September / Oktober 2015

4,00 € | SCHWEIZ: 7,50 SFR
ÖSTERREICH: 4,00 € | LUXEMBURG: 4,70 €
4 195887 004008 05

Laufen

www.aktiv-laufen.de

Schuhe & Ausrüstung

DIE NEUEN MODELLE

• Gelaufen: Fünf Top-Schuhe

• Getestet: Die besten Laufjacken

• Gecheckt: Tights für den Laufherbst

Gesundheit

Richtig trinken

Warum zu viel Flüssigkeit gefährlich sein kann

Erlebnis & Menschen

ABENTEUER LAUFEN

- Trail-WM: Schuften für den Erfolg
- Hawaii: Faszination Ultralauf
- Typen: Berliner Marathon-Pfarrer

TRAINING



SO SCHAFFEN SIE DIE LANGEN STRECKEN

Vier-Wochen-Plan für die entscheidende Phase + Mentale Stärke dank Hypnose + Fitness: Schnelle Beine

// AUSRÜSTUNG

In dieser Küche wird nicht gekocht, hier wird nachgedacht und zwar intensiv. In der Nike "Innovation Kitchen" in Beaverton im US-Bundesstaat Oregon wurden in den letzten Jahrzehnten zahlreiche wegweisende Produkte und Technologien auf den Weg gebracht, die großen Einfluss auf die Welt des Sports und ihre Athleten hatten. Ein Teil dieser Story, vielleicht eine der erfolgreichsten, ist die des Nike Free. Kaum ein Schuh hat das Laufverhalten und die Laufszene so sehr verändert. Doch wie kam es zu der revolutionären Idee, und wer steckte federführend hinter dem bis heute in seinen Grundsätzen bestehenden Design?

Dafür müssen wir einen kurzen Blick zurückwerfen auf die Anfangstage des heute weltweit größten Sportartikelherstellers Nike. Der Ursprung des Unternehmens liegt im Vertrieb einer der ersten Leichtgewichts-Laufschuhe – dem Nike Cortez. Ein Schuh, der mit seiner durchgehenden Mittelsohle und seinem ersten Auftritt an den Füßen des Laufhelden Steve Prefontaine bei den Olympischen Sommerspielen 1972 entscheidend mit zum Joggingboom der 70er in den USA beitrug und den Schlüssel zur Erfolgsgeschichte von Nike darstellt. Der Schuh war profilierter und leichter als die bis dahin bekannten Laufschuhe – ein Erfolgsrezept.

Athletennähe als Vorteil

Von Beginn an legte Nike großen Wert auf die enge Zusammenarbeit zwischen Athleten, Trainern und den Entwicklern. Dies hängt eng zusammen mit der Grundphilosophie des Unternehmens und seines Mitbegründers und Schuh-Entwicklers Bowerman. Dieser profitierte von seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz als Sporttrainer und der damit verbundenen Nähe zu den Athleten. Das von Bowerman übermittelte Zitat "It's all about the feet, it's not about the shoes" spiegelt dabei deutlich die Herangehensweise von Nike an die Schuhentwicklung wider. Bei keinem anderen Nike-Schuh wurde dies so konsequent umgesetzt wie beim Nike Free. "Weniger ist mehr" mag sich der Entwickler des ersten Free-Modells und Direktor der Nike-"Innovations-Küche", Tobie Hatfield (55), im Jahr 2001 gedacht haben, drei Jahre bevor das erste Modell auf den Markt kam. Denn diese Entwicklungszeit brauchte der Free, von der ersten Idee bis zur Serienreife.

Wie kam es zu der Idee?

2001 arbeitete Vin Lananna als Leichtathletik-Trainer an der Stanford-Universität.



Die Legende

Kaum ein Laufschuh ist der breiten Masse Jahr, erfreut er sich nach wie vor





Mit diesem Modell begann die Erfolgsgeschichte: der Nike Free 5.0 V1

lebt weiter

so bekannt, wie der Nike Free. Mittlerweile im elften großer Beliebtheit. Zeit für eine Rückblende.





Er ließ seine Athleten häufig barfuß auf dem dortigen Golfplatz laufen, um die Fußmuskulatur zu verbessern. Das Resultat: weniger Fuß-Verletzungen. Das Problem: Barfußlaufen kann auch unangenehm werden, je nach Belag, oder bei möglichen Schnittverletzungen durch Glas. Hatfield bekam Wind von der Sache und es war für ihn ein "Aha-Moment". Ein Schuh dämpft und stützt den Fuß. Was also, wenn der Fuß weniger gedämpft wird, sich selbst mehr stützen muss und Schuh und Sohle plus Obermaterial lediglich als Schutz vor Verletzungen dient? Die Grundidee zum Minimal-Laufschuh war geboren. Schon bei der Entwicklung zum Vorgängermodell des Free, dem Presto, dachte Hatfield darüber nach, dem Fuß mehr Kontrolle über sich

und flexibler. Eine Karbonsohle erhöht die Haltbarkeit des Schuhs.

2008: Free 3.0

Das leichteste Free-Modell erscheint. Besonderes Kennzeichen: das archaisch wirkende Obermaterial.

2010: Free 3.0 V2

Das Leichtgewicht erscheint in neuem Gewand. Das Besondere: nahtloses Meshmaterial ziert nun das Obermaterial.

2011: Free Run 2

Dank einer verbreiterten Zehenbox stellte der Schuh den bis dahin komfortabelsten Free-Runner dar. In der Folge taucht der Free vermehrt als normaler Freizeit-Schuh auf.

"It's all about the feet - it's not about the shoes"

NIKE MITGRÜNDER BILL BOWERMAN

selbst zu geben. Die Sohle musste folglich sehr beweglich und leicht sein, Schutzund Leistungsaspekt zusammengebracht werden. Dabei galt es, den Fuß mit seinen insgesamt 26 Knochen und zahlreichen Bändern und Sehnen in den Mittelpunkt zu stellen. In der Folge startete man eine Serie an Versuchen zum Thema Barfußlaufen im Nike-Forschungslabor "Nike Sport Research Lab" in Portland/Oregon, bei dem als Endresultat der Free als Modell herauskam. Ein Schuh, der das Barfußlaufen imitiert und dadurch Bänder und Sehnen trainiert. Die einzelnen Free-Modelle werden dabei auf einer Skala von 1 bis 10 eingestuft. o entspricht dabei dem Barfußlaufen, 10 entspricht einem durchschnittlichen Laufschuh mit der entsprechenden Dämpfung.

Die wichtigsten Entwicklungsschritte

2004: Der erste Nike Free – Modell 5.0 V1 Nach einer Entwicklungszeit von drei Jahren kam der erste Free auf den Markt. Mit seiner mittigen Einstufung auf der Free-Skala bei 5.0 sollte er den Weg bahnen. Im Jahr 2005 folgte eine leicht veränderte Version, mit einer verbesserten Ferse und Seitenteilen. Die Haltbarkeit wurde dadurch erhöht.

2007: Free 5.0 V₃

Mesh-Material macht den Free noch leichter

2014: Der Free wird hexagonal

Weiterentwicklung von den viereckigen auf die sechseckigen Flexkerben.

2015: Weniger ist mehr – der aktuelle Free Obermaterial und Sohlenkonstruktion wurden überarbeitet. Nahtloses Meshmaterial wurde wieder eingesetzt, um das Fußklima zu verbessern.

Der Free löste in den Jahren nach seinem Erscheinen eine Natural-Running-Welle aus. Der Free ist somit eine einzige Erfolgsgeschichte. Im Jahr 2013 erreichte Nike mit dem Nike Free 5.0+ erneut Platz 1 der Top Ten des Sportfachhandels der meistverkauftesten Laufschuhe in Deutschland. Doch was macht den Free letztlich so erfolgreich? Der Schuh wird von Athleten und Freizeitläufern gleichermaßen akzeptiert. Zwar ist er nicht unbedingt für die langen Distanzen geschaffen, aber für das Bahntraining und die kurzen Distanzen wie gemacht. Hinzu kommen zahlreiche "Fashion"-Schuhkäufer die den Schuh im Alltag tragen. Laufschuhe tauchen im alltäglichen Bild der Büros und Straßen immer häufiger auf, und hier hat der Free die Nase vorne. Die Entwickler werden es sich nicht nehmen lassen, die Erfolgsgeschichte weiterzuspinnen.

RALF KERKELING



TRAINING. TEST. AUSRÜSTUNG. IT. MENSCHEN. UNDHE



Bestellen Sie sich Ihr Probeabonnement zum Sonderpreis: 6 Ausgaben zum Preis von 16,-€ oder das Mini-Abo, 3 Ausgaben zum Preis von 10,- €.

Ganz einfach online unter: www.aktiv-laufen.de/ sonderangebot

Alternativ auch als epaper erhältlich. Scannen Sie aanz einfach den QR Code ein oder aehen Sie auf die Internetseite www.aktiv-laufen.de und lesen Sie die aktiv Laufen im epaper Abonnement oder als Einzelheft.









