationsstütze. In Italien hingegen sind Pronationsstützen kaum gefragt, weshalb Saucony für den dortigen Markt den Swerve Italy in neutraler Bauweise fertigte (der gestützte Schuh ist orange und der neutrale grün). Er ist nun auch auf dem deutschen Markt erhältlich und überzeugt auf der ganzen Linie: extrem leicht, sehr flexibel und ein von innen und außen stabilisierter Rückfußbereich. Obermaterial und Zwischensohle machen einen so stabilen Eindruck, dass man das niedrige Gewicht zunächst gar nicht vermuten würde. In Kombination mit der guten Torsionsfähigkeit der Zwischensohle ergibt sich ein bodennahes Laufverhalten, das auf Asphalt und Waldwegen gleichermaßen Freude bereitet – im Training und im Wettkampf.
Fazit	
Leichter als früher, aber eben immer noch kein wirklich leichter Lighttrainer. Der Schuh ist geeignet für schnelleres Training und Marathonwettkämpfe in mäßigem Renntempo. Aufgrund der Dämpfungskonstruktion ist er eine Empfehlung für sehr fersenlastige Läufer mit Fehlstellungen im Sinne eines X-Beins oder einer Überpronation! Für andere Läufer ist die kräftige Pronationsstütze kontrindiziert.	Für Läufer mit geraden Beinachsen und unkomplizierten Füßen sowie bei geringfügigen Fehlstellungsproblemen im Sinne von Pro- und Supination ist der »Swerve Italy« auf allen Distanzen, die schneller absolviert werden, ein Genuss. Wer den Schuh mag, aber zu den Überpronierer gehört, kann auf den klassischen »Swerve« ausweichen. Läufer mit aktiver Technik werden den »Italy« auf allen Trainingsdistanzen zu schätzen wissen.
Eignung 1 2 3 **4** **5** **6** 7	Eignung 1 **2** **3** **4** 5 6 7

Kategorie: Neutral

♂ adidas supernova cushion
♀ adidas supernova cushion (W)

€ 110,– · 392 g

Jetzt kommt's dicke

Technik

Dämpfung
adiprene im Aufsatzbereich und full-forefoot adiprene +, also ein Dämpfungssystem für den gesamten Vorfuß.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß –
- Rückfuß –

Torsionsfähigkeit ✓✓

Sohle
Abriebfeste adiwear-Sohle im Aufsatzbereich. Sehr griffige Quick-Strike-Außensohle unter der Hauptbelastungszone im Vorfuß.

Bewertung

Ein alter Klassiker aus dem Hause adidas, der einst als flacher und schneller Trainingsschuh mit leichter Pronationsstütze gestartet war. Heute gibt es ihn in zwei Versionen: Cushion (neutral) und Control (pronationsgestützt). Beiden Schuhen ist jedoch die unwahrscheinlich große Bauhöhe der Zwischensohle von fast 40 mm im Rückfuß und über 20 mm im Großzehengrundgelenksbereich gemein, womit das sinnvolle Maß bei weitem überschritten ist. Die Zehen werden in ihrer Beweglichkeit eingesteift und jegliches Gefühl für den Untergrund erlischt. Auch die Flexibilität im Hinblick auf die Torsionsfähigkeit ist durch die enorm dicke Sohle deutlich eingeschränkt. Würde die Sohle wieder etwas flacher, ergäbe sich in Kombination mit dem hervorragend gestalteten Schaft ein erstklassiger Schuh. So fällt die Bewertung nur mittelmäßig aus.

Fazit

Ein sehr voluminöser Schuh, der am ehesten auf sehr langen Asphaltstrecken eine gute Figur macht. Er ist durch den neutralen Sohlenaufbau für Läufer ohne wesentliche Beinachsenfehlstellungen geeignet. Leichte Pronations- und Supinationsfehlstellungen können mit dem Schuh ebenfalls versorgt werden. Für Läufer, die ein gutes Gefühl für den Untergrund und einen aktiven Abruck suchen, ist der Schuh nicht geeignet.

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

♂ Brooks Radius 05
♀ Brooks Radius 05 W

€ 104,– · 369 g

Ein neutraler, typischer Brooks

Dämpfung
Hydroflow unter der Ferse und S-257 im Bereich der gesamten Mittelsohle sorgen für eine straffe Dämpfung.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß –
- Rückfuß –

Torsionsfähigkeit ✓✓✓

Sohle
Abriebfeste Außensohle, die besonders für Asphalt geeignet ist.

Brooks hat noch immer den Ruf, eine Stabilschuhfirma zu sein. Zwar haben längst auch Modelle ohne Pronationsstütze Einzug in das Brooks-Sortiment erhalten, aber auch der Radius 05 ist ein sehr kräftiger und stabiler Schuh. Obermaterial und Sohle gestatten die Versorgung auch von schweren Läufern und – ebenfalls brookstypisch – die Passform ist als breit zu bezeichnen. Der Schuh hat einen neutralen Sohlenaufbau, wenngleich hier ein wenig zugunsten der Überpronierer verstärkt wurde: Die Innenseite des Schuhs ist fast im Sinne eines geraden Leisten durchgezogen und verfügt über eine zusätzliche Außensohlenzone im Bereich des Mittelfußes, die den Mittelfußbereich unterstützen soll. Also ist der Schuh so eben noch ein Neutralschuh und tendenziell fast schon für leichte Überpronierer geeignet.

Ein Spitzenschuh für den schweren Neutralfußläufer oder den leichten Überpronierer mit geringgradigem X-Bein oder leichtem Knickfuß. Der Schuh ist aufgrund seiner Konstruktionsweise für den Supinierer nicht geeignet. Die breite Passform und die kräftige Bauweise machen den Schuh für Läufer mit höherem Gewicht sehr interessant – auch deshalb, weil der Radius für die gebotene Stabilität sehr leicht ist!

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

♂ Fila Flow Providence
♀ Fila Flow Providence Women

€ 115,– · 398 g

Die komplette Neuauflage von Fila

Dämpfung
Superaction-Dämpfungs-EVA im Vor- und Rückfußbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß –
- Rückfuß –

Torsionsfähigkeit ✓✓

Sohle
Carbonisierte Evergrind-Laufsohle mit Metallpartikeln im Aufsatzbereich für bessere Dauerhaltbarkeit.

Fila schickt für 2005 einige komplett neue Technologien ins Rennen. Die Flow-Technologie ist eine Kunststoffschalenkonstruktion im Rückfußbereich, die das Fersenbein nach dem Aufprall von beiden Seiten gleichermaßen umschließt und führt. Durch das einwirkende Körpergewicht wird das Fersenbein in eine neutrale Position geführt. Die Schalenkonstruktion steht auf einer mit Belüftungskanälen durchzogenen Zwischensohle, so sinkt das Fersenbein noch besser ein und wird außerdem bei jedem Schritt belüftet. Da die Schalenkonstruktion bis in den Mittelfuß reicht, ist die Torsionfähigkeit beschränkt. Für Überpronierer gibt es den Fila Flow Sancturay mit einer innenseitig erhöhten Schale. Die Technologie setzt ein passives Aufsetzen des Fußes voraus und animiert leider kaum zu einem aktiven Laufstil.

Der Providence ist ein Trainingsschuh für den Läufer, der mit der Ferse zuerst den Boden berührt und eine ausreichende Führung des Fußes im Schuh benötigt. Neutralfußläufer benötigen die Schale zwar weniger, da ihr Fuß wenig Führung erfordert, können den Schuh aber einwandfrei laufen. Der Supinierer hingegen wird von der Schalenführung profitieren, sofern er reiner Fersenläufer ist.

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

♂ New Balance 753
♀ New Balance W 753

€ 110,– · 345 g

Leichter, puristischer Dämpfungsklassiker

Dämpfung
Abzorb-Pads im Vor- und Rückfuß sorgen für eine weiche Dämpfung.

Pronationsstützen
- Vorfuß –
- Mittelfuß –
- Rückfuß –

Torsionsfähigkeit ✓✓✓

Sohle
Die abriebfeste, mäßig griffige Außensohle ist besonders für Asphalt geeignet.

Der 753 ist ein neutraler Standardtrainingsschuh. Die EVA-Sohle ist mit zwei Dämpfungspads versehen und insgesamt so voluminös, dass ein allenfalls mäßiges Untergrundgefühl entsteht. Hierzu trägt auch die leicht konvex geformte Außensohle im Vorfußbereich bei – ein Phänomen, das man bei New Balance bei einigen Modellen findet. Man läuft ein wenig wie auf Eiern und vermisst das satte Aufliegen der Sohle im Vorfußbereich. Das Abrollverhalten ist durch die mit Flexkerben versehene Sohle gut, aber die Außensohle vermittelt keinen aggressiven Grip auf der Unterlage. Das Gesamtgewicht des Schuhs ist für das Segment und im Vergleich zu den Mitbewerbern erfreulich niedrig. Die Passform kann in der Weite des Obermaterials (leider nicht der Sohle) angepasst werden. Beim 753 stehen die Weiten D (Standard) und B (schmal) zur Verfügung.

Ein solider Trainingsschuh ohne überflüssige Gimmicks, aber auch ohne besondere Highlights. Mit neutraler Sohle ein klassischer Neutralfußläuferschuh. Leichten Supinierern wird die leicht konvexe Außensohle im Vorfuß wenig dienlich sein, leichte Überpronierer sind mit dem 753 auch noch gut beraten. Für schwere Läufer wird die Dämpfung angenehm sein, leichten Läufern wir die Bodennähe etwas fehlen.

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

Kategorie	Neutral
♂ Pearl Izumi Float ♀ Pearl Izumi Women's Float € 110,– · 386 g	♂ Saucony GRID Triumpf II ♀ Lady's Saucony GRID Triumpf II € 140,– · 404 g
Izumis Kompetenzbeweis im Laufen	**Der pure Dämpfungsluxus von Saucony**
Technik	
Dämpfung SkyDex Heel Crash Pad im Fersenbereich. Spezielles EVA im Vorfußbereich.	**Dämpfung** 3D-GRID-Dämpfung im Fersenbereich und SRC-Dämpfungskunststoff in der übrigen Mittelsohle.
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß ✓	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –
Torsionsfähigkeit ✓✓✓	**Torsionsfähigkeit** ✓✓✓
Sohle Abriebfeste carbonisierte Außensohle mit medialer, leicht erhöhter Leiste.	**Sohle** Komplett carbonisierte, abriebfeste Außensohle für den Einsatz auf Asphalt und Schotter.
Bewertung	
Man muss schon sagen, dass Pearl Izumi die Hausaufgaben erledigt hat. Zwar hat nun auch Izumi lauter Technologien mit komplizierten Namen, aber das Resultat ist für den Neuling auf dem Schuhmarkt sehr beachtlich. Eine Rahmenkonstruktion führt und stützt den Fuß nach dem Fersenaufsatz. Diese Konstruktion wie auch die Sohle sind auf der Innenseite leicht verstärkt, weshalb der Schuh nur so gerade eben noch als Neutralschuh gewertet wird. Interessant ist die Dämpfung im Fersenbereich, die sehr dicht unter den Drehpunkt des Sprunggelenks gelegt wurde und sehr weich im unmittelbaren Auftrittsbereich ist, sonst aber fest. Der beste Schutz gegen Überpronation, weil so die Muskulatur aktiviert wird. Das nahtfreien Obermaterial ist aufgrund der geringeren Reibung beim Barfußlaufen ideal für Triathleten!	Der Triumpf II von Saucony ist ein klassischer Vertreter der neuen Neutralschuhgeneration mit einem Schwerpunkt auf Dämpfung und Komfort. Der Schuh verfügt über keine Pronationsstützen oder ähnliche Bewegungskontrollelemente. Lediglich der Aufsatzbereich ist weich gefertigt, um die Initialpronation zu kontrollieren. Das Dämpfungsvermögen des Schuhs ist groß, er ist weich und komfortabel besonders auf langen Asphaltstrecken. Dies geht damit einher, dass der Schuh auf unebenen Strecken ein wenig den Bodenkontakt vermissen lässt, auch bedingt durch die relativ große Bauhöhe der Mittelsohle. Das Obermaterial lässt ebenfalls schnell klar werden, dass Saucony es mit dem Triumpf II auf die absolute Oberklasse abgesehen hat. Grob- und feinporiges Mesh sind für einen exzellenten Tragekomfort ideal miteinander kombiniert worden.
Fazit	
Der Float ist sicherlich die erste wirklich ernstzunehmende Schuhpräsentation von Izumi. Für Läufer mit minimalen Pronationsproblemen bei leichten Knicksenkfüßen oder einem dezenten X-Bein ist er ideal. Neutralfußläufer können ihn auch tragen, sollten aber eher zur Pronation neigen, keinesfalls zur Supination. Der Schuh ist optimal geeignet für lange Trainingsläufe auf Asphalt und Schotter.	Der Triumpf II richtet sich an den Neutralfußläufer ohne besondere Fehlstellungen, das heißt ohne auffällige X-Beine oder Knickfüße. Leichte Supinationstendenzen können mit dem Triumpf II ebenfalls gut versorgt werden. Der Schuh kann für lange Trainingseinheiten und unter Umständen auch für Marathonläufe eingesetzt werden, je nachdem, wie schnell Sie diese absolvieren möchten. Das Terrain des Triumpf: Asphalt und feste Schotterwege!
Eignung 1 2 **3** **4** 5 6 7	Eignung 1 **2** **3** **4** 5 6 7

triathlon das rennen

17. September 2005

Der Balearman auf Mallorca

2 km Schwimmen

88 km Radfahren

20 km Laufen

NEU!

10.9.2005
7 km Open Water Swim durch die Bucht von Alcudia

11.9.2005
Radrennen Eroberung des Puig Mayor (1.437 m, höchster Berg Mallorcas).

Informationen zum Rennen unter www.balearman.de

Die triathlon-Leserreise zum Balearman 2005 wird durchgeführt von:

Balear Reisen GmbH
Hinterm Buschhof 9
27308 Holtum Geest

Tel. 0 42 30 / 942 429
Fax 0 42 30 / 942 449

kundenservice@balearreisen.de

BALEAR Reisen

Kategorie: Wettkampfschuhe

♂ adidas supernova competition ♀ unisex € 115,– · 284 g	♂ ASICS Gel-Magic racer ♀ unisex € 119,95 · 264 g	♂ Diadora Ironmythos ♀ unisex € 119,95 · 275 g	♂ Fila Racer ♀ unisex € 90,– · 276 g
Stabil und leicht	**Tempobolzer der Luxusklasse**	**Mit Sprungfeder auf den Marathon**	**Reduced to the max**
Technik			
Dämpfung adiprene im Aufsatzbereich und adiprene + Pad im Vorfußbereich.	**Dämpfung** Keine Vorfußdämpfung für besseren Bodenkontakt und ein flaches Gelpad im Rückfuß. Perfekt!	**Dämpfung** Sehr dünne DoubleAction-Pads in Vor- und Rückfuß sorgen für eine straffe Dämpfung.	**Dämpfung** EVA. Zusätzliche Dämpfung durch das elastische EVA Superaction.
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß ⬭⬭⬭ · Rückfuß ⬭⬭⬭	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß ⬭	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –
Torsionsfähigkeit ⬭⬭⬭⬭	**Torsionsfähigkeit** ⬭⬭⬭⬭	**Torsionsfähigkeit** ⬭⬭⬭⬭	**Torsionsfähigkeit** ⬭⬭⬭⬭⬭
Sohle Abriebfeste adiwear-Sohle im Aufsatzbereich. Das Quickstrike-System im Vorfuß ist sehr griffig und macht Spaß auf Asphalt.	**Sohle** Haltbarer Fersenbereich. Extrem flexibler und griffiger Vorfußbereich, der leider sehr schnell verschleißt.	**Sohle** Carbonisierte verschleißfeste Sohle mit weicher, griffiger Gummimischung an den Rändern.	**Sohle** Abriebfeste Evergrindsohle.
Bewertung			
Lighttrainer oder Wettkampf? Der Schuh bietet ein Obermaterial und eine Stabilität wie ein gestützter Lighttrainer, aber er ist Dank der Pro-moderator-Technologie so leicht wie ein echter Wettkampfschuh. Zunächst einmal Respekt den Konstrukteuren bei adidas! Die neue Version des Supernova Competition ist eine Komplettüberarbeitung. Im Vergleich zum Vorgänger ist der Schuh wesentlich flacher geworden und hat jetzt eine nahezu perfekte Bauhöhe. Sehr gut, denn ein gutes Gefühl für den Untergrund ermöglicht kurze Bodenkontaktzeiten und somit ein schnelleres Laufen. Die Torsionsfähigkeit ist ebenfalls auf ein gutes Maß verbessert worden. Auffällig und wichtig zur Kenntnis zu nehmen ist die Pronationsstütze. Sie ist kräftig und reicht bis in den Großzehenbereich, was den Einsatzbereich (leider) deutlich begrenzt.	Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn die Vernunft um sich greift: Ein harter Schuh ist immer der schnellere. Jede Dämpfung schluckt Energie und kostet Tempo. Der Magic Racer hat einen flachen, flexiblen Vorfußbereich ohne Dämpfung. Das sorgt für hohes Tempo und ein ideales Gefühl für den Untergrund, das durch die griffige Sohle noch unterstützt wird. Die Torsionsfähigkeit ist für einen Wettkämpfer recht deutlich eingeschränkt. Zusammen mit der Minimalpronationsstütze im Rückfuß können so auch leichte Überbeweglichkeiten kompensiert werden. Das Obermaterial bietet für die niedrige Gewichtsklasse einen erstaunlich guten Halt und mit der neongelben Signalfarbe kann sich die Konkurrenz gleich auf Ihre Bestzeitattacke einstellen. Die Passform des Schuhs ist mittelbreit, also nicht so extrem schmal, wie es lange Zeit im Wettkampfsegment üblich war.	Das neue Objekt der Begierde: Die Axeler-Feder soll Energie speichern und beim Abdruck wieder freigeben, so wie sonst die Wadenmuskulatur. Je aktiver die Lauftechnik (Wadenvordehnung), desto besser funktioniert es. Ähnliche Konzepte konnten sich aber in den vergangenen Jahren weder bei Fila noch bei adidas (ProPlate) durchsetzen, wenn auch einst der Hamburg-Marathon in einem solchen Schuh gewonnen wurde. Unabhängig von der Technik ist der Schuh sehr leicht und vor allem flach. Hierfür wurden auch die Dämpfungssysteme auf ein Minimum reduziert und vermitteln einen idealen Bodenkontakt. Für Triathleten sehr angenehm ist die Schnellschnürung in Kombination mit einem Klettverschluss. So werden wichtige Wechselsekunden gespart. Leider ist der Schaft im empfindlichen Fersenbereich aufgrund von Nähten nicht sehr barfußfreundlich!	Nachdem sich die bei den Vorgängermodellen des Racer verbaute Carbonplatte in der Sohle nicht bewährt hat, wendet Fila sich von jeglichem Schnickschnack ab und konzentriert sich auf den Schuh: Keine aufwändigen Dämpfungssysteme, die das Gewicht erhöhen, das Bodenkontaktgefühl stören und die Bauhöhe des Schuhs steigern. Der Schuh läuft sich mit der minimalistischen Sohle erstklassig! Des Weiteren weiß jeder Biomechaniker, dass der härtere Schuh immer der schnellere ist. Insofern verspricht der Racer Bestzeiten! Auch das Obermaterial besticht durch einwandfreie Zeckmäßigkeit. Für die Gewichtsklasse vermittelt das Material eine gute Stabilität. Der Racer punktet dort, wo ein Schuh punkten soll: brillantes, unverfälschtes Untergrundgefühl, einwandfreies Abrollverhalten. Und das Ganze zum fairen Preis von € 90,–. Genial!
Fazit			
Beeindruckend, was heute mit einem sinnvollen Einsatz von Technologien möglich ist: So leicht und doch so stabil. Mit einer derart starken Pronationsstütze ist der Schuh eine Empfehlung für Läufer mit deutlichen Fehlstellungen. Fersenläufer können ihn im schnellen Training und im Wettkampf tragen. Läufer mit aktiver Technik im Wettkampf müssen wegen der Stütze leider zu anderen Modellen greifen.	Wettkampfschuh ohne Vorfußdämpfung und andere überflüssige Leistungskiller. Der Schuh ist leicht, flach, flexibel und extrem griffig. Die Tatsache, dass der Schuh sehr schnell verschlissen ist, liegt in der Natur der Sache. Für aktive Läufer ein Genuß auf jeder Distanz, auch im Training. Für den Fersenläufer ohne oder mit mäßigen Fehlstellungen ein idealer Wettkampfschuh bis zur Marathondistanz.	Für den Läufer, der nicht passiv auf den Schuh fällt, sondern unter aktiver Vorspannung der Wade aufsetzt, bietet die Feder wirklich einen Energiespeichereffekt. Wer draufplatscht, der nutzt sie nicht. Ob Sie nun an die Feder glauben oder nicht, der Race ist ein wunderbar flacher und reaktiver Wettkampfschuh. Für eine aktive Technik ideal! Passive Läufer sollten keine Fehlstellungen aufweisen, um den Ironmythos zu laufen.	Ein Schuh für den Wettkampfläufer ohne gravierende Fehlstellungen oder mit aktiver Lauftechnik. Der Schuh ist auch ein Tipp für Supinierer, die ihn aufgrund des für Wettkampfschuhe recht festen Obermaterials durchaus testen können. Für alle Läufer mit aktivem Fußaufsatz ist der minimalistische Racer ein hervorragender Trainingsschuh ohne überflüssige Dämpfung, der ein lupenreines Gefühl für den Untergrund bietet.
Eignung 1 2 3 **4** **5** **6** 7	**Eignung** 1 2 **3** **4** 5 6 7	**Eignung** 1 **2** **3** **4** 5 6 7	**Eignung** **1** **2** **3** **4** 5 6 7

Kategorie	Wettkampfschuhe	
♂ New Balance RC 550 ♀ unisex € 60,– · 256 g	♂ Nike Mayfly ♀ unisex € 40,– · 155 g	♂ Puma Aello II ♀ unisex € 100,– · 284 g
Volles Wettkampfvergnügen, halber Preis	**Atemberaubendes Leichtgewicht!**	**Schmal, schnell und schön**
Technik		
Dämpfung Superflache abzorb-Pads sorgen für eine straffe Dämpfung, die ein bodennahes Laufgefühl ermöglichen.	**Dämpfung** Flache Zoom-Air-Elemente im Vor- und Rückfuß.	**Dämpfung** Puma-Cell-Dämpfung im Rückfuß, Cell-Dämpfungsinlay im Vorfußbereich.
Pronationsstützen · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –	**Pronationsstützen** · Vorfuß – · Mittelfuß – · Rückfuß –
Torsionsfähigkeit	**Torsionsfähigkeit**	**Torsionsfähigkeit**
Sohle Flexible und griffige Außensohle mit Asphaltprofil. Der Aufsatzbereich ist aus abriebfestem Gummi.	**Sohle** Abriebfeste Sohlenelemente im Auftrittsbereich, sonst leichtgewichtes Zwischensohlenmaterial.	**Sohle** Voll carbonisierte, verschleißfeste Außensohle mit feinem, griffigem Asphaltprofil.
Bewertung		
Das erste, was bei diesem Schuh auffällt, ist die extrem flache und leichte Bauweise – ein reinrassiger Wettkämpfer eben. Die geringe Überhöhung der Ferse zum Vorfuß sorgt für eine gute Vorspannung der Wade und das sorgt für Tempo! Die Torsionsfähigkeit ist exzellent, was den Schuh zusätzlich für hohes Tempo und eine aktive Technik qualifiziert. Geben Sie dem Fuß ruhig die Beweglichkeit im Wettkampf, aber bereiten Sie ihn mit einem »Fußtrainer« gut darauf vor. Auffällig ist außerdem die ungewöhnliche Passform des 550. Er ist gerade im Vorfußbereich für das Wettkampfsegment sehr breit geschnitten. Ein Wort zum Preis: Man kann es drehen und wenden wie man will – Sie bekommen für € 60,– einen vollwertigen Wettkampfschuh. Der Kenner der Szene wird schnell erkennen, dass es sich um eine Reaktion auf Nikes Mayfly für € 40,– handelt. In jedem Falle sind Sie als Verbraucher der Gewinner.	Der leichteste Schuh der Welt begeisterte die Triathleten in der Saison 2004 zu Recht: Durch minimalsten Materialeinsatz erreicht Nike das phänomenal niedrige Gewicht und ein Tragegefühl, als wäre der Schuh gar nicht da. Ein hauchdünnes, pergamentartiges Schaftmaterial, eine dünne Sohle ohne jegliche Bewegungskontrollelemente und ohne schwere, abriebfeste Außensohle machen es möglich. Das unbeschwerte Laufen spart Energie: 100 g eingespartes Schuhgewicht entsprechen ca. 1 % eingesparter Leistung. Nachteilig ist lediglich die begrenzte Haltbarkeit von offiziell nicht mehr als 100 km, was bei einem Preis von € 40,– aber durchaus vertretbar ist. Solange das Obermaterial hält, kann man den Schuh aber laufen, und das ist erfahrungsgemäß auch bis über 200 km der Fall!	Die überarbeitete Version des Aello zählt im Wettkampfsegment zu den schweren Schuhen. Mit 284 g ist er rund 10 % schwerer als die Mitbewerber. Schuld könnte die carbonisierte GoodYear-Sohle sein. Ob diese verschleißfeste und schwerere Außensohle für einen reinrassigen Wettkampfschuh angebracht ist, sei dahingestellt. Auftrumpfen kann der Aello II jedoch mit einer idealen Zwischensohle. Sie ist sehr flach und vermittelt perfektes Gefühl für den Untergrund. Eine sehr geringe Überhöhung von Rückfuß zu Vorfuß macht den Läufer schnell! Die Torsionsfähigkeit ist einwandfrei und durch die Arch-tech-Brücke behält der Mittelfuß seine Stabilität. Das anschmiegsame Material im reibungsintensiven Fersenkappenbereich gestattet den Barfußeinsatz in idealer Weise. Die Passform ist als sehr schmal zu bezeichnen.
Fazit		
Was für eine Preisattacke – aber nicht auf Kosten der Qualität! Der RC 550 ist ein reinrassiger Wettkampfschuh für Läufer ohne gravierende Fehlstellungen. Bei hohem Tempo und entsprechenden Ambitionen ist er für alle Distanzen geeignet. Läufer mit aktiver Lauftechnik können ihn auch bei leichten Fehlstellungen und im schnellen Training tragen. Aufgrund der Passform eine echte Spreizfußempfehlung!	Der Mayfly ist der reinrassigste Wettkampfschuh überhaupt. Niedriges Gewicht, guter Bodenkontakt, keine Beeinflussung des Läufers. Das macht schnell. Prinzipiell kann neben jedem gut ausgebildeten Läufer auch jeder Läufer mit einer geraden Beinachse oder einem O-Bein den Schuh bei Wettkämpfen tragen. Er ist für Läufer mit X-Beinen und stärkeren Knickfüßen bei einer passiven Lauftechnik ungeeignet.	Für athletische Läufer mit schmalen Füßen und ohne gravierende Fehlstellungen ist der Aeollo ein haltbarer und trotzdem sehr bodennaher Wettkampfschuh für alle Distanzen. Triathleten werden das angenehme Material im Fersenbereich beim Barfußlaufen im Wettkampf zu schätzen wissen. Für gute Techniker auch mit leichten Fehlstellungen ein idealer Trainingsschuh auf kurzen bis mittleren Strecken.
Eignung 1 **2** **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 **2** **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 **2** **3** **4** 5 6 7

IHRE INSERATE VERANSTALTUNGEN KOOPERATIONEN IN triathlon

triathlon – Das Magazin ist das führende Multisportmedium im gesamten deutschsprachigen Bereich. Nur mit triathlon erreichen Sie als Anzeigenkunde mindestens zehnmal im Jahr alle Startpassinhaber der Deutschen Triathlon Union sowie eine Vielzahl weiterer ausdauerbegeisterter Sportler.

Unsere Anzeigenleitung steht Ihnen gern zur Verfügung.

Marcus Baranski
Tel. 0 40 / 767 50 552
baranski@tri-mag.de

Andreas Kaiser
Tel. 0 40 / 765 89 53
kaiser@tri-mag.de

Kaiser Werbung Hamburg
Nachtigallenweg 4
21077 Hamburg
Fax 0 40 / 765 89 - 55

Die Mediadaten finden Sie auch im Internet: www.tri-mag.de