SCHUHTEST

# Klasse, diese Klassiker

Es gibt Läufer, die schwelgen in Erinnerungen, wenn sie den Namen Asics GEL-Nimbus hören. Oder Brooks Glycerin. Nur zwei Modelle, die in mehr als zehn Jahren viele tausend Läufer treu begleitet haben. Wir haben 16 Klassiker (und solche, die es werden wollen) in ihrer neuesten Auflage getestet.

Fotos: Brooks, Asics

Seit 16 Jahren die perfekte Verbindung zwischen Fuß und Asphalt: Asics GEL-Nimbus

Allen Trends zum Trotz: Die großen Verkaufsschlager auf dem deutschen Laufschuhmarkt tragen bekannte Namen. Asics GEL-Nimbus oder -Cumulus. Brooks Glycerin, Nike LunarGlide, New Balance 1260. Seit einem guten Jahr gehört auch der Adidas Energy Boost dazu. Schon bald ein Klassiker?

Diese Laufschuh-Modelle haben eines gemeinsam: sie sind sich treu geblieben. Die vom Natural Running ausgelöste „Revolution" hin zu immer minimaleren Laufschuhen sind sie nicht mitgegangen. Klar, auch sie unterliegen der „normalen" Evolution, soll heißen: viele Materialien und Verbundstoffe werden leichter, einige Technologien stehen auf dem Prüfstand. Einige davon verschwinden nach ein paar Jahren wieder, andere kommen hinzu. Aber als Läufer weiß man im Großen und Ganzen, was man am Fuß trägt: einen bewährten Laufschuh – kein Experiment.

Unsere rund 20 Testläufer haben in den vergangenen Wochen wieder viele Extra-Runden gedreht, um zu erspüren, wie sich die Straßenlauf-Klassiker der wichtigsten Laufschuh-Hersteller verändert haben.

Wenn man das Privileg hat, viele verschiedene Modelle laufen zu dürfen, fühlt man sehr deutlich, wie unterschiedlich Laufschuhe sein können. Und dennoch fallen Urteile immer subjektiv aus. So sind auch unsere Einschätzungen der 16 auf den nächsten Seiten getesteten Laufschuhe zu verstehen. Wir sagen Ihnen, wie sich der Schuh anfühlt und für welchen Einsatzzweck er unserer Meinung nach geeignet ist. Ob ein Modell besonders dynamisch, komfortabel oder stabil ist, entnehmen Sie den grafisch aufbereiteten Säulen (siehe auch Erklärung rechts).

Viele Läufer fragen sich, ob die bekannten Klassiker wie Nimbus, Glycerin & Co. überhaupt noch zeitgemäß sind. Wir haben dazu eine eindeutige Meinung: Ja, auf jeden Fall! Dass es heute extrem leichte, flexible und flache Laufschuhe gibt, ist ganz sicher ein Gewinn für jeden Läufer. Aber für vielleicht 90 Prozent aller Freizeitläufer sind die Natural Running-Modelle bzw. „Barfuß"-Laufschuhe kein Ersatz für einen gut gedämpften und mehr oder weniger stabilen Laufschuh.

Als Ergänzung für gewisse Trainingseinheiten sind die im Material extrem reduzierten Schuhe eine Bereicherung für fast Jeden. Aber für das Ausdauertraining kommen damit nur die Läufer auf lange Sicht verletzungsfrei zurecht, die sehr viel Zeit in Laufstil-Training und Muskelaufbau investieren.

Da aber die meisten Hobbysportler bei Dauerläufen jenseits von acht, zehn oder 15 Kilometern (je nach Trainingszustand) stark ermüden, benötigen sie Laufschuhe, die sie in dieser Phase unterstützen. Und das können die „Klassiker" viel, viel besser als alle minimalistischen Laufschuhe.

## Wirksamkeit widerlegt

Und das gilt im Übrigen nicht nur für Läufer, die abseits der Norm abrollen. Zwar widerlegen Studien die Wirksamkeit der sogenannten „gestützten" Schuhe – also Modelle, die im Bereich der Mittelsohle innen etwas härteres Material als auf der Außenseite verwenden. Aber ob man gerne mit einem Schuh läuft, liegt (auch wissenschaftlich belegt) in erster Linie an der Passform und dem Laufgefühl.

Und wer sich in einem gestützten Schuh besser fühlt, sollte auch so einen tragen – falsch machen kann er, wenn die Wirkung ohnehin kaum nachweisbar ist, damit nichts.

Wir kommen also zu dem Ergebnis: Probieren geht über Studieren. Und die Laufschuh-Klassiker auf den nächsten vier Seiten sind es wert, auch von Ihnen beim nächsten Laufschuhkauf in Erwägung gezogen zu werden.

NORBERT HENSEN

## So haben wir die **Laufschuh-Klassiker** bewertet:

**DYNAMISCH**
100 Prozent Dynamik heißt: Der Laufschuh fordert einen Aufsatz auf dem Mittel – oder sogar Vorfuß, was ein hohes Lauftempo ermöglicht. Den Laufstil korrigierende Elemente sind nicht vorhanden.

**KOMFORTABEL**
100 Prozent Komfort heißt: Der Laufschuh bietet ein sehr hohes Maß an Dämpfung. Auch auf längeren Distanzen ist dieses Modell extrem bequem. Den Laufstil korrigierende Elemente nicht ausgeschlossen.

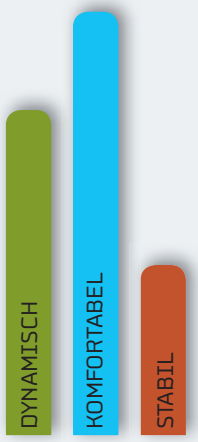
**STABIL**
100 Prozent Stabilität: Auch ein komfortabler Schuh kann sehr stabil sein – wenn das Bewegungsmuster des Läufers zum Schuh passt. In diesem Schuh korrigieren Elemente den Laufstil des Läufers, falls dieser deutlich von der Norm abweicht.

PREIS: 159,99 EURO
GEWICHT: 275 g (US 9)
SPRENGUNG: 10 mm

ADIDAS

## Energy Boost 2.0 ESM

In der Neuauflage des Energy Boost steckt wieder jede Menge Laufspaß. Die Energierückführende boost™ Zwischensohle sorgt für Energie bei jedem Schritt. Torsion verhindert das Verdrehen des Fußes und liefert Stabilität im Mittelfußbereich. Neu ist das atmungsaktive Obermaterial Techfit ESM. Das weiche Material passt sich dem Fuß an. Das ist nicht nur sehr bequem, auch die Belüftung wird dadurch spürbar verbessert. Bestens geeignet für Neutralläuferinnen mit schmalem Fuß, die einen zuverlässigen Begleiter für ihr Training suchen. Die zweite Auflage des Energy Boost fällt kleiner aus als das Vorgängermodell. Daher am besten eine halbe Nummer größer kaufen.

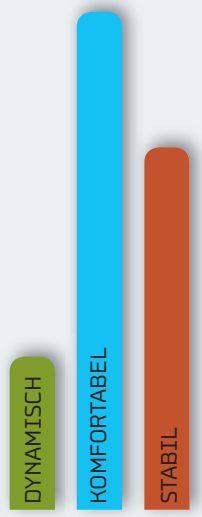


PREIS: 139,95 EURO
GEWICHT: 335 g (US 9)
SPRENGUNG: 10 mm

ASICS

## GEL-Cumulus 16 G-TX

Wir haben uns bewusst für die wasserundurchlässige Variante des beliebten Neutralschuhs entschieden. Es gibt längst nicht jeden „Klassiker" mit einer Membran. Asics arbeitet seit vielen Jahren mit Marktführer Gore-Tex zusammen. Schon traditionell bietet der führende Laufschuh-Hersteller hierzulande den GEL-Cumulus in der G-TX Ausstattung an. Der GEL-Cumulus ist so etwas wieder der „kleine Bruder" des GEL-Nimbus, muss zwar auf ein paar Features verzichten, läuft sich aber sehr ähnlich. Sehr komfortabel, ausreichend stabil, mäßig dynamisch. Durch die Membran ist der Schuh etwas steifer und ein paar Gramm schwerer, das muss man für trockene Füße im Winter in Kauf nehmen.

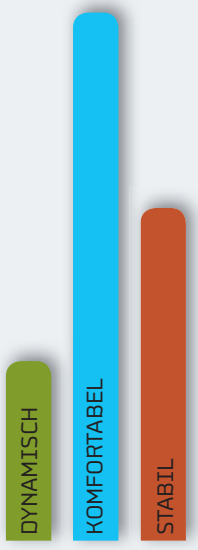


PREIS: 179,95 EURO
GEWICHT: 330 g (US 9)
SPRENGUNG: 10 mm

ASICS

## GEL-Nimbus 16

Dieser Schuh verdient den Namen „Flaggschiff". Wer einen Laufschuh möchte, der auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, findet diesen mit dem Asics GEL-Nimbus 16. Alle ausgereiften Technologien sind hier vereint, auch deshalb gehört dieses Modell zu den teuersten am Markt. Was bekommt man für sein Geld? Einen Laufschuh, der maximale Sicherheit gibt. Dazu ein Höchstmaß an Komfort, viel Stabilität gepaart mit einem Schuss Dynamik. Diese Kombination macht vor allem auf Asphalt großen Spaß. Seit jeher ein enormer Pluspunkt: die Passform dieses Laufschuh-Klassikers. Für Läufer, die großen Wert auf Tragekomfort legen, einer der besten Schuhe am Markt.

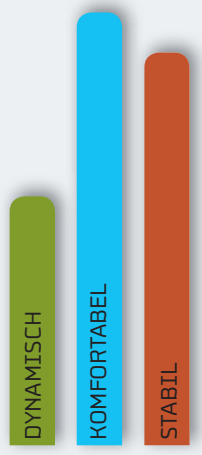


PREIS: 130,00 EURO
GEWICHT: 291 g (US 9)
SPRENGUNG: 12 mm

BROOKS

## Ghost 7

Der Ghost 7 von Brooks wirkt auf den ersten Blick sehr stabil, nach dem Anziehen fällt allerdings das mäßige Gewicht auf, was für einen leichten Schritt sorgt. Das nahtlose Obermaterial und die weich gepolsterte Fersenkappe sorgen für einen hohen Tragekomfort. Die profilierte Sohle bietet auch auf feuchtem Asphalt guten Grip. Durch eine fein gegliederte Struktur der Außensohle gelingt in schnellerem Tempo ein sehr dynamischer Abdruck. Ein Tester merkte das am Spann ungewöhnlich hoch gezogene Fußbett an, das je nach Abrollbewegung für unangenehme Reibung sorgen kann. Insgesamt ein sehr komfortabler Dämpfungsschuh, der besonders bei langen Einheiten eine gute Figur abgibt.



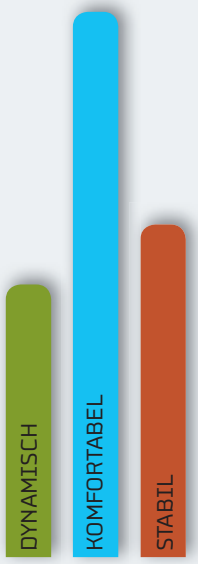
aktiv Laufen Empfehlung Komfort

PREIS: 160,00 EURO
GEWICHT: 312 g (US 9)
SPRENGUNG: 10 mm

BROOKS

## Glycerin 12

Ein Laufschuh, der der berühmten „eierlegenden Wollmilchsau“ sehr nahe kommt. Als Schuh für ein neutrales Abrollverhalten konzipiert, bietet er dennoch genügend Halt auch bei längeren Strecken, wenn die Muskelermüdung längst eingesetzt hat. Der neue Glycerin ist aber vor allem ein absolut komfortabler, gut gedämpfter Schuh, der auch in punkto Dynamik und Flexibilität gute Werte vorweisen kann. Einfach genial (für geschätzte 80 Prozent aller Läufer) ist die Passform. Die 3D Fit Technologie von Brooks leistet dabei sehr gute Dienste. Nicht viele Modelle decken eine solch große Bandbreite ab. Vom Tempodauerlauf bis zum Marathon (und darüber hinaus) ist mit diesem Schuh alles möglich.

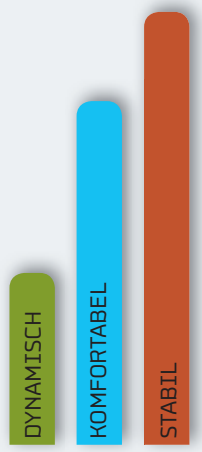


PREIS: 130,00 EURO
GEWICHT: 310 g (US 9)
SPRENGUNG: 10 mm

DIADORA

## N-4100 ST

Zuletzt hat sich der Trend zu immer flacheren, dynamischeren Schuhen verstärkt. Mit dem N-4100 ST geht Diadora diesen nicht mit – und das ist auch gut so. Denn die stabile Variante des Allrounders N-4100 ist eine gute Option für eine große Läuferschicht. Durch die mediale Stütze haben auch schwerere Läufer oder Läufer, die zu stärkerer Überpronation neigen, einen sicheren Halt auf Straßen oder gut zu belaufenden Waldwegen. Durch die angenehme Passform und den hohen Komfort ist der Italiener auch auf langen Strecken ein treuer Begleiter. Pluspunkt: Für das richtige Fußklima sorgt das von Geox entwickelte Net Breathing System. So gelangt Feuchtigkeit hinaus, aber Nässe durch die spezielle Membran nicht hinein.

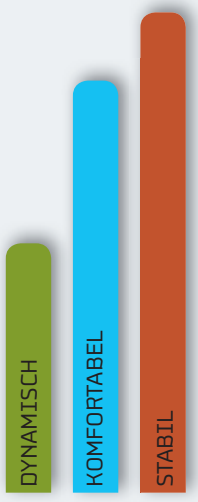


PREIS: 135,00 EURO
GEWICHT: 250 g (US 9)
SPRENGUNG: 12 mm

MIZUNO

## Wave Inspire 10

Das Modell von Mizuno ist ein unheimlich leichter und dynamischer Stabilschuh. Dank der neuen U4iC-Zwischensohle bleiben die bekannten Dämpfungseigenschaften bei geringerem Gewicht erhalten. Im Vergleich zu anderen Modellen seiner Kategorie ein Leichtgewicht. Im Vorderfußbereich zeichnet sich der Wave Inspire mit einer speziell eingekerbten Sohle durch seine hohe Flexibilität aus. Das luftdurchlässige Mesh-Obermaterial und die feste Fersenkappe sitzen sehr angenehm am Fuß und lassen Druckstellen keine Chance. Bei längeren Testläufen auf Asphalt und befestigten Waldwegen zeigte der Schuh seine Klasse und ermöglichte vor allem im Vorfußbereich ein dynamisches Abrollen.

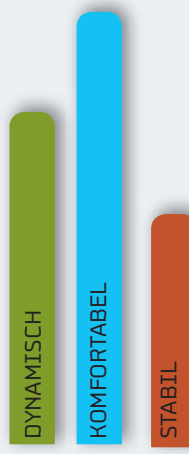


PREIS: 125,00 EURO
GEWICHT: 264 g (US 9)
SPRENGUNG: 12 mm

NEW BALANCE

## 880 V4

Die vierte Version des New Balance 880 ist noch leichter geworden – ohne dabei an Technologien zu sparen. Der farbenfrohe Schuh kommt stattdessen mit hervorragenden und verbesserten Dämpfungseigenschaften daher. Eine spezielle Mittelsohlenkonstruktion sorgt für ein gutes, dynamisches Laufgefühl – nicht nur auf Asphalt. Die Mittelfußbrücke bringt zusätzlichen Halt. Neu und anfangs etwas gewöhnungsbedürftig ist die Neopren-Zunge, die für verbesserte Passform sorgen soll. Läuferinnen mit einem neutralen Abrollverhalten, die auch gern mal länger unterwegs sind, werden diesen Schuh sicherlich lieben.



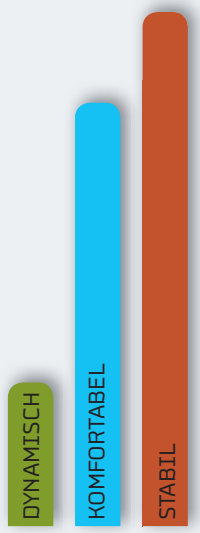

**Anmerkung: Gewicht gemessen in Mustergröße US9 (Männer)**

PREIS: 160,00 EURO
GEWICHT: 271 g (US 9)
SPRENGUNG: 12 mm

NEW BALANCE

## 1260 V4

Der Vorgänger war uns im Frühjahr eine Empfehlung im Bereich Stabilschuh wert. Nun ist der 1260 von New Balance noch ein Stück leichter geworden, was ihm auf Anhieb gut bekommt. Er bleibt dabei ein gut gedämpfter und sehr stabiler Schuh. Die ganz schnelle Vorwärtsbewegung ist nicht seine Stärke – aber das sollte von diesem Modell auch keiner verlangen. Die durchgängige mediale Verstärkung in der Zwischensohle kümmert sich darum, dass der Fuß des Überpronierers gleich in die richtige Bahn gelenkt wird. Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten, aber mit dem New Balance 1260 V4 fallen Sie auf jeden Fall auf. Und können auch auf Nachfrage getrost antworten: ein guter Schuh!

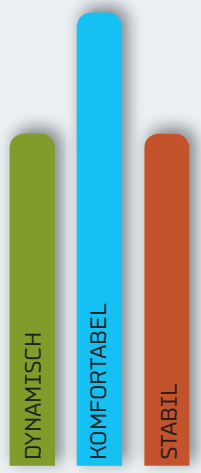


PREIS: 130,00 EURO
GEWICHT: 270 g (US 9)
SPRENGUNG: 10 mm

NIKE

## LunarGlide+ 6

Die 6. Version des Lunarglide überzeugt mit geringerem Gewicht und einem überarbeiteten Obermaterial. Das Modell für Läufer mit neutraler Abrollbewegung oder leichter Überpronation bleibt ein Allzweck-Trainingsschuh, der auch im höheren Tempobereich seine Qualitäten ausspielt. Das Mesh-Gewebe, mit Flywirefasern an der Schnürung, passt sich auch dank der fixierten Lasche sehr gut an den Fuß an und bietet festen Halt. Die hochgezogene Fersenkappe schließt weich ab. Eine leichtere Lunarlon-Dämpfung und eine unter dem Vorfuß kreisförmig aufgebaute Außensohle fördern bei jedem Schritt eine leichtgängige Abrollbewegung. Ein Allrounder, in dem man sich schon beim Reinschlüpfen wohlfühlt.

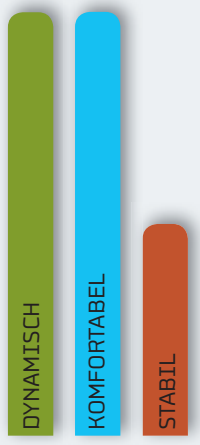


PREIS: 130,00 EURO
GEWICHT: 269 g (US 9)
SPRENGUNG: 8 mm

NIKE

## Air Zoom Elite 7

Seit sieben Jahren gibt es jetzt die Air Zoom-Serie von Nike, und leichter als der Elite des Jahres 2014 war noch kein Schuh mit dieser Dämpfungstechnologie. So vereint die siebte Auflage Dynamik mit hohem Komfort, was den Air Zoom Elite zu einem perfekten Schuh für alle macht, die gern mal ein bisschen zügiger unterwegs sind. Die schätzen besonders die Vorfuß-Dämpfung. Unsere Tester fühlten sich leicht und schnell, sobald sie mit dem Schuh unterwegs waren. Für Gewichtsoptimierung sorgt die atmungsaktive Netzkonstruktion als Obermaterial. Der Schuh liegt eng an. Die Nike Flywire-Technologie gibt Halt. Unterstützt wird das noch durch die asymmetrische Schnürung.

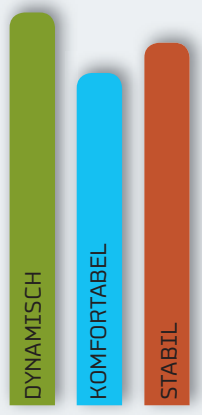


PREIS: 124,95 EURO
GEWICHT: 272 g (US 9)
SPRENGUNG: 4-7,5 mm

PEARL IZUMI

## EM M3

Positiv überrascht meldeten sich die Testläufer mit dem leicht gestützten Neutralschuh Road M3 zurück. Bei dem im Triathlon bekannten Hersteller besitzt die im Projekt E:Motion entwickelte Mittelsohle je nach Modell ihre eigene Ausrichtung. Beim M3 erzeugt eine zweite Schaumhärte unter dem Mittelfußgewölbe eine leichte Stütze. Trotzdem zeichnet sich der Schuh durch seine weiche Dämpfung und dank wenig Sprengung ein dynamisches Abrollen aus. Das leichte, nahtfreie Obermaterial schmiegt sich an den Fuß. Die Fersenkappe ist eher flach gehalten. Der M3 ist ein gelungenes Modell, das den Spagat zwischen Lightweight und Stabilität verbunden mit natural running-Aspekten schafft.

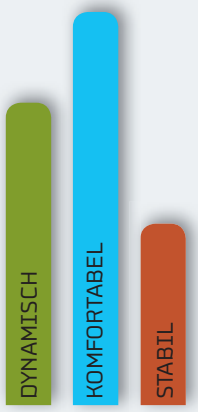


PREIS: 129,95 EURO
GEWICHT: 220 g (US 9)
SPRENGUNG: 8 mm

PUMA

## Faas 600 V3

Der Puma Faas mausert sich. Waren die ersten Modelle vor einigen Jahren noch etwas schwammig, hat Puma sinnvoll nachgebessert. Auch die beste deutsche Läuferin der vergangenen Jahre, Sabrina Mockenhaupt, läuft Puma Faas. Die dritte Version des Faas 600 gefällt mit einer sehr bequemen Passform bei geringem Gewicht und guter Dämpfung. Ein Schuh, der zudem sehr leicht dahinrollt. Damit bietet dieses Modell die Allrounder-Qualitäten, die ein guter Laufschuh braucht. Auf Distanzen bis hin zum Halbmarathon kann man diesen Schuh empfehlen. Für längere Strecken bietet er dem müden Läufer etwas zu wenig Stabilität.

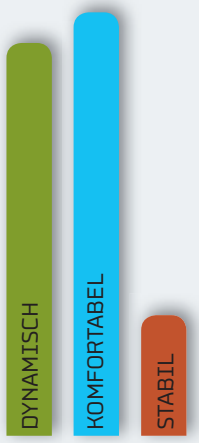


PREIS: 119,90 EURO
GEWICHT: 235 g (US 9)
SPRENGUNG: 5 mm

SALMING

## Distance A2

Sie fragen sich: wer ist Salming? Der schwedische Hersteller ist in Skandinavien sehr bekannt. Vor allem als Spezialist für Hallen-Schuhe genießt das Unternehmen einen guten Ruf. Seit diesem Jahr will Salming auch Läufer begeistern. Inspiriert von der Philosophie des Natural Running, baut Salming leichte und flache Laufschuhe. Der Distance ist mit 240 Gramm (in Mustergröße US9) und fünf Millimetern Sprengung schon eher ein „Schwergewicht" in der Range der Schweden. Er schmiegt sich sehr schön an und schafft eine wunderbare Symbiose aus Komfort und Dynamik. Ein guter Laufschuh, der auf Asphalt und Waldwegen gleichermaßen überzeugt.

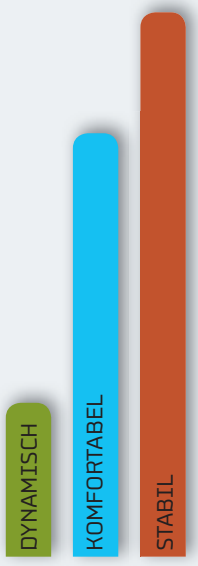


PREIS: 129,95 EURO
GEWICHT: 325 g (US 9)
SPRENGUNG: 9 mm

SALOMON

## X-Wind Pro

Citytrail heißt das Zauberwort bei Salomon. Der X-Wind Pro begleitet Sie auf Entdeckungsreisen durch die Stadt und macht dabei auch Ausflüge ins Gelände mit. Ein sehr stabiler Schuh, der viel Halt, dafür wenig Flexibilität bietet. Das bekannte Schnürsystem Sensifit sorgt dafür, dass die Passform sehr gut ist. Allerdings ist der Schuh im Fersenbereich recht weit geschnitten. Trotz des stabilen Aufbaus bietet der X-Wind Pro eine weichere Dämpfung als man zunächst vermuten würde. Er macht Richtungswechsel sehr gut mit, für den „Querfeldeinlauf" in der City also bestens geeignet. Wünschenswert wäre ein etwas direkteres Laufgefühl. Gewohnt top: luftdurchlässiges Obermaterial und gutes Design.

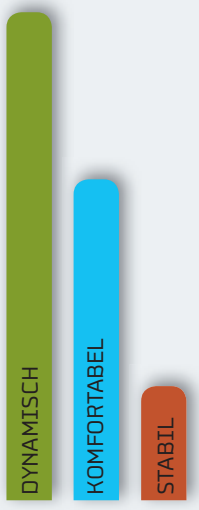


PREIS: 80,00 EURO
GEWICHT: 187 g (US 9)
SPRENGUNG: 4/0 mm

SKECHERS

## GoRun 3

Der neue GoRun 3 fühlt sich auf Asphalt und gut befestigten Waldwegen am wohlsten. Dort spielt der Schuh seine Stärken aus: komfortable Dämpfung, dynamisches Abrollen. Mit einer Sprengung von 4 mm kommt man dem Natural Running sehr nah – und erreicht es, wenn die Einlegesohle entfernt wird (Sprengung: 0 mm). Das ist beim Skechers-Modell problemlos möglich, da sich darunter eine ebenso bequeme wie feste Oberseite der Leiste befindet. Der GoRun 3 bietet viel Platz für die Zehen, die Passform des Leichtgewichts ist durch die eng anliegende, dünne Lasche sehr angenehm. Neugierige, die eine neue Marke testen wollen, wird der niedrige Preis überraschen.




**Anmerkung: Gewicht gemessen in Mustergröße US9 (Männer)**