

Die **aktiv** laufen Kategorien

1

NEUTRAL- / DÄMPFUNGSSCHUHE

Neutralschuhe sind in erster Linie für Läufer ideal, deren Füße beim Laufen lediglich leicht nach innen einknicken. Diese Bewegung nennt man Pronation und ist Teil des körpereigenen Dämpfungssystems. Gut gedämpfte, je nach Körpergewicht ausreichend stabile Laufschuhe ohne Stützen auf der Schuhinnenseite, sind für Normalpronierer die richtige Wahl. Auch Supinierer sollten sich in dieser Kategorie umschauen, aber vor allem darauf achten, dass der Schuh der Wahl über einen möglichst gebogenen Leisten und eine hohe Flexibilität verfügt.

2

STABILITÄTSSCHUHE

Stabilitätsschuhe sollten Läufer tragen, deren Fuß nach dem Auftreten etwas zu stark zur Innenseite einknickt (Überpronation), aber auch Normalfußläufer können in dieser Kategorie den Schuh ihres Vertrauens finden. Diese Laufschuhe haben meist eine Pronationsstütze, um eine übermäßige Belastung der Fußinnenkante zu vermeiden und sollen somit vor Verletzungen oder Überbelastungen schützen. Stabilitätsschuhe verfügen in der Regel über einen gebogenen Leisten und gute Dämpfungs- und Führungseigenschaften.

3

BEWEGUNGSKONTROLLSCHUHE

Diese Laufschuhe schränken die Überpronation ein. Sie haben meist einen leicht gebogenen bis geraden Leisten, weisen einen stabilen Aufbau mit Elementen zur Bewegungskontrolle und deutlichen Pronationsstützen auf. Oft werden diese Schuhe auch von etwas schwereren Läufern bevorzugt, weil durch das größere Gewicht höhere Belastungen bei der Abrollbewegung hervorgerufen werden. Ein guter Bewegungskontrollschuh ist in der Lage, diese Belastungen zu reduzieren und somit Gelenke sowie den Sehnen- und Bandapparat zu schützen.

SCHUHTEST **aktiv** laufen

Bewertung:

- *** sehr gut geeignet
- ** gut geeignet
- * bedingt geeignet
- nicht geeignet

Anmerkung: Nicht im Test sind Lightweighttrainer und Wettkampfschuhe, diese werden in einem eigenen Test zu einem späteren Zeitpunkt bewertet.



Welcher Fußtyp sind Sie?

In einem guten Fachgeschäft wird der Schuhverkäufer mit einem kurzen Test schnell wissen, wie Ihr Fuß beschaffen ist. Das sollten Sie über ihre Füße auf jeden Fall wissen.

Normalfuß

Der Normalfuß ist der meistverbreitete Fußtyp. Der Fußabdruck macht Vor-, Mittel- und Rückfußbereich sichtbar. Normalfußläufer berühren beim Fußaufsatz erst mit der Außenseite der Ferse den Boden und rollen dann über die gesamte Fußsohle ab. Dieses „Einrollen“ des Fußes (Pronation) ist ein natürlicher Dämpfungsmechanismus des Körpers, der die Aufprallkräfte optimal verteilt. Normalfußläufer sollten Stabilschuhe oder Normalschuhe wählen, die leichte Pronationsstützen bieten oder gänzlich auf Stabilitätselemente verzichten.



Senkfuß

Beim Senkfuß ist das Längsgewölbe des Fußes abgeflacht, so dass dieser Fußtyp einen kompletten Fußabdruck hinterlässt. Typisch ist, dass der Fuß in der Abrollbewegung übermäßig nach innen knickt und der Knöchel auf der Innenseite heraussteht. Diese Überpronation kann bei vielen Laufkilometern Überlastungsbeschwerden provozieren. Läufer mit niedrigem Fußgewölbe sollten „Bewegungskontrollschuhe“ nutzen, die die Überpronation mit Hilfe einer speziellen Stabilitätsstütze einschränken und den Aufprall dämpfen.



Hohlfuß

Für den Hohlfuß ist ein überdurchschnittlich hohes Fußgewölbe charakteristisch. Der Fuß hinterlässt lediglich im Vor- und Rückfußbereich einen Abdruck, weil Hohlfußläufer in der Landephase nicht nach innen abrollen. Aufgrund dieser Unterpronation (auch „Supination“ genannt) entfällt der natürliche Aufprallschutz des Fußgewölbes. Hohlfußläufer werden Schuhe mit guten Dämpfungseigenschaften und großer Flexibilität empfohlen, da ihre Füße oftmals steif und unbeweglich sind.



Mehrere zehntausend Kilometer Erfahrung: Die Laufgruppe des TSV Schwabmünchen hat für **aktiv laufen** getestet



Objektive Füße

Labortests und Herstellerangaben sind nur die eine Seite der Medaille. **aktiv laufen** hat deshalb rund ein Dutzend erfahrener Läufer auf die unterschiedlichsten Strecken geschickt, um **26 aktuellen Laufschuhe** ausgiebig zu testen.



Bevor ein neuer Laufschuh das Licht des Marktes erblickt, haben es seine Schöpfer beinahe mit der Perfektion eines Formel-1-Teams ausgiebig getestet. Sei es die Atmungsaktivität der verschiedenen Materialien, Dämpfungseigenschaften der verschiedenen Sohlenbereiche, Abriebfestigkeit der Lauffläche – absolut nichts wird dem Zufall überlassen. Schließlich ist der Markt hart umkämpft. Doch auch die besten Laborergebnisse bescheinigen einem Sportschuh noch keine Alltagstauglichkeit. Die zeigt sich erst auf der Strecke. **aktiv laufen** hat deshalb die erfahrene Laufgruppe des TSV Schwabmünchen gebeten,

aktuelle Modelle ganz subjektiv unter die Lupe zu nehmen. Dabei konnte der TSV auf rund ein Dutzend erfahrener Läufer unterschiedlichsten Niveaus zurückgreifen: Marathonis mit Bestzeiten knapp unter drei Stunden, wettkämpferprobte Langstreckler und auch Spezialisten, die Strecken jenseits der 42 Kilometer bevorzugen. Natürlich sind ihre Ergebnisse subjektiv. Aber wer könnte sich ein objektiveres Urteil erlauben als jemand, der mehrere tausend Kilometer im Jahr zurücklegt? Die Meinung zu Passform und Laufkomfort, Trittsstabilität und Dämpfung unserer Testläufer ist die perfekte Ergänzung zu den Klassifizierungen der Herstellerangaben. Zu ihrem eigenen

Erstaunen musste die **aktiv laufen**-Testgruppe dabei vor allem feststellen, dass es noch einige interessante Alternativen jenseits der eigenen „Standardmarke“ gibt. „Der Test hat auch für uns erst begonnen“,

sagen die **aktiv laufen**-Tester aus Schwabmünchen. Nehmen also auch Sie diesen „objektiven“ Test als sinnvolle Ergänzung zum eigenen Ausprobieren. Denn ganz ohne das geht es nun wirklich nicht...

LAUFEN(D) IM URLAUB!

in Deutschland und im sonnigen Südeuropa mit Kurt Stenzel und Team



- Running & Nordic Walking Seminare
- Fitness for business people
- Fit for Marathon
- u.v.m.

Tel. 0 62 57 / 93 21 - 0
www.trainingscamps.de

PROTRAININGTOURS



1

Neutral- und Dämpfungsschuhe

aktiv laufen



Adidas Supernova Cushion

aktiv laufen meint

Wer einen schmalen Schuh bevorzugt, wird die Passform beim neuen Supernova Cushion mögen. Für Neutralläufer ist auch das 2007 aktuelle Modell weiterhin ein Klassenschuh.

Der Fuß sitzt relativ hoch, was die Bodenkontrolle im Gelände etwas erschwert. Aber auf Asphalt gehört der Supernova – auch bei höherer Geschwindigkeit – wieder zur ersten Wahl.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	-
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	**
Größen	
Damen:	UK 3,5-10
Herren:	UK 6-14,5
Gewicht (Größe 9):	339 Gramm
Preis:	114,95 €

Asics Gel Cumulus VIII

aktiv laufen meint

Wer auf der Suche nach einem wirklich gut gedämpften Laufschuh ist, läuft mit dem Cumulus VIII im wahrsten Wortsinn auf Wolken – im Vorfuß- wie im Rückfußbereich.

Die Fußführung ist weiterhin sehr stabil, die Dämpfung wirkt im Vergleich zum Vorgänger etwas fester. Das Modell ist für schwere und normalgewichtige Läufer besser geeignet als für sehr leichte.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	*
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	**
Überpronierer	**
Supinierer	***
Größen	
Damen:	US 6-11
Herren:	US 8-13
Gewicht (Größe 9):	335 Gramm
Preis:	112,95 €



Bär High Performance 2.0

aktiv laufen meint

Ein völlig neuer Schuh, für den man sich schnell begeistern kann. Der High Performance 2.0 ist gefühlte 150 Gramm leichter und vermittelt ein schnelles Laufgefühl bei nur geringer Ermüdung.

Der geräumige Vorfußbereich lässt die Zehen atmen. Dabei sitzt der Fuß – trotz knapper Schnürung – jederzeit sicher im Schuh. Vorurteile, die man gegen den eher unbekanntem Hersteller mitbringt, sind schon nach wenigen Schritten im Bär dahin.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	**
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	*
Größen	
Damen:	Unisex
Herren:	US 4,5-13
Gewicht (Größe 9):	399 Gramm
Preis:	159,00 €



Brooks Glycerin 5

aktiv laufen meint

Der Glycerin entwickelt sich zu einem echten Schuhklassiker der Branche. Neutral und normal überzeugt er vor allem durch seine tolle Passform. Auch das Modell 2007 wiegt ziemlich wenig und überzeugt somit auch auf schnelleren Etappen. Stark gedämpfte Ferse durch DRB A-Cell. Relativ breiter Vorfuß.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	*
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	**
Größen	
Damen:	US 6-11; 12
Herren:	US 8-13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	320 Gramm
Preis:	129,95 €

New Balance M/W 1061

aktiv laufen meint

Der 1061 von New Balance ist ein Neutralschuh mit großem Dämpfungskomfort und ordentlicher Kontrolle auf Asphalt und befestigten Böden. Mit der 2007er Variante kann man aber auch durchaus mal Tempo vorlegen.

Das gelaufene Modell war für New Balance-Verhältnisse im Vorfuß relativ eng. Gut, dass der Hersteller verschiedene Breiten anbietet. Fragen Sie beim Händler ruhig nach der etwas breiteren Version.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 5-11; 12
Herren:	US 7-12; 13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	388 Gramm
Preis:	140,00 €



Nike Wmns Air Zoom Apace

aktiv laufen meint

Dieser Frauenlaufschuh hält, was er verspricht: stark auf Asphalt und dynamisch auch bei Tempoläufen. Dazu passt, dass er auch für Vorfußläuferinnen prima geeignet ist.

Ordentlich gedämpft, zudem mit guter, spezieller Frauenpassform ausgestattet – da merkt Frau, dass sich auf dem Gebiet etwas tut.

aktiv laufen

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	*
Normal (70 bis 85 kg)	**
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	**
Größen	
Damen:	US 5-12
Herren:	-
Gewicht (Größe 9):	371 Gramm
Preis:	125,00 €



Puma Phasis IV

aktiv laufen meint

Der neue Puma Phasis besticht durch sein gutes Laufgefühl. Und dieses genießen sowohl Neutralläufer wie auch leichte Pronierer. Auf langen Strecken spielt die gute Dämpfung ihre Stärken aus.

Für den „Normalläufer“ ein sehr guter Allrounder. Bei Frauen kommt auch das Design gut an.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	*
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	**
Supinierer	*
Größen	
Damen:	UK 3,5-9
Herren:	UK 7-12; 13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	325 Gramm
Preis:	114,95 €



Mizuno Wave Rider 10

aktiv laufen meint

Im neuen Wave Rider hat man das Gefühl, ziemlich tief im Schuh zu stehen. Das gibt dem Fuß eine gute Knickstabilität – auch auf etwas holperigen Böden. Außerdem kommt fast jeder Fußtyp damit gut zurecht.

Durch das geringe Gewicht wirkt der Wave Rider 10 sehr spritzig. Toll seine homogen für Vor- und Rückfuß abgestimmte Dämpfung. Dynamisches Abrollverhalten, deshalb auch für Tempoeinheiten sehr gut geeignet.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	-
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	*
Größen	
Damen:	UK 4-9
Herren:	US 6-12; 13
Gewicht (Größe 9):	320 Gramm
Preis:	130,00 €



Saucony ProGrid Triumph 4

aktiv laufen meint

Das Aushängeschild der Saucony-Kollektion für Normalfußläufer überzeugt in allen Bereichen. In diesem Schuh fühlt man sich von Beginn an wohl und will ihn gar nicht mehr ausziehen.

Perfekt für ambitionierte Läufer, die viel auf guten Waldwegen und der Straße unterwegs sind. Das ProGrid Dämpfungselement sorgt für Komfort bei geringem Gewicht. Auch für schnellere Läufe geeignet. Eher hochpreisig, ist aber jeden Cent wert.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	**
Trail	-
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	*
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	-
Supinierer	*
Größen	
Damen:	US 5-12
Herren:	US 7-13, 14, 15
Gewicht (Größe 9,5):	335 Gramm
Preis:	140,00 €

Pearl Izumi Synchro Float

aktiv laufen meint

Mit dem Synchro Float haben die Amerikaner vor zwei Jahren einen richtig guten Schuh auf den Markt gebracht. In diesem Pearl Izumi sind Normalfüßler und leichte Pronierer bestens aufgehoben.

Beim Synchro Float zeigt sich wieder der typische Pearl Izumi-Effekt: Auf den ersten Blick wirkt der Schuh etwas klobig, hat man ihn aber erst einmal am Fuß, spürt man die Leichtigkeit. Gutes Abrollverhalten. Vom Design sicher eher etwas für Ästheten.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	**
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	**
Supinierer	*
Größen	
Damen:	US 5-11; 12
Herren:	US 7-13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	370 Gramm
Preis:	110,00 €



The North Face Arnuva 50

aktiv laufen meint

Der Arnuva ist ein echter Laufschuh vom edlen Bergspezialisten The North Face. Der Fuß sitzt sehr tief für guten Knickschutz – besonders auch im Gelände. Auch die Knöchelmanschette gibt viel zusätzliche Stabilität.

Für richtige Trails ist aber die Sohlenkonstruktion insgesamt zu weich. Die Stärken des Arnuva 50 liegen somit doch eher auf der Straße. Hier ist er ein stabiler, aber auch eher schwerer Vertreter.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	**
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 6-10; 11
Herren:	US 8-12; 13; 14
Gewicht (Größe 9):	393 Gramm
Preis:	---





2

Stabilitätsschuhe

aktiv laufen



Adidas adistar Control

aktiv laufen meint
Die „abgekoppelte“ Ferse sorgt anfänglich für Irritationen, denn an das etwas schwammige Auftrittgefühl muss man sich erst gewöhnen. Auf Asphaltstrecken ist dieses Mehr an Dämpfung aber durchaus ein Pluspunkt. Etwas unangenehm empfindet man den etwas zu üppig gepolsterten Wulst an der Ferse.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	*
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	UK 3,5-10
Herren:	US 6-14,5
Gewicht (Größe 9):	350 Gramm
Preis:	149,95 €



Brooks Trance 6

aktiv laufen meint
Die coole Optik begeistert gleich beim ersten Hinsehen. Die breite, gut gepolsterte Zunge des Trance 6 überzeugt alle, die mitunter Probleme am Spann haben. Zudem rollt er sehr gerade über den Mittelfuß ab und führt in einen sehr stabilen Vorfußbereich. Dadurch macht der Trance 6 auch mal einen Trail locker mit. Unterstützt wird der Offroad-Läufer durch ein sehr festes „Korsett“ für die Ferse. Für regelmäßige Straßenläufer ein wenig zu hart.

Einsatzgebiet	
Straße	**
Waldwege	***
Schnelles Laufen	*
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	*
Laufstil	
Normalfußläufer	*
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 6-11; 12
Herren:	US 8-13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	360 Gramm
Preis:	154,95 €

Asics Gel Kayano XIII

aktiv laufen meint
Mit der Modellvariante 2007 scheint Asics' Kayano nochmals einen Sprung gemacht zu haben. Mit seinem sehr sicheren Auftritt und der außergewöhnlich guten Dämpfung scheint es, als ob Elemente des Topmodells „Kinsei“ eingeflossen sind. Der Gel Kayano XIII passt beinahe jedem Läufer wie angegossen. Wegen seiner sehr leichten Solyte-Sohle ist er auf festem Untergrund besser aufgehoben als im Gelände.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	**
Trail	**
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	***
Supinierer	*
Größen	
Damen:	US 6-12
Herren:	US 8-15
Gewicht (Größe 9):	345 Gramm
Preis:	164,95 €



Etonic Jepara SC

aktiv laufen meint
Der Jepara SC ist ein sehr kompakter und gut gedämpfter Laufschuh, der vom Gewicht allerdings schon in Richtung Trailschuh geht – aber irgendwo muss die gute Dämpfung schließlich versteckt sein. Auch der breite Vorfuß zeugt davon, dass er für das Laufen abseits des Asphalts konstruiert wurde. Am Schaftabschluss, vor allem an der Ferse, ist der Jepara SC angenehm gepolstert. Achtung: Schuhe von Etonic fallen recht klein aus.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	*
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 6-11
Herren:	US 8-12; 13
Gewicht (Größe 9):	434 Gramm
Preis:	145,00 €



* Angaben für Männer, bei Frauen: Schwer (über 70 kg) | Normal (50 bis 70 kg) | Leicht (unter 50 kg)



Asics GT 2120

aktiv laufen meint
Asics' Klassiker für lange Strecken auf Asphalt und befestigten Wegen scheint nochmals etwas leichter geworden zu sein. Gewohnt gut präsentiert sich der GT 2120 hinsichtlich seiner Führungsqualität in der Abrollbewegung. Auch beim Vorfußlauf spürt der Läufer eine gute Auftrittskontrolle. In der 2007er Variante bietet der GT wieder etwas mehr Pronationsstabilität

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	**
Trail	**
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	**
Überpronierer	***
Supinierer	*
Größen	
Damen:	US 6-12
Herren:	US 8-14
Gewicht (Größe 9):	305 Gramm

Preis: 124,95 €

New Balance **M/W 767**

aktiv laufen meint

Der erste Eindruck beim aktuellen 767 täuscht, denn er wirkt zunächst weich und schwammig. Beim Laufen ist man dann aber schnell froh über die gute Führungsqualität. Besonders das Abrollverhalten über den Vorfuß begeistert.

Der 767 ist auch 2007 ein guter Trainingsschuh für viele Kilometer auf unterschiedlichen Bodenbelägen.

aktiv laufen

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	***
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 5-11; 12
Herrn:	US 7-12; 13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	340 Gramm

Preis: 120,00 €



Mizuno **Wave Inspire 3**

aktiv laufen meint

In der Damenversion fällt der Wave Inspire durch einen engen Leisten auf. Dadurch sitzt er sehr stabil am Fuß. In der Abrollbewegung kommt der Schuh Mittelfußläuferinnen entgegen, doch auch andere Laufstile dürften mit dem Inspire wenig Probleme haben.

Mizunos Modelle fallen etwa eine halbe Nummer größer aus.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	**
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	-
Laufstil	
Normalfußläufer	**
Überpronierer	***
Supinierer	*
Größen	
Damen:	UK 4-9
Herrn:	UK 6-12; 13
Gewicht (Größe 9):	320 Gramm
Preis: 125,00 €	



New Balance **M/W 857**

aktiv laufen meint

Seine Pronationsstabilität ist die eigentliche Stärke des New Balance 857. In dem Bereich ist er nahezu unschlagbar und bereitet seinem Besitzer auch auf langen Strecken zudem viel Freude.

Das Dämpfungsverhalten dieses New Balance ist stark ausgeprägt. Sehr leichte Läufer dürften deshalb leichte „Schwimm“-Probleme bekommen.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	**
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	*
Laufstil	
Normalfußläufer	-
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 5-11; 12
Herrn:	US 7-12; 13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	371 Gramm
Preis: 125,00 €	

Nike **Air Structure Triax+ 10**

aktiv laufen meint

Der Air Structure hat spezielle Elemente für Überpronierer, von denen sich aber der Neutralläufer nicht abschrecken lassen sollte.

Der Air Structure Triax+ 10 macht tatsächlich im unterschiedlichsten Terrain eine gute Figur, wobei er nicht ganz so spritzig wirkt wie der Apace bei schnellen Läufen.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	**
Trail	**
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	**
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 5-12
Herrn:	US 6-13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	345 Gramm
Preis: 119,95 €	



Puma **Complete Tenos IV**

aktiv laufen meint

Auch Neutralläufer kommen mit dem 2007er Update des Complete Tenos gut zurecht. Überhaupt kann er als „Allrounder“ bezeichnet werden, der auf den unterschiedlichsten Untergründen gleichermaßen tauglich ist. Deshalb ist der Complete Tenos IV aber eher ein Trainingsschuh als ein schneller Renner.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	*
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	*
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	UK 3,5-9
Herrn:	UK 7-12; 13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	330 Gramm
Preis: 119,95 €	

Reebok **Premier Road Plus**

aktiv laufen meint

Beim Premier Road sitzt der Fuß relativ hoch im Schuh. Als Stabilitätsschuh hat er zwar eine gute Führung, auf unebenem Grund zeigt er aber Schwächen.

Das breite Polsterkissen an der Ferse fühlt sich zu Beginn etwas hart an und muss einige Kilometer „weichgelaufen“ werden. Danach hat man am Reebok für ruhige Trainingsläufe lange Freude.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	**
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	**
Normal (70 bis 85 kg)	**
Leicht (unter 70 kg)	***
Laufstil	
Normalfußläufer	***
Überpronierer	**
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 5-12
Herrn:	US 6,5-14; 15
Gewicht (Größe 9):	350 Gramm
Preis: 99,95 €	





3

Bewegungs-kontrollschuhe

aktiv laufen



Asics Gel Foundation Plus VII

aktiv laufen meint

Der neue Foundation soll sich wieder stärker für schwerere Läufer eignen. Doch auch für Läufer der mittleren Gewichtskategorie ist der Plus weiterhin sehr angenehm beim Auftritt.

Für Überpronierer ein prima Schuh durch seine sehr gute Kontrolle.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	*
Trail	**
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	**
Leicht (unter 70 kg)	*
Laufstil	
Normalfußläufer	*
Überpronierer	***
Supinierer	*
Größen	
Damen:	US 6-12
Herren:	US 7-13; 14; 15; 16
Gewicht (Größe 9):	360 Gramm
Preis:	114,95 €

Brooks Beast / Ariel

aktiv laufen meint

Sogar starke Überpronierer kommen beim Beast auf voll auf ihre Kosten. Für Neutralläufer ist der Zug nach innen beim Abrollen über den Vorfuß gelegentlich eher grenzwertig.

Brooks bietet einen engen Fersensitz sowie viel Stabilität im Mittelfuß – und das bei einem immer noch moderaten Gewicht.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	-
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	-
Laufstil	
Normalfußläufer	-
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 6-12; 13
Herren:	US 8-13; 14; 15; 16
Gewicht (Größe 9):	397 Gramm
Preis:	139,95 €



Nike Air Equalon+

aktiv laufen meint

Der neue Air Equalon ist ein würdiger Nachfolger des Kantara – sowohl in Passform wie auch Komfort. Nike bietet einen Schuh für Überpronierer, der aber auch sonst viel Freude macht, weil er in unterschiedlichen Geländearten gut zurecht kommt.

Als +Version ist der Nike sogar mit Apples iPod kompatibel.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	***
Schnelles Laufen	**
Trail	*
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	**
Laufstil	
Normalfußläufer	-
Überpronierer	***
Supinierer	-
Größen	
Damen:	US 5-12
Herren:	US 6-13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	365 Gramm
Preis:	139,95 €



Pearl Izumi Synchro Guide

aktiv laufen meint

Der Synchro Guide überrascht sobald man drinsteht, weil er sehr viel leichter und weicher ist als er optisch wirkt. Man bekommt vom ersten Schritt an das Gefühl, ewig darin laufen zu können.

Für Überpronierer und Neutralläufer ist der Synchro Guide gleichfalls geeignet durch seinen festen Fersenaufsatz. Da der Fuß sehr hoch steht, ist er aber keine gute Wahl im Gelände.

Einsatzgebiet	
Straße	***
Waldwege	**
Schnelles Laufen	*
Trail	-
Läufergewicht*	
Schwer (über 85 kg)	***
Normal (70 bis 85 kg)	***
Leicht (unter 70 kg)	*
Laufstil	
Normalfußläufer	**
Überpronierer	***
Supinierer	**
Größen	
Damen:	US 5-11; 12
Herren:	US 7-13; 14; 15
Gewicht (Größe 9):	386 Gramm
Preis:	125,00 €

aktiv laufen-Langzeittest

Vier der hier vorgestellten Modelle gehen nun in den aktiv laufen-Langzeittest. Sechs Monate lang werden die beiden Stabilschuhe **Asics GT 2120** und **Nike Air Structure Triax+ 10**, sowie **Brooks Glycerin 5** und **Mizuno Wave Rider 10** Woche für Woche zirka 50 bis 60 Kilometer zurücklegen. Dabei werden unsere Tester die Modelle auf Herz und Nieren prüfen. Im Herbst sagen wir Ihnen, wer im aktiv laufen-Langzeittest am besten abgeschnitten hat.

