

// SCHUHTEST

SCHNELL

BROOKS

T7 Racer

BEWERTUNG

Ein Hauch von Nichts! Die 2011er Version des Racers ist noch mal ein paar Gramm leichter geworden. Da man den Schuh ohnehin kaum spürt, ist das eher zu vernachlässigen. Dieses kompromisslose Leichtgewicht ist wirklich nur etwas für Läufer, die gerne richtig schnell unterwegs sind. Auf der Bahn ist er ein perfekter Begleiter bei Tempoläufen – immerhin ist er komfortabler als die meisten Spike-Schuhe. Im Wettkampf kann man ihn auch einsetzen. Wer 10 Kilometer in annähernd 30 Minuten zurücklegt, kommt mit dem Racer klar. Für die meisten Freizeitläufer bietet er aber viel zu wenig Sohle unterm Fuß.

Preis: 94,95 Euro
Gewicht: 175 Gramm (US 9)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	-
NORMAL	+
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

K-SWISS

Kwicky Blade Light

BEWERTUNG

Die Wettkampf-Variante des „Blade“ verleitet wirklich zum schnellen, eben „quicken“ Laufen. Mit 285 Gramm gehört der schnelle Bruder des „Blade Light Run“ zwar zu den schwereren Schuhen in diesem Segment, aber die straffe Abstimmung macht ihn zum Renner. Der Schuh ist sehr flach aufgebaut, was natürlich auf Kosten des Komforts geht. Für Liebhaber enger Schuhe ist der Kwicky Blade Light nichts. Der Schuh ist im Mittel- und Vorfußbereich recht breit konstruiert. Der Fersensitz war bei unseren Testern perfekt. Aber ein Probelaufen lohnt sich auf jeden Fall.

Preis: 140,00 Euro
Gewicht: 285 Gramm (US 9,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+
NORMAL	++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	++

PUMA

Complete SLX Fuujin RC

BEWERTUNG

Mit diesem Schuh machen schnelle Einheiten gleich doppelt so viel Spaß. Der Complete SLX Fuujin RC von Puma überzeugt im Test mit toller Passform, ist leicht und dicht am Boden. Dadurch wird ein optimaler Abdruck gewährleistet, was den Schuh natürlich für schnelle Tempoläufe und Wettkämpfe prädestiniert. Es sollte nicht unbedingt ein Marathon sein, wenn man länger als 2:30 Stunden unterwegs sein möchte. Aber: Im Gegensatz zu ganz flachen, reinrassigen Wettkampfschuhen bietet Pumas „grüner Blitz“ genügend Dämpfung, sodass er nicht nur für ultraleichte Profilaufer geeignet ist.

Preis: 109,95 Euro
Gewicht: 240 Gramm (US 9,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+
NORMAL	++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

SAUCONY

ProGrid Kinvara

BEWERTUNG

Jeder etwas ambitionierte Läufer hat einen Zweitschuh im Schrank. Dass ein Hersteller seinen Schuh aber ganz bewusst als „zweite Wahl“ anbietet, ist durchaus innovativ. Aber Saucony macht genau das Richtige: Denn mit einer Sprengung („Höhenunterschied“ zwischen Ferse und Vorfußbereich) von nur vier Millimetern ist der ProGrid Kinvara für 90 Prozent aller Läufer kein Schuh für alle Fälle. Sein flacher Aufbau macht aus ihm aber einen Schuh mit riesigem Spaß-Potenzial auf kürzeren Strecken oder schnelleren Läufen. Tolle Passform, super dynamisch. Man würde ihn gerne öfter anziehen.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 245 Gramm (US 11)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+
NORMAL	++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

LEGENDE

LÄUFERGEWICHT *MÄNNER	
schwer (über 85 kg)	
normal (70 bis 85 kg)	
leicht (unter 70 kg)	

*FRAUEN	
schwer (über 70 kg)	
normal (50 bis 70 kg)	
leicht (unter 50 kg)	

KATEGORIEN	
NEUTRAL	
STABILITÄT	
WETTKAMPF	

WERTUNG	
+++	sehr gut geeignet
++	gut geeignet
+	bedingt geeignet
-	nicht geeignet

STABIL

SALOMON

Crossmax

BEWERTUNG

Der Name des Schuhs wird den ein oder anderen verwirren. Der Crossmax ist kein Schuh für das Querfeldeinlaufen im matschigen Geläuf. „Cross“ steht hier für Kreuzung. Sein Vater könnte ein Trail-, seine Mutter ein Straßenschuh gewesen sein. Das „Baby“ hat vielleicht etwas mehr vom Papa. Grundsätzlich kann er aber (fast) alles. Sitzt perfekt am Fuß, wenn diese nicht außerordentlich breit sind. Er rollt auf Wald- und Forstwegen richtig gut, und bietet einen tollen Seitenhalt. Und weil der Fuß tief unten im Schuh sitzt, läuft er sich sehr direkt. Nur das schnelle Laufen, ist nicht sein Ding. Aber er ist ja noch jung...

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 350 Gramm (US 9)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	++
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	+

ADIDAS

adiZero aegis 2.0

BEWERTUNG

Ein perfekter Begleiter für schnelle Trainingseinheiten und Wettkämpfe. Der adizero aegis sitzt gut am Fuß und ist dabei so leicht, dass man ihn kaum spürt. Die Sohle mit spezieller ForMotion Technologie passt sich dem Untergrund an und sorgt vor allem auf Asphalt für ein sehr gutes Abrollverhalten. Eine Dämpfung im Vorfußbereich bringt Abstoßkraft nach vorne, die leichte Stütze im Mittelfußbereich gibt Stabilität. Das luftige Obermaterial aus Netzstoff und die rutschfeste Innensohle werden sich gerade bei hohen Temperaturen auszeichnen.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 250 Gramm (US 9)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	+

SCHNELL

SALOMON

XT Wings 2

BEWERTUNG

Da wo Sie laufen, sind die Wege nicht immer in gutem Zustand? Matsch und Pfützen kommen vor? Und Sie lieben schmale Pfade über Stock und Stein? Wenn Ihre Prioritäten gleichzeitig mehr beim Genusslaufen als beim Erreichen von Höchstgeschwindigkeit liegen, dann kann Ihnen das Modell des Trailschuh-Spezialisten von Salomon Flügel verleihen. Der XT Wings stammt aus dem Gebirge, was man ihm in allen Bereichen anmerkt. Sie sollten den Schuh unbedingt ausprobieren und ein paar Schritte mit ihm laufen, um sicherzustellen, dass er zu Ihrem Fuß passt.

Preis: 134,95 Euro
Gewicht: 390 Gramm (US 11,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	-
TRAIL	++
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	+

ASICS

DS-Trainer 16

BEWERTUNG

Die 16. Auflage der „Mutter aller Lightweight-Trainer“ kommt für Frauen in auffälligem himmelblau daher. Außerdem wurde der schnelle Klassiker in manchen Details wie der neu gestalteten Fersenpartie überarbeitet. Das sorgt für eine noch strammere Abstimmung der Passform. Das von uns getestete Frauen-Modell ist für Läuferinnen mit schmalen Füßen extrem gut geeignet. Damit in hohem Tempo durch den Park zu rennen, ist Genuss pur. Aber auch wer gerne ein wenig gemütlicher unterwegs ist und gleichzeitig nicht viel Ballast am Fuß haben will, wird den DS-Trainer lieben.

Preis: 139,95 Euro
Gewicht: 280 Gramm (US 9,5 W)

aktiv
laufen
EMPFEHLUNG
Tempo



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	+

EXPERTENMEINUNG



JAN HOMMELS (Group Category Manager Running bei Adidas)
Die Verkäufe im Segment der Lightweight-Schuhe haben sich zuletzt annähernd verdoppelt. Die Nachfrage nach leichteren Schuhen gepaart mit dem Wunsch eines eher puristischen Designs gibt die Richtung vor. Unsere Philosophie bei adidas lautet: Jeder Läufer ist anders. Weil

wir das Individuum im Auge haben, sind wir auf den Trend, der sich abzeichnet, bestens vorbereitet. Unsere Laufschuhe unterstützen – je nach Modell – den individuellen Laufstil, sie werden durch neue technische Entwicklungen immer leichter und die kommende Generation unserer Laufschuhe hat die klare Optik, die der Läufer wünscht.

// SCHUHTEST

STABIL

MIZUNO

Wave Elixir 6

BEWERTUNG

Der Wave Elixir ist ein Wandler zwischen den Welten. Denn eigentlich könnte er durch seine flache Sohle, das markante Design und das geringe Gewicht auch bei den „schnellen Schuhen“ auftauchen. Allerdings macht ihn seine Pronationsstütze zu einem (etwas anderen) Stabilschuh. Normalgewichtige Läufer mit leichter Überpronation haben bei schnellen Einheiten mit dem Schuh ihre Freude. Er vermittelt ein dynamisches Laufgefühl dank direktem Bodenkontakt. Die Sohle ist für Einheiten auf der Straße ausgelegt, doch auch die Kilometer im Wald nimmt der Wave Elixir problemlos.

Preis: 125,00 Euro
Gewicht: 255 Gramm (US 9 W)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+
NORMAL	+++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-

MIZUNO

Wave Inspire 7

BEWERTUNG

Im Gegensatz zu seinem kleinen, flotten Bruder, dem Wave Elixir, ist der Inspire ein Partner für lange Läufe. Er bietet viel Platz im Vorfußbereich, sitzt gut an der Ferse und dämpft maximal komfortabel. Seine Stützeigenschaft sieht man – wie üblich bei Mizuno – nicht und spürt sie auch kaum. Dennoch: Der Schuh bietet auch ab Kilometer 20, wenn die Muskeln müde werden, noch ausreichend Stabilität. Aber nicht mit der Brechstange, sondern auf die elegante Art. Er sieht nicht wahnsinnig schick aus. Aber dafür ist der Inspire 7 ein richtiges Arbeitstier. Einer für echte Langstreckler eben.

Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 330 Gramm (US 9,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-

MIZUNO

Wave Nirvana 7

BEWERTUNG

Das Spitzenmodell von Mizuno wurde in seiner siebten Auflage in den Details überarbeitet, was sich in einem noch runderen Abrollverhalten und besserer Passform äußert. Der Schuh überzeugt vom ersten Schritt an mit großem Komfort, ohne an Dynamik zu verlieren. Obwohl in der Kategorie Stabilschuh einsortiert, kommen nicht nur Überpronierer mit ihm klar. Er ist auch für Normalfußläufer eine gute Wahl, besonders bei langen und eher ruhigen Läufen auf der Straße oder auf gepflegten Waldwegen. An seine Grenzen stößt der Nirvana nur bei sehr hohem Tempo und im ruppigen Gelände.

Preis: 160,00 Euro
Gewicht: 380 Gramm (US 11,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-

PEARL IZUMI

Iso Shift

BEWERTUNG

Mit dem iso shift hat Pearl Izumi einen ganz neues Modell auf den Markt gebracht. Der Schuh steht für gemäßigte Stabilität. Er will in erster Linie ein bequemer Laufpartner sein, der sich beim Führen und Stützen dezent zurückhält. Das weiche Obermaterial umschmeichelt den Fuß. Wer zu den starken Überpronierern gehört, braucht sicher andere Kaliber. Dafür rollt der iso shift sehr leicht ab, und erlaubt somit auch ein etwas flotteres Laufen. Pearl Izumi ist mit dem neuen Modell ein guter Allrounder gelungen, der für Strecken von 10 Kilometer bis hin zum Marathon eingesetzt werden kann.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 295 Gramm (US 7,5 W)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	+

LEGENDE

LÄUFERGEWICHT *MÄNNER
schwer (über 85 kg)
normal (70 bis 85 kg)
leicht (unter 70 kg)

*FRAUEN
schwer (über 70 kg)
normal (50 bis 70 kg)
leicht (unter 50 kg)

KATEGORIEN
NEUTRAL
STABILITÄT
WETTKAMPF

WERTUNG
+++ sehr gut geeignet
++ gut geeignet
+ bedingt geeignet
- nicht geeignet

aktiv läufern
EMPFEHLUNG
 Allrounder stabil

BROOKS

Adrenaline GTS 11

BEWERTUNG

Für das Test-Fazit reichen drei Buchstaben: wow! Die Neuaufgabe des Adrenaline ist Laufspaß pur. Das Dämpfungssystem DNA setzt Maßstäbe. Denn es ist ungemein bequem – aber eben nicht auf diese plüschige, schwammige Art. Sondern es gibt dem Läufer genau die richtige Portion Behaglichkeit, egal ob beim langsamen Dauerlauf oder bei etwas flotteren Trainingskilometern. Gleichzeitig ist die Abrollbewegung für einen Stabil-Schuh extrem dynamisch, sodass der Adrenaline dank seiner guten Passform sogar bei Wettkämpfen eine gute Figur macht. Wow!

Preis: 129,95 Euro
 Gewicht: 350 Gramm (US 11)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	+
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	+
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-

K-SWISS

Konejo II

BEWERTUNG

Die Wurzeln von K-Swiss liegen bei den Triathleten, denen das US-Unternehmen seit Jahren leichte und schnelle Schuhe auf die Füße schustert. Da ist es fast überraschend, dass den Amerikanern mit dem Konejo auch in der Kategorie der Stabilschuhe der ganz große Wurf gelungen ist. Das Modell überzeugt vom ersten Meter an mit Komfort und Präzision. In ihm fühlt sich nicht nur die klassische Stabilschuh-Klientel, die zum starken Pronieren neigt wohl, sondern auch Normalfußläufer. Besonders auf den letzten Kilometern bei langen Läufen waren unsere Tester dankbar für seine Stabilität. Nachteil: das hohe Gewicht.

Preis: 120,00 Euro
 Gewicht: 400 Gramm (US 11,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-



Scharfe Klängen: Manchmal fragt man sich: welche Neuerung wird der Schuhindustrie wohl als nächstes einfallen? Als K-Swiss die „Blades“ (Klingen) vorstellte, waren auch wir skeptisch. Ob diese Konstruktion tatsächlich Energie zurückgeben kann, ist kaum messbar. Dass die „Blades“ sich aber großartig laufen, hat uns wirklich positiv überrascht.

EXPERTENMEINUNG



RALF SCHÖN
 (Senior Manager Athletic bei Asics)

Unsere Technologien richten sich ganz nach den Anforderungen der biomechanischen Vorgaben des Fußes. Technologien sind ja kein Selbstzweck – sondern Mittel zum Zweck – und dieser heißt bei uns seit Jahrzehnten: natürliches Laufgefühl ohne taktile oder mechanische Störfaktoren. Populär ausgedrückt: Komfort und Abrollverhalten sind das Non Plus Ultra. Mit unserem ganzheitlichen I.G.S.-Konzept, das dem Fuß in seiner natürlichen Bewegung folgt, optimieren wir diese Philosophie seit über zehn Jahren. Des Weiteren entwickeln wir Materialien, die den Schuh im Allgemeinen leichter und flexibler machen – egal in welcher Kategorie. Beispiel: Der GEL-Kayano ist seit seiner Einführung deutlich leichter geworden. Die Kunst ist es ja, den perfekten Schuh für den Fuß jedes einzelnen Läufers zu bauen. In Japan sind wir schon soweit mit dem sogenannten Customized Shoe Fitting mit Static und Dynamic Foot ID. Es gibt verschiedene Leistenformen und Mittelsohlen, die abgestimmt werden auf die individuellen Parameter, die bei der Messung ermittelt werden. Im Mai kommt unser State-of-the-Art Modell, der ASICS GEL Kinsei 4, in ausgewählten Running-Experten-Läden in den Handel. Er verkörpert die neue Leichtigkeit in der Königsklasse und bietet die perfekte Symbiose zwischen Dynamik und Schutz. Darauf dürfen sich die Läufer freuen.

NICHT NUR FÜR EXTREM SPORTLER!

- extra starke Kompression
- extra perfekte Passform
- extra starke Leistung



Joey Kelly, Extremsportler und O-motion-Anwender

Extra für Triathleten:
 Auch als tube!

JETZT NEU:
 · tubes für die Arme
 · tubes für die Oberschenkel
www.omotion.eu



// SCHUHTEST

NEUTRAL

PUMA

Faas 500

BEWERTUNG

Bequemer kann ein Schuh kaum sein. Wenige Schritte und die Füße melden – hierin fühlen wir uns sawohl. Die neue Bioride Zwischensohle dämpft anders als die meisten Laufschuhe. Man hat das Gefühl, dass die ganze Energie des Aufpralls kurz gespeichert wird um sie dann in Vortrieb umzuwandeln. Bis hierhin haben gut trainierte Läufer sehr viel Spaß mit diesem Schuh. Nach acht, zehn oder 12 Kilometern – je nach Trainingszustand – spürt man plötzlich, dass das Laufen etwas schwammig wird. Soll heißen: Für die langen Läufe ist der Puma Faas 500 eher nicht die erste Wahl.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 275 Gramm (US 9,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+
NORMAL	++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	-
SUPINIERER	+

REEBOK

ZigBlaze

BEWERTUNG

Der nächste Marketing-Gag - das war unsere ehrliche Meinung über das neue Produkt aus dem Haus Reebok. Ein Fun-Schuh eben. Aber nichts für Läufer. Und dann haben wir uns doch getraut. Die gute Nachricht: Der ZigBlaze läuft sich besser als wir erwartet haben. Im Vofußbereich ist er sehr flexibel, dabei liegt er insgesamt stabil auf der Straße. Nur an die Dämpfung muss man sich erst gewöhnen. Man hat das Gefühl, dass der Schuh federt. Als Jogging-Schuh hat er gewiss seine Berechtigung, als Performance-Laufschuh wird sich der Reebok ZigBlaze sicher nicht durchsetzen können.

Preis: 99,95 Euro
Gewicht: 370 Gramm (US 10)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

ASICS

GEL-Kayano 17

BEWERTUNG

Der Stabil-Klassiker aus dem Hause Asics geht seinen Weg konsequent weiter. Die bewährte Passform ist ein großer Pluspunkt und macht den Kayano 17 zum treuen Begleiter auf jedem Kilometer. Das Hauptaugenmerk liegt auf Stabilität. Dazu tragen auch die neue Ortholite-Einlegesohle und die Guidance-Line im Außensohlenbereich bei. Die Dämpfung arbeitet souverän und diskret und ermöglicht so einen dynamischen Abdruck. Pluspunkt: Das Frauenmodell hat einen etwas anderen Aufbau. Die drei Millimeter höhere Sprengung sorgt für eine bessere Entspannung der Achillessehne.

Preis: 159,95 Euro
Gewicht: 370 Gramm (US 11)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	+
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	+
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-

ASICS

GT 2160

BEWERTUNG

Klobig war gestern. Der neue Asics GT 2160 ist schlanker als seine Vorgänger. Denn nicht nur optisch strahlt die Fortsetzung der äußerst erfolgreichen 2000er-Serie jetzt mehr Dynamik aus. Überdurchschnittlicher Komfort und gute Stabilität machen den Schuh zu einem effektiven Begleiter beim Trainingslauf auf der Straße. Bei gutem Bodenkontakt wird der Abrollvorgang nicht als zu weich empfunden. Das noch weichere Innenfutter sowie die nahtlose Fersenkonstruktion schützt vor Haut-Irritationen und Blasen. Pluspunkt: Der Mittelsohlenaufbau im von uns getesteten Damenmodell ist perfekt gelungen.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 290 Gramm (US 7,5 W)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	+
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	+
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	+++
SUPINIERER	-

STABIL

LEGENDE

LÄUFERGEWICHT *MÄNNER	
schwer (über 85 kg)	
normal (70 bis 85 kg)	
leicht (unter 70 kg)	

*FRAUEN	
schwer (über 70 kg)	
normal (50 bis 70 kg)	
leicht (unter 50 kg)	

KATEGORIEN	
NEUTRAL	
STABILITÄT	
WETT KAMPF	

WERTUNG	
+++	sehr gut geeignet
++	gut geeignet
+	bedingt geeignet
-	nicht geeignet

PUMA

Complete Ventis 2

BEWERTUNG

Mit der zweiten Auflage des Ventis macht Puma da weiter, wo die Herzogenauracher 2010 mit der Neuentwicklung aufgehört haben: Bei einem komfortablen und gleichzeitig günstigen Neutralschuh, der auf Asphalt seine Stärken ausspielt. War bei der ersten Auflage noch eine etwas härtere Abstimmung zu spüren, könnte jetzt manchem Läufer abseits der Straße die Dämpfung durch die DuoCell-Dämpfungselemente ein wenig zu weich erscheinen – aber das ist eben der Preis, der für so viel Komfort zu zahlen ist. Wie sein Vorgänger kommt auch der Complete Ventis 2 für Überpronierer in Frage.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 380 Gramm (US 10,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-

LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+++

LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	++



EXPERTENMEINUNG



ANDRE KRIWET
(Global Director Footwear Product Management bei Brooks Sports)

Wir setzen auf einfache, intuitive Technologien. Unser Dämpfungsmaterial DNA ist hier ein Beispiel oder unser Caterpillar Crash Pad. Das funktioniert sensationell und ist lediglich eine intelligente Geometrie im Fersenbereich. Den weit verbreiteten Spruch in der Laufschuhindustrie „less is more“ halten wir bei Laufschuhen für sehr problematisch. Wenn man einmal Porsche gefahren ist und dann ein Fahrrad geschenkt bekommt mit der Nachricht: Weniger ist mehr! Super, oder? Da wird einem schnell klar, dass da etwas nicht ganz stimmen kann.

Unsere Philosophie lautet: „do more with less“ (erreiche mehr mit weniger). Denn lediglich Komponenten am Schuh wegzulassen, ohne einen intelligenten biomechanischen Ersatz zu schaffen, ist ein Irrweg. Das wollen wir bei Brooks auf jeden Fall vermeiden. Wir wollen Laufschuhe bauen, die zusammen mit dem Fuß und dem Bewegungsapparat in Harmonie zusammenarbeiten. Man muss mit den minimalen Laufschuhen sehr vorsichtig sein. Wir glauben, dass nur wenige Läufer mit diesen Schuhen langfristig glücklich werden können. Der Fuß und der gesamte Bewegungsapparat ist ein wunderbares System, von dem wir viel lernen können. Wir sind sehr daran interessiert, biomechanische Gegebenheiten des natürlichen Laufens zu erzeugen und mit hochtechnischen Laufschuhen zu verbinden.

PEARL IZUMI

Syncro fuel RD

BEWERTUNG

Die ersten Schritte im Pearl Izumi Syncro fuel sind überraschend. Denn das beim Aufprallpunkt an der Ferse integrierte Dämpfungssystem in Kugelform nimmt die Energie extrem aktiv auf. Hat man sich daran gewöhnt, ist der Schuh ein angenehmer Begleiter auf der Straße wie im Wald. Das Abrollverhalten ist dynamisch und sehr direkt, sodass auch schnelle Kilometer kein Problem sind. Dazu schützt eine minimale Stütze die müden Läuferbeine vor einsetzender Überpronation. Ein Pluspunkt ist die angenehme Passform. Auch bei langen Läufen stört und drückt nichts.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 370 Gramm (US 11,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-

LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+

LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	+

Gut geschnürt: Wir haben uns schon oft gefragt, warum nur Salomon das Schnellschnürsystem „Quick Lace“ bietet. Ganz einfach: Das Patent liegt bei dem Trailschuh-Spezialisten. Gut, dass Salomon sich mit dem XR Crossmax nun auch auf die Straße traut. Damit kommen nun viel mehr Läufer in den Genuss dieses Systems, das eine sehr komfortable und leicht justierbare Schnürung erlaubt.



Sportlich fit mit EisenVITAL®

Meine Empfehlung:
EisenVITAL® speziell für
Freizeit- und Leistungssportler

Andi Böcher
Profi Triathlet

Die optimale Eisenversorgung* mit dem guten Geschmack. Für Blutbildung und Lebensenergie.
Erhältlich in Reformhaus & Apotheke



FRUCHTIGER GESCHMACK
Deckt den täglichen Eisenbedarf bis zu 100%*

hübner
gesundheit leben

www.eisen-vital.de

* gemäß Verzehrsempfehlung deckt Eisen VITAL® bis zu 100 % der empfohlenen Zufuhr an Eisen nach D-A-CH-Empfehlung pro Kundengruppe.



// SCHUHTEST

NEUTRAL

MIZUNO

Wave Rider 14

BEWERTUNG

Der Wave Rider ist seit Jahren so etwas wie die berühmte „Eierlegende Wollmilchsau“ unter den Laufschuhen. Will heißen: Ambitionierte Läufer ohne Neigung zum starken Pronieren oder Supinieren können den Schuh bei fast allem tragen, was sie (sportlich) machen. Lange Dauerläufe? Der Wave Rider bietet genügend Komfort. Schnelles Tempotraining? Der Wave Rider ist ein verlässlicher Partner. Sogar bei Wettkämpfen ziehen unsere Tester das Mizuno-Modell so manchem Schuh aus der schnelleren Kategorie vor. Zu Recht ist dieses Modell mit einer Kaufempfehlung versehen.

Preis: 135,00 Euro
Gewicht: 310 Gramm (US 10,5 W)

aktiv **laufen**
EMPFEHLUNG
Allrounder neutral



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

NEW BALANCE

1080

BEWERTUNG

Der Nachfolger des 1064 von New Balance ist ein klassischer Neutralschuh. Für Normalfußläufer ein treuer Begleiter im täglichen Training, solange das Tempo nicht zu hoch und der Untergrund nicht zu holprig ist. In unserem Test fiel auf, dass leichte Überpronierer mit dem Schuh besser zurechtkamen als Supinierer mit einer Tendenz zum Umknicken nach außen. Das dürfte an der neuen Außensohle liegen, die dem Normalfußläufer Stabilität bei langen Läufen und ersten Ermüdungserscheinungen gibt. Der 1080 kombiniert maximale Dämpfung mit einem neuen, schicken Design.

Preis: 145,00 Euro
Gewicht: 400 Gramm (US 12)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	-

NIKE

LunarEclipse+

BEWERTUNG

Dämpfung und Stabilität sollen sich ganz so anpassen, wie der Läufer das braucht. Das verspricht Nike mit seiner Dynamic Support Technologie, die auch im LunarEclipse+ eingebaut ist. Wenn man die Frage ausschaltet, wie der Schuh bitteschön erkennen soll, wie viel Dämpfung oder Führung meinem Körper gut tut, dann kann man nach zwei, drei ausgiebigen Probeläufen nur attestieren: es funktioniert. Der LunarEclipse+ dämpft, ohne zu weich zu sein und er stützt, dass man es kaum bemerkt. Erst am Ende eines Trainings, wenn die Muskulatur langsam müde wird, spürt man die sanfte Unterstützung.

Preis: 145,00 Euro
Gewicht: 330 Gramm (US 9,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	++

NIKE

LunarGlide+ 2

BEWERTUNG

Der Nike LunarGlide+ 2 ist technisch sehr eng mit dem LunarEclipse+ verwandt. Zwillinge sind die beiden trotz der adaptiven Dämpfung aber noch lange nicht. Der LunarGlide+ ist der etwas bequemere Schuh, er rollt einen Tick leichter als sein „großer“ Bruder. In Sachen Komfort haben die Entwickler hier nochmal einen Schritt nach vorne gemacht. Allerdings: Bei stärkerer Überpronation kommt die Dynamic Support Technologie an ihre Grenze. Nike verspricht zwar, die gesamte Bandbreite zu unterstützen. Wer aber sonst gerne einen gestützten Schuh wie den Zoom Structure läuft, wünscht sich etwas mehr Stabilität.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 310 Gramm (US 10,5 W)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	+

LEGENDE

LÄUFERGEWICHT *MÄNNER	
schwer (über 85 kg)	
normal (70 bis 85 kg)	
leicht (unter 70 kg)	

*FRAUEN	
schwer (über 70 kg)	
normal (50 bis 70 kg)	
leicht (unter 50 kg)	

KATEGORIEN

NEUTRAL
STABILITÄT
WETTKAMPF

WERTUNG

+++	sehr gut geeignet
++	gut geeignet
+	bedingt geeignet
-	nicht geeignet

BROOKS

Ravenna 2

BEWERTUNG

Brooks führt diesen Schuh in einer ganz eigenen Kategorie (Guidance), die irgendwo zwischen Neutral- und Stabilschuh angesiedelt ist. Wir halten ihn eher für Läufer mit neutralem Abrollverhalten interessant, die gerne eine leichte Führung mögen. Das kann der Ravenna. Der Schuh ist aber nicht mehr ganz so flexibel wie der Vorgänger. Er bleibt aber ein leichter und sehr bequemer Trainingsschuh, der auch bei einem Tempolauf sowie auf der Straße verwendet werden kann. Hervorragend: Das Crashpad und das Brooks-eigene Dämpfungssystem DNA.

Preis: 124,95 Euro
Gewicht: 330 Gramm (US 10)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	+++
NORMAL	+++
LEICHT	++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	++
SUPINIERER	-

K-SWISS

Blade Light Run

aktiv
laufen
EMPFEHLUNG
Preis / Leistung

BEWERTUNG

Es gibt Schuhe, die will man als Läufer sofort testen. Der K-Swiss Blade Light Run gehört eigentlich nicht dazu. Mit 100 Euro ist er günstig, das Design ist okay. Ein „must have“ klingt anders. Und dann das: nach dem Test große Begeisterung. Der Schuh verleitet aufgrund seiner flachen Bauweise zum schnellen Laufen und ist dabei richtig bequem, obwohl die Sohle zunächst sehr hart erscheint. Wer es gerne weich mag, für den ist dieses „straff abgestimmte Fahrwerk“ eher nichts. Aber Läufe bis 15 Kilometer oder Halbmarathon sind im Blade Light Run ideal. Auch zum Original-Preis ein echtes Schnäppchen.

Preis: 100,00 Euro
Gewicht: 310 Gramm (US 11,5)



EINSATZGEBIET	
STRASSE	+++
WALDWEG	+
SCHNELLES LAUFEN	+++
TRAIL	-
LÄUFERGEWICHT*	
SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+++
LAUFSTIL	
NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	++



Starke Partnerschaft: Die Laufsohle des neuen adidas adiStar Ride 3 wurde in enger Kooperation mit dem bekannten Reifenhersteller Continental entwickelt. Und tatsächlich: Der Continental Rubber™ Verbundstoff verbessert die Bodenhaftung, vor allem bei Gefälle und auf nassem Untergrund. Das Profil der Laufsohle soll zudem die Belastung beim Aufsetzen der Ferse reduzieren – was allerdings kaum spürbar ist.



EXPERTENMEINUNG



PHILIPP HAHM

(Teamhead Product Line Management Footwear Running bei Puma)

Es wird auch in Zukunft konventionelle Laufschuhe geben. Aber der Trend zu leichten, bequemen Schuhen, die auch ein tolles Design haben, ist nicht aufzuhalten. Mit dem Puma Faas haben wir einen völlig neuen Schuh nach dem Design-Prinzip „less is more“ geschaffen. Dabei haben wir nicht links und rechts geschaut, sondern sind einen ganz eigenen Weg gegangen. Wir bei Puma glauben an diese Richtung, wissenschaftliche Untersuchungen unterstützen unsere Meinung. Der deutsche Markt ist sehr technisch, aber den leichten Schuhen mit perfekter Passform gehört die Zukunft. Wir beobachten diesen Paradigmenwechsel schon seit einiger Zeit in Amerika und auch hier werden diese Modelle immer mehr Läufer begeistern. Wenn ein Schuh gut ist, dann setzt er sich auch durch. Grundsätzlich kann jeder Hersteller auf dieselben Materialien zurückgreifen – das ist wie beim Autobau. Aber deshalb ist nicht jedes Auto gleich gut, es kommt auf die Konstruktion an. Das ist beim Laufschuhbau genau so. Wir haben sehr gute Rückmeldungen zum neuen Puma Faas 500 erhalten. Mit dem Puma Faas 300 ist ja bereits ein noch leichteres Modell im Markt. Beide Schuhe vermitteln unheimlich viel Laufspaß – und genau das sollte ein moderner Laufschuh neben seinen funktionellen Eigenschaften auch tun.

Hol dir den neuen FAAS 500

- LEIPZIGER LAUFLADEN**
04109 Leipzig
- LANG & LAUF-LADEN**
10789 Berlin
- LAUFWERK HAMBURG**
20253 Hamburg
- HAMBURGER LAUFLADEN**
22297 Hamburg
- DET 'S LAUFSHOP**
30159 Hannover
- LAUFZONE**
31785 Hameln
- THEURMEISTER'S LAUF-LADEN**
34117 Kassel
- SPORT TREND**
38100 Braunschweig
- LAUF-SPORT BUNERT**
41460 Neuss
42103 Wuppertal
45131 Essen
47057 Duisburg
50931 Köln
- SPORTTÄUFELCHEN**
53474 Bad-Neuenahr-Ahr
- MAIN AUSDAUERSHOP**
63843 Niedernberg
- SPORT MÜLLER**
72202 Nagold
- L&S LAUFSHOP**
76133 Karlsruhe
- KLAUS RUSCHER**
80686 München
- LAUF BAR**
80805 München
- SCHUHWIEDU GBR**
83080 Oberaudorf am Inn
- MITTERER - DER FUSSFREUD VOM TEGERNSEE**
83684 Tegernsee
- LAUF BOX**
90491 Nürnberg
- RUN! DER LAUFLADEN**
92318 Neumarkt
- LAUF UND SPORTSHOP MEIER**
94315 Straubing
- LAUFSTIL**
97076 Würzburg
- LAUFLADEN ERFURT**
99084 Erfurt
- SPORT MÖLLER**
99310 Arnstadt
- LAUFLADEN**
99974 Mühlhausen



// SCHUHTEST

NEUTRAL

ADIDAS

AdiStar Ride 3

BEWERTUNG

Die Modelle aus der Reihe AdiStar sind bei Adidas so etwas wie die Lieblinge. Sie bekommen immer die neuesten Technologien verpasst. Der aktuelle Ride 3 profitiert besonders von der neuen Allianz von Adidas mit dem Reifenhersteller Continental, der für die Außensohle ein spezielles Material entwickelte. Das Ergebnis: Auch auf nasser Straße packt der Ride 3 gut zu. Ansonsten setzt Adidas auf Bewährtes – dazu gehört die entkoppelte Ferseneinheit (Formotion-Technologie), die das Laufen maximal komfortabel macht. Für einen neutralen Schuh bietet der Ride 3 extrem viel Halt.

Preis: 144,95 Euro
Gewicht: 340 Gramm (US 9,5)



EINSATZGEBIET

STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	+
TRAIL	-

LÄUFERGEWICHT*

SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+

LAUFSTIL

NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

ADIDAS

Supernova Glide 3

BEWERTUNG

Wenn bei Adidas Supernova draufsteht, ist jede Menge Laufspaß drin. Das gilt auch für den Glide 3, den man als den etwas sportlicheren Bruder des AdiStar Ride 3 bezeichnen kann. Der Glide 3 liegt für einen Neutralschuh sehr stabil auf der Straße, spielt bei flotterem Tempo aber auch seine dynamischen Eigenschaften aus. Dass er nicht ganz so komfortabel wie der Ride 3 ist, gefällt den meisten Läufern. Auch unsere Tester haben nichts zu bemängeln. Der Glide 3 ist absolut verlässlich. Er spricht eben eine maximal breite Zielgruppe an. Flottere Läufe machen darin genauso viel Spaß wie „lange Kantens“.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 360 Gramm (US 9)



EINSATZGEBIET

STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-

LÄUFERGEWICHT*

SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	++

LAUFSTIL

NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

ASICS

GEL-Landreth 6

BEWERTUNG

Der GEL-Landreth 6 ist Unterstatement pur. Nur nicht auffallen. Dabei muss sich die „graue Maus“ nicht verstecken. Schließlich kommt es auf die inneren Werte an. Und da punktet der GEL-Landreth gewaltig. Anziehen, loslaufen und nach wenigen Metern denkt man an alles, aber nicht mehr an seinen Laufschuh. Der passt einfach, rollt perfekt dahin. Die Dämpfung ist für den mittelschweren Läufer optimal abgestimmt. Und er ist universal einsetzbar. Ein wirklich toller neutraler Allrounder, der unsere Auszeichnung in diesem Segment im Übrigen nur ganz, ganz knapp verpasst hat.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 340 Gramm (US 10,5 W)



EINSATZGEBIET

STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-

LÄUFERGEWICHT*

SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	++

LAUFSTIL

NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

BROOKS

Ghost 3

BEWERTUNG

Alles andere als gruselig zeigt sich die dritte Auflage des Ghost aus dem Hause Brooks. Vor allem leichte und mittelschwere Läufer werden diesen Neutralschuh lieben. Sitzt sehr gut und bequem am Fuß, sodass man ihn nach dem Training gar nicht wieder ausziehen möchte. Die entkoppelte Zwischensohle im Fersenbereich sorgt für ein sanftes Abrollen, ein gebogener Leisten im Vorfußbereich bringt Dynamik in der Abdruckphase – so machen auch flottere Läufe richtig viel Spaß. Die umweltfreundliche MoGo-Sohle weist dazu eine prima Ökobilanz auf.

Preis: 124,95 Euro
Gewicht: 360 Gramm (US 12)



EINSATZGEBIET

STRASSE	+++
WALDWEG	+++
SCHNELLES LAUFEN	++
TRAIL	-

LÄUFERGEWICHT*

SCHWER	++
NORMAL	+++
LEICHT	+++

LAUFSTIL

NORMALFUSSLÄUFER	+++
ÜBERPRONIERER	+
SUPINIERER	+

LEGENDE

LÄUFERGEWICHT *MÄNNER
schwer (über 85 kg)
normal (70 bis 85 kg)
leicht (unter 70 kg)

*FRAUEN
schwer (über 70 kg)
normal (50 bis 70 kg)
leicht (unter 50 kg)

KATEGORIEN

NEUTRAL
STABILITÄT
WETTKAMPF

WERTUNG

+++	sehr gut geeignet
++	gut geeignet
+	bedingt geeignet
-	nicht geeignet