aktiv Laufen

September / Oktober 2015

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

4 195887 004008 05

aktiv 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

Schuhe

Die Legende lebt weiter

11 Jahre Nike Free: Über die Karriere eines Laufschuhs

TRAINING

SO SCHAFFEN SIE DIE LANGEN STRECKEN

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

Für Sie gelaufen

- On – Cloudcruiser +++ Seite 41
- Under Amour – SpeedForm Fortis +++ Seite 42
- Nike – Air Zoom Elite 8 +++ Seite 44
- Zoot – Coronado +++ Seite 46
- Mizuno – Wave Sayonara 3 +++ Seite 47

Innovation trifft **Laufgefühl**

On-Schuhe liegen im Trend. Mit dem Cloudcruiser bekommt die Cloud-Familie nun Zuwachs.

Wer noch nie einen Schuh der Schweizer Innovationsschmiede On gelaufen ist, wird überrascht sein. Denn überrascht ist wahrscheinlich jeder, der eines von mittlerweile zahlreichen Cloudschuh-Modellen unter die Füße bekommt. Seit mehreren Jahren räumen die Schweizer einen Innovations-Preis nach dem anderen ab, und dennoch gibt es zahlreiche Läufer, die noch überzeugt werden wollen. Zu ungewöhnlich scheint das Design des Schuhs. Vielleicht wirkt der Schuh aufgrund seiner 15 hochprofilierten Cloudelemente aber auch zu unkomfortabel. Ein Trugschluss, wie sich schon beim ersten Anlaufen feststellen lässt. Überzeugen kann das neue Mitglied der Cloud-Familie sofort. Gute Passform und dynamische Laufeigenschaften überzeugen vor allem auf Asphalt. Der Schuh zeigt selbst auf schottrigen Waldwegen wirklich gute Laufeigenschaften. Erst abseits der normalen Laufwege – dort, wo es ins Unterholz geht – wird es mit Cloudcruiser unrund. On wirbt zudem mit ausgezeichneten Dämpfungseigenschaften und richtet sich an Läufer mit einer hohen Aufprallenergie. Gedämpft wird optimal. Absolut komfortabel läuft sich der Schuh auch bei längeren Distanzen. Je länger die Strecke, desto weicher wird die Sohle, und zwar, ganz wichtig, ohne den nötigen Halt vermissen zu lassen. Somit ist der Cloudcruiser für den Marathon wie geschaffen und empfiehlt sich für sämtliche Läufertypen. Ein toller Schuh!

Bewertung

Gewicht: 280 Gramm
Sprengung: 7 mm
Preis: 159,95 €
Dynamik: 7/10
Komfort: 8/10
Stabilität: 7/10
Distanz: 9/10

Fazit

On setzt mit dem Cloudcruiser seine Erfolgsserie fort. Der Schuh fügt sich nahtlos in die Reihe der Cloud-Modelle ein. Ein tolles Laufgefühl und hervorragende Komforteigenschaften machen ihn zu einer Empfehlung für lange Strecken.

Nur fliegen ist schöner

Under Armour bringt mit dem SpeedForm Fortis einen Schuh auf den Markt, der das Laufen zum Erlebnis macht.

Wie auf Wolken. Schon vor dem ersten Schritt entfaltet sich beim Anziehen des Under Armour SpeedForm Fortis die reinste Komfort-Magie. Das ultraflexible SpeedForm-Technologie-Obermaterial, das sich problemlos jedem Fußtypen anpassen kann, erzeugt in Kombination mit der Sohle, die jedes Auftreten zum Genuss macht, ein Maximum an Komfort – mehr geht nicht. Dieses Gefühl verlängert sich beim SpeedForm glücklicherweise auch verlustlos in den Lauf und macht jede Joggingrunde zum puren Vergnügen. Besonders locker und angenehm sitzt das ohne Nähte auskommende Obermaterial. Die Sohlenkonstruktion fängt gleichzeitig jedes Auftreten maximal ab. Schwächen offenbart der SpeedForm Fortis allerdings dann, wenn es um Distanzen im zweistelligen Kilometerbereich oder höher geht. Denn hier wird aus der zunächst angenehmen Auftrittcharakteristik eine zu weiche. Das macht sich besonders bemerkbar, wenn die Schritte des Läufers schwerfälliger werden. Auf die Distanz sind gelenkschonendere Schuhe mit wesentlich mehr Dämpfung und Stabilität dem SpeedForm Fortis überlegen. Doch für Läufe unter der 10-km-Marke und für vielseitiges Fitnesstraining mit Laufanteilen ist der optisch sehr ansprechende Läufer von Under Armour der perfekte Partner und macht mit seiner Leichtigkeit viel Freude.

Bewertung

Gewicht: 238 Gramm
Sprengung: 8 mm
Preis: 119,95 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 10/10
Stabilität: 6/10
Distanz: 5/10

Fazit

Ob für lockere Laufsessions im Alltag oder für Fitnessprogramme mit Laufstrecke – Under Armours SpeedForm Fortis begeistert mit hohem Tragekomfort und ultrasofter Dämpfung, was ihn für kurze bis mittelkurze, aber kraftvolle Läufe zum idealen Schuh macht.

THERE'S MORE SPEED IN ALL OF US

new balance

VAZEE PACE

ALWAYS IN BETA

Let nothing hold you back with the incredibly responsive Vazee from New Balance. Engineered for the relentless pursuit of faster.

newbalance.de/vazee

Rasanter Laufspaß

Mit dem Air Zoom Elite 8 präsentiert Nike ein echtes Kraftpaket für die Füße.

Der erste Moment ist oft ein entscheidender. So ist das bei vielen Dingen im Leben, und das betrifft auch die Entscheidung für oder gegen einen Laufschuh. Dieser erste Moment, wenn man den Schuh anzieht und losläuft, ist jedes Mal ein besonderer. Vorfreude, gepaart mit ein paar Fragen: Was haben sich die Hersteller dieses Mal einfallen lassen, spürt man den Unterschied zum Vorgängermodell? In diesem Fall haben wir den Air Zoom Elite 8 ausgewählt, einen Schuh für Tempoläufe. Denn dafür scheint die achte Ausgabe des Laufschuhs wie gemacht: reinschlüpfen, gut fühlen und loslaufen, und das möglichst schnell. Dabei kommt der Neuauflage des Tempo-Trainingsschuhs das neue, etwas leichtere Obermaterial entgegen. Hier wurde von den Entwicklern „Flymesh“ verarbeitet. Dadurch konnte auf eine Materialschicht verzichtet werden, was insgesamt zu einer erneuten Gewichtsreduzierung beigetragen hat. Auch in Sachen Komfort bietet der Tempoläufer einiges. An den Seiten des Schuhs befinden sich sogenannte Flywire-Kabel, die sich beim Schnüren des Laufschuhs an die Füße anpassen. Die Führung des Fußes ist dadurch wirklich ausgezeichnet. Im Vorfußbereich wurde zudem eine leicht federnde Dämpfung eingebaut, die dem Abdruck des Fußes entgegenkommt. Anziehen – loslaufen, Spaß haben!

Bewertung

Gewicht: 293 Gramm (US 10)
Sprengung: 8 mm
Preis: 129,95 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 8/10
Stabilität: 8/10
Distanz: 6/10

Fazit

Dieser Schuh ist absolut geeignet für die schnellen Trainingsrunden. Dabei zeigt er nicht nur auf der Straße eine gute Performance, sondern spielt auch auf der Bahn seine Qualitäten aus. Absoluter Tipp fürs Tempotraining!

Anzeige

Dank Enzymkraft schneller zurück im Training

Viele Läufer kennen es: Eine falsche Bewegung oder eine Unachtsamkeit und schon hat man sich verletzt. Ob Distorsionen, Faserrisse, Brüche, Zerrungen, Prellungen oder Luxationen – akute Sportverletzungen bedeuten oftmals ein frühes Saisonende. Genauso gefürchtet sind Überlastungsschäden wie zum Beispiel das Läuferknie oder die Achillessehnenentzündung. Sowohl akute Verletzungen als auch durch Mikrotraumatisierung bedingte Schädigungen am Bewegungsapparat rufen Entzündungsreaktionen hervor, die Schwellungen und Schmerzen mit sich bringen.

Studien belegen, dass eine schnell eingesetzte Enzymtherapie die Entzündung aufspürt, die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und den Heilungsprozess beschleunigt. Besonders bewährt hat sich dabei die aufeinander abgestimmte Kombination aus den antientzündlich wirkenden Enzymen Bromelain und Trypsin sowie dem in Wobenzym plus enthaltenen Flavonoid Rutosid, das den abschwellenden Effekt der Enzyme unterstützt. Dabei unterdrücken diese im Gegensatz zu den gängigen Schmerzmitteln die Entzündung nicht, sondern fördern eine schnellere Ausheilung. Über die Nahrung aufgenommene Enzyme wirken allerdings nicht arzneilich, da sie durch die Magensäure zerstört werden. Daher empfiehlt sich die Einnahme eines apothekenpflichtigen Enzymkombinationspräparates mit magensaftresistentem Überzug. So gelangen die Enzyme unbeschadet in den Darm, wo sich ihre Heilkraft entfalten kann.

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtstrakts; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). Enthält Laktose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli 2014

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG · 13509 Berlin

www.enzymkraft.de

In jedem Terrain zu Hause

Zoots Coronado ist eine Allzweckwaffe, die in erster Linie eines bietet: Belastbarkeit in jeder Situation.

Geschmeidig ist anders – bei den ersten Schritten gibt sich der Coronado aus dem Hause Zoot hart und wenig nachgiebig. Weder das Auftreten noch das Gefühl des Fußes im Schuhbett kann als soft bezeichnet werden. Das allerdings kann ihm nicht unbedingt als Defizit ausgelegt werden, denn der gut 270 Gramm schwere Schuh ist ein robuster Alleskönner, der nicht nur auf Asphalt oder anderen ebenen Oberflächen eine gute Figur macht, sondern sich bei jeder Joggingrunde auch für Abstecher in anderes Terrain empfiehlt. Einfach loslaufen und gucken, wo es langgeht – mit dem stabilen Allrounder kein Problem. Der Preis dafür: Statt Instant-Wohlgefühl zu erleben, müssen mit dem Coronado erst einmal einige Kilometer abgespult werden, ehe Fuß und Schuhwerk zur Einheit zusammenwachsen, doch dann darf man sich schon über ein ganz anderes Tragegefühl freuen. Jetzt spielt der Coronado seine Stärken aus und empfiehlt sich eindeutig auch für die Langstrecke. Lediglich an der Ferse lässt Coronado selbst bei enger Schnürung zunächst ein wenig zu viel Spielraum für Bewegung zu. Wald, Wiesen, Wurzelwerk – der Coronado kommt auf keinem Untergrund schnell an seine Grenzen und besticht im Gelände genauso wie auf ebener Strecke mit extrem stabiler Lage, die der Schuh nicht zuletzt seiner gut profilierten Sohle und der Zwischensohle als Dämpfverstärkung verdankt.

Bewertung

Gewicht: 272 Gramm
Sprengung: 12 mm
Preis: 129,95 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 5/10
Stabilität: 10/10
Distanz: 9/10

Fazit

Wer bei der Auswahl seiner Laufstrecke gerne variiert, ist mit dem Coronado auf der sicheren Seite und bekommt nirgends Probleme. Das Defizit in Sachen Komfort macht der Schuh durch seine potenzielle Langlebigkeit wieder gut.

Schnell und weit

Erfolgsmodell: Mizuno hat die dritte Generation des Wave Sayonara auf den Markt gebracht.

Der Eindruck nach den ersten Schritten täuscht – zum Glück. Scheint der Schuh rein optisch durch die neue U4iC-Zwischensohle gut gedämpft zu sein, hört und fühlt er sich beim ersten Aufsetzen doch ziemlich hart an. Es braucht dann ein wenig Zeit, um sich an das unvermutete Laufgefühl zu gewöhnen, doch die zunächst befürchteten Probleme durch eine möglicherweise zu schwache Dämpfung stellen sich nicht ein. Nach einer Weile ist das Laufgefühl wesentlich angenehmer. Deutlich schneller zeigen sich die dynamischen Eigenschaften des Wave Sayonara 3. Mit den 250 Gramm, die das Herrenmodell auf die Waage bringt, ist der Schuh spürbar leicht, und der agile Eindruck, den man durch die sportliche Form des Wave Sayonara 3 bekommt, bekräftigt sich schnell. Zudem trägt die im Gegensatz zu den älteren Generationen optimierte Passform zur erhöhten Stabilität bei. Dadurch ist der Schuh durchaus auch abseits geteerter Wege flexibel einsetzbar. Die guten Werte in den Bereichen Dynamik und Stabilität erlauben dem neuen Mizuno-Runner auch Wettkampfeinsätze. Dennoch spielt er seine Stärken am besten bei schnellen Trainingsläufen aus, die vor allem bei trockenen Bedingungen auch gerne etwas länger sein dürfen. Das liegt auch an der SmoothRide-Technologie von Mizuno. Diese ermöglicht ein gutes Abrollen.

Bewertung

Gewicht: 250 Gramm
Sprengung: 10 mm
Preis: 125,00 €
Dynamik: 8/10
Komfort: 7/10
Stabilität: 8/10
Distanz: 6/10

Fazit

Mizuno ist mit der dritten Generation des Wave Sayonara der Spagat zwischen dynamischen Eigenschaften und komfortablem Tragegefühl erneut gelungen – trotz des anfangs gewöhnungbedürftigen Laufgefühls. Der Schuh punktet zudem mit seiner variablen Einsatzfähigkeit.

Fotos: Jennifer Schattling, Nike/PR

TRAINING. TEST. AUSRÜSTUNG. GESUNDHEIT. MENSCHEN. ERNÄHRUNG. ERLEBNIS.

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

PRINT oder DIGITAL

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

Laden im App Store | Erhältlich bei amazon | JETZT BEI Google play