

1. Laufstil

Laufschuhe wurden 30 Jahre lang immer komplexer. Mehr Dämpfung, mehr Stabilisation – fatale Folgen. Der Laufstil musste sich den Schuhen anpassen. Das Ergebnis: Die Verletzungsanfälligkeit stieg unaufhaltsam. Heute wissen wir, dass erst die Industrie uns zu Fersenläufern gemacht hat. Denn nur gedämpfte Schuhe machen es möglich, die hohen Kräfte bei jedem Auftritt mit der Ferse auszuhalten. Natural Runner laufen anders! Der Fußaufsatz ist flacher, Ferse und Vorfuß berühren nahezu zeitgleich den Boden. Auch wenn der Mittelfuß (wie oft behauptet) aufgrund des Fußgewölbes den Boden höchstens mit der Außenseite berührt, hat sich der Begriff des „Mittelfußaufsatzes“ längst durchgesetzt. Und immer mehr Läufer erkennen die Vorteile: der ganze Bewegungsapparat federt die Belastung ab. Dank eines natürlichen Laufstils bleiben „Mittelfußläufer“ von den meisten Läuferverletzungen verschont.

2. Der richtige Schuh

Nur wer einen natürlichen Laufstil (siehe oben) pflegt, sollte sich mit Natural Running-Schuhen beschäftigen. Warum das? Schuhe und Laufstil sind immer als Verbindung zu sehen. Wer den falschen Laufstil im richtigen Laufschuh beibehält, verstärkt das Verletzungsrisiko. Ähnlich ist es mit einem super Laufstil im falschen Schuh. Wer Fersenläufer ist (und bleiben möchte), sollte bei gedämpften Schuhen bleiben. Doch wer von diesem kraftraubenden Laufstil weg will, muss zunächst seinen Laufstil mit Geduld und viel Lauf-ABC-Übungen verändern und kann erst dann zu Natural Running-Schuhen greifen. Also: Erst Laufstil ändern, dann die Natural Running-Schuhe kaufen.

3. Trainieren geht über probieren

Laufschuhe und Laufstil allein machen aber noch keinen echten Natural Runner. Auch das Training ist entscheidend. Wie oft muss ich eigentlich trainieren? Extrem-Läufer Robert Wimmer hat diese Frage mal so beantwortet: „Ich laufe nur an Tagen, an denen ich auch esse oder trinke.“ In der Tat hat gelegentliches Joggen nichts mit natürlichem Bewegungsdrang zu tun. Während der zivilisierte Mensch heutzutage durchschnittlich nur 700 Meter am Tag zu Fuß unterwegs

Pure Natural Runner ...

- ... praktizieren das natürliche „Mittelfußlaufen“
- ... laufen in Natural Running-Schuhen
- ... trainieren mindestens fünfmal pro Woche
- ... laufen gern auch ohne technische Trainingssteuerung
- ... sind bei jedem Wetter unterwegs
- ... laufen am liebsten in der freien Natur
- ... und verpflegen sich beim Laufen nur mit Wasser und Früchten

Mehr als ein Trend!

Natural Running

Es ist ein wenig ruhiger geworden um das Thema Natural Running. War es doch nur ein kurzfristiger Trend der Schuhindustrie? Nein, sagt unser Experte Andreas Butz. Der Laufcoach hat auch gleich acht Argumente parat, warum das natürliche Laufen die gesündeste Art der Fortbewegung ist.

Fotos: Asics, CNG

4. Alles eine Frage der Ausdauer

Der Mensch ist nicht so schnell wie die Antilope. Aber die Naturvölker konnten die Antilopen zu Tode hetzen. Wie das geht? Mit Ausdauer. So wie es die Jäger und Sammler Hunderttausende Jahre gemacht haben. 10 bis 20 Kilometer am Tag waren unsere Vorfahren unterwegs. Nicht schnell, aber eben lange. Und weil das ausdauernde Laufen in unseren Genen steckt, reagieren wir auch so gut darauf. Wir können nach einigen Wochen, Monaten und Jahren Dauerlauftraining immer länger und immer schneller laufen. Warum? Weil der Körper mit der Zeit lernt, mit den körpereigenen Energiedepots in Form von Fetten und Kohlenhydraten effektiver umzugehen. Auch unsere Vorfahren sind gelegentlich schnell gelaufen, beim kindlichen Spiel und beim Rennen um Leben und Tod. Das soll heißen: Überwiegendes Dauerlauftraining, rund 80 Prozent unserer Trainingszeit, ergänzt durch gelegentliche Fahrtspiele machen uns zum Natural Runner.

5. Auf den Körper hören

Als Trainer bin ich ein großer Freund der Trainingssteuerung nach Herzfrequenz oder Tempoangaben. Es hilft dabei, Trainingsfehler und sogenannte leere Kilometer zu vermeiden. Doch echte Natural Runner verzichten auch mal auf eine technische Form der Trainingssteuerung in Form eines Computers am Handgelenk. Das geschulte Körpergefühl ermöglicht ihnen, ihr Lauftraining zu variieren. Natural Runner laufen ausdauernd und ohne zu schnaufen, um ihre Fettverbrennung zu steigern. Sie laufen zügig, aber nicht zu schnell, um die Tempoausdauer zu verbessern. Und Natural Runner lieben das Fahrtspiel, bei dem sie mit Tempo und dem natürlichen Gelände spielen. Alle drei Laufvarianten mindestens einmal in eine Woche gepackt, so einfach gelingt auch Natural Runnern ein effektives Training. >>>

// SCHUHTEST

6. Nicht auf jedem Terrain zu Hause

Eine 400-Meter-Kunststoffbahn oder – für Natural Runner noch viel schlimmer – ein Laufband kommen nicht infrage. Natural Runner wollen die Natur spüren, so gut es eben geht. Ein Park ist das Mindeste. Wälder, Wiesen, Strände, Berge, Täler – das ist das Terrain, auf dem Natural Runner unterwegs sind. Sie wollen ihrer Leidenschaft in natürlicher Umgebung nachgehen und die Natur in all ihren Facetten aufsaugen. Es versteht sich von selbst, dass Natural Runner Asphalt nur dann als Untergrund wählen, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Sie lieben dagegen Landschaftsläufe und Trail-Events.

7. Regen, Sonne, Wind – egal!

Echte Natural Runner sind natürlich keine Schönwetterläufer. Frei nach dem Motto des britischen Schriftstellers John Ruskin (1819-1900) „Sonnenschein ist köstlich, Regen erfrischt, Wind kräftigt, Schnee erheitert. Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur verschiedene Arten von Gutem“, laufen Natural Runner bei beinahe jedem Wetter. Hauptsache raus.

8. Gesundheit kommt von innen

Energy-Gel, Power-Riegel und Sportlergetränke kommen in den Natural Runner-Body nicht rein. Sie verzichten gern auf jede Form der synthetischen Verpflegung beim Laufen. Wasser reicht ihnen und wer längere Zeit unterwegs ist, greift lieber zu frischen Datteln.



16 Schuhe im Test



Sie sind schnell, sie sind leicht. Sie sind nicht für jeden Läufer die erste Wahl, aber prima Alternativen für gewisse Einheiten. Ob Lauf-ABC, Tempolauf oder Wettkampf – wenn Leichtigkeit gefragt ist, könnten diese 16 Schuhe prima Begleiter sein. Sie unterstützen zudem einen natürlichen Laufstil. Wir haben jedes Modell ausführlich getestet und sagen Ihnen, wie sich die leichten, schnellen Flitzer anfühlen und für welchen Zweck sie am besten geeignet sind.

Mehr Motivation gefällig?

Unser Autor Andreas Butz ist nicht nur Experte fürs Natural Running, er ist auch Kopf der ersten RUNNER'S NIGHT mit Dieter Baumann, Frank Busemann und Thomas Dold.

Seine Karriere ist erstaunlich. Er war kein Profisportler wie so einige, die sich heute als Laufcoach einen Namen machen möchten. Andreas Butz ist ehemaliger Top-Manager und Selfmade-Coach. Kaum einer kennt die Wünsche, Fragen und Probleme von Freizeitläufern besser als er – hat er doch jeden

Schritt vom leicht übergewichtigen, unzufriedenen und Burnout gefährdeten Angestellten und Familienvater zum ambitionierten Läufer am eigenen Leib erfahren. Heute ist er nicht nur Läufer, Coach, Motivationsexperte und Buchautor, sondern auch Impulsgeber für die Laufszene. Seine neueste Idee: die 1. RUN-

NERS' NIGHT. Am **27. Februar 2015** möchte Andreas Butz als Veranstalter dieses einmaligen Events den bekannten Sartory-Saal in **Köln** füllen. Rund 20 Prozent der Eintrittskarten sind schon verkauft. Der Zehnkampf-Olympiazweite von 1996, Frank Busemann, der weltbeste Treppenläufer Thomas Dold und Extremsportler Norman Bücher werden neben Gastgeber Andreas Butz spannende Vorträge halten. 5000-Meter-Olympiasieger Dieter Baumann wird als Moderator durch den Abend führen.

aktiv Laufen-Leser sparen!

aktiv Laufen ist Medienpartner der 1. RUNNER'S NIGHT. Alle Leser von aktiv Laufen erhalten ihr Ticket bei Eingabe des **Gutschein-Codes RN2015-AKTIVLAUFEN** bei der Online-Anmeldung unter **www.runnersnight.de** für **39,- statt 59,- Euro**. Natürlich nur so lange es noch Karten gibt.



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
180 Gramm*

ASICS GEL-DS Racer 10

Langes Einlaufen ist bei dem leichten Flitzer nicht nötig! Reinschlüpfen und loslaufen – so einfach geht es mit dem neuen Racer. Obwohl der Schuh sehr leicht ist, gibt er dem Fuß Stabilität. Gerade auch im Mittelfußbereich. Daher ist er auch für Läufer, die zu einer leichten Überpronation neigen, eine sichere Wahl. Das Obermaterial ist leicht und flexibel und verbessert dadurch Flexibilität und Leistung. Die zehnte Auflage des DS Racer ist ein Wettkampfschuh, der sich auf den Strecken bis Halbmarathon am wohlsten fühlt. Für die ganz Schnellen und Leichtgewichtigen kann das Modell auch bei einem kompletten Marathon erste Wahl sein.

Sprengung 8 mm | 119,90 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
195 Gramm*

ASICS GEL-Lyte 33 3

Mit der 33er-Kollektion vollzog Asics den Schritt zum Natural Running. Das für schnellere Läufe konzipierte Modell Gel-Lyte 33 ist ein sehr leichter Schuh, der durch die tiefen Flexkerben in der Außensohle ein dynamisches Abrollen ermöglicht. Das weiche und gut belüftete Mesh-Obermaterial passt sich der Fußform problemlos an und bietet auch abseits von Asphalt ausreichend Halt. Durch den Verzicht auf eine starre Fersenkappe verliert der Schuh Gewicht. Im Rückfußbereich dämpft ein Gel-Kissen auf die von Asics bekannte Art angenehm weich. Ein flexibler, eher schmal geschnittener Schuh, der bewusst zum Training für den Fuß eingesetzt werden sollte, und erst nach der Eingewöhnung zum Laufen mit normalen Umfängen.

Sprengung 6 mm | 119,90 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
181 Gramm*

BROOKS T7 Racer

Der T7 Racer aus dem Hause Brooks macht seinem Namen alle Ehre. Der Schuh will auf die Straße – und zwar mit Tempo. Mit Natural Running hat er mit einer Sprengung von zwölf Millimetern nichts am Hut. Er ist für Wettkämpfe und schnelle Trainingseinheiten gebaut und soll möglichst viele Sekunden herausholen. Dafür sorgen das geringe Gewicht und die Hyper-Pod-Sohlen-Konstruktion, die ein extrem dynamisches Abrollen und einen effektiven Abdruck ermöglichen. Bei unseren Testläufen hat der T7 Racer bei kurzen Wiederholungsläufen über 400 Meter bis hin zum Tempodauerlauf über zehn Kilometer eine richtig gute Figur abgegeben, wobei man ihn kaum am Fuß gespürt hat. Genau so soll es bei einem Wettkampfschuh sein.

Sprengung 12 mm | 100,00 Euro



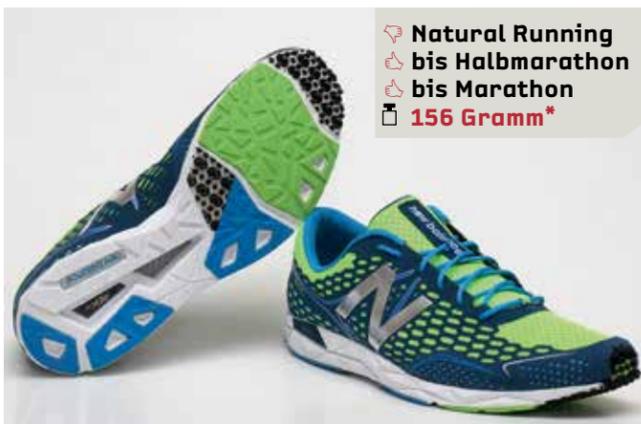
Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
158 Gramm*

BROOKS Pure Drift

Dieser Schuh aus dem Pure-Projekt von Brooks ist ein Topmodell des Natural Runnings. Der eigentlich unspektakuläre Aufbau kommt dem Gefühl des Barfußlaufens zugute. Durch die etwas eigenwillige Schnürung, die den Spann quer einfasst, schmiegt sich das leichte Obermaterial eng an den Fuß. Die Passform ist sehr angenehm und bietet speziell im Zehenbereich viel Spielraum. Durch den festen Sitz am Mittelfuß wird ausreichend Stabilität geboten, auch wenn spontane Richtungswechsel anstehen. Die Sohle vermittelt einen direkten Bodenkontakt, je unebener der Untergrund, umso mehr wird der Läufer gefordert. Der Pure Drift eignet sich als Zweitschuh, um bei kurzen Einheiten die Fußmuskeln zu stärken und neue Reize zu setzen.

Sprengung 4 mm | 110,00 Euro

* Anmerkung: Gewicht gemessen in Mustergroße US9 (Männer)

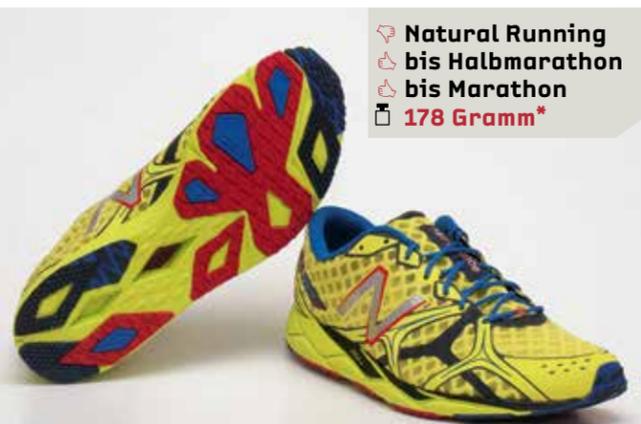


Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
156 Gramm*

NEW BALANCE 1600

Mit seiner leichten Dämpfung durch die REVLite Zwischensohle wird der New Balance 1600 zu einem vielseitig einsetzbaren Wettkampfschuh, der von leichten Athleten auch über die Marathonstrecke getragen werden kann. Mit nur 156 Gramm Gewicht spürt man den Schuh kaum am Fuß, was auch am nahtfreien FantomFit-Obermaterial liegt. Dieses wirft nur bei schmalen Füßen (das Modell ist nur in einer Weite verfügbar) leichte Falten und bietet ansonsten einen hohen Tragekomfort. In der Außensohle wurden unterschiedliche Materialien verwendet, die auf jedem Untergrund einen guten Abdruck und sicheren Grip ermöglichen. Die Sprengung von acht Millimetern unterstützt den schnellen Schritt mit kurzem Bodenkontakt.

Sprengung 8 mm | 125,00 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
178 Gramm*

NEW BALANCE 1400 V2

Stärker gedämpft und dadurch auch ein bisschen schwerer als der 1600er ist der New Balance 1400 V2 ein perfekter Schuh für zügige Trainingsläufe und Wettkämpfe auch über lange Distanzen bis hin zum Marathon, wo ein Schuh dieser Klasse nur gut trainierten Läufern mit einer starken Unterschenkelmuskulatur empfohlen werden kann. Mit seinem geringen Höhenunterschied zwischen Fersen- und Zehenbereich (Sprengung) von nur vier Millimetern und der REVLite-Zwischensohle hat er unsere Tester überzeugt, weil er ihnen ein direktes Laufgefühl gab, ohne dass sie auf den Komfort einer angemessenen Dämpfung verzichten mussten. In die Kategorie der typischen Natural Running-Schuhe ist er aber nicht einzuordnen.

Sprengung 4 mm | 120,00 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
170 Gramm*

PEARL IZUMI EM N0

Der Pearl Izumi Road N0 ist ein leichter Neutralschuh fast ohne Sprengung, Dämpfung und Elemente zur Stabilität. Kurz: ein richtiger Wettkampfschuh, der gern im schnellen Tempo auf ebenem Untergrund bewegt wird. Das Sohlenmaterial wirkt zwar fest, die Sohle ist durch die geringe Dicke aber sehr flexibel und sorgt für ein unheimlich direktes Laufgefühl. Auch bei Nässe bietet die leicht gerillte Außensohle guten Grip. Das weiche und nahtfreie Gewebe ist wie bei den anderen Modellen der Road N-Serie sehr angenehm zu tragen. Der eher schmal geschnittene Schuh sitzt fast wie eine Socke am Fuß. Jeder, der flach aufgebaute Schuhe trägt, sollte den Road N0 einmal probieren. Für geübte Läufer bis zum Halbmarathon einsetzbar.

Sprengung 1 bis 4,5 mm | 109,95 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
232 Gramm*

PEARL IZUMI EM N1

Das Modell Road N1 gefiel unseren Testläufern von Mal zu Mal besser. Es ist ein leichter und sehr flexibler Trainings- und Wettkampfschuh aus der eMotion Reihe von Pearl Izumi, der besonders für Normalfußläufer geeignet ist. Insgesamt ein minimalistischer Schuh, an den man sich etwas gewöhnen muss. Die Ferse wird fest aber komfortabel umfasst und mit Mittelfußbereich passt sich das atmungsaktive Obermaterial gut an den Fuß an. Die vom Hersteller verbaute Dynamic Offset Technologie, mit einer durchgängigen Zwischensohle ermöglicht ein schönes und aktives Laufgefühl. Abseits fester Wege bietet dieser Schuh wenig Halt, der Name gibt den bevorzugten Untergrund klar an. Als Wettkampfschuh bis zum Marathon zu empfehlen.

Sprengung 1 bis 4,5 mm | 114,95 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
205 Gramm*

NIKE Free Flyknit 3.0

Das nennt man pures Natural Running-Feeling. Das aus einem Garn gestrickte Flyknit-Material umschließt den Fuß wie eine Socke. Die Schnürung ist fast überflüssig. Mit kaum einem anderen Laufschuh geht der Fuß eine perfektere Symbiose ein. Das Ergebnis spürt man vom ersten Schritt an. Leicht, unglaublich flexibel, es ist das viel zitierte Barfuß-Gefühl, das sich einstellt. Ganz konsequent wäre es, wenn der Schuh auf eine Sprengung – also den Höhenunterschied von Vorfuß zu Ferse – komplett verzichten würde. Aber der Free Flyknit 3.0 von Nike ist eben doch ein Laufschuh – und als solcher bietet er auch moderate Dämpfung. Perfekt für kurze und schnelle Läufe sowie alle Arten des koordinativen Trainings. Längere Strecken darin empfehlen wir nur sehr geübten Läufern.

Sprengung 4 mm | 150,00



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
179 Gramm*

NIKE Lunaracer+ 3

Sehr leicht, so wie man es von einem Wettkampfschuh erwartet, und dazu mit einer perfekten Mischung aus Dämpfung und Flexibilität ausgestattet, besitzt der Nike Lunaracer +3 schon viele Fans. Die bekannte Lunarlon-Dämpfung sorgt gemeinsam mit dem Meshgewebe und den auffälligen Flywire-Fasern im Mittelfuß für gute Passform mit hohem Tragekomfort. Der Schuh kommt ohne eine echte Fersenkappe aus und bietet in der Zehenbox ausreichend Platz. Die Waffelstollen in der Außensohle unterstützen den dynamischen Abdruck. Ein Modell für Läufer, die einen bequemen Schuh für schnelle Läufe im Training und im Wettkampf bis zum Marathon suchen. Leicht, ungewöhnlich gut gedämpft und optisch etwas Besonderes.

Sprengung 5 mm | 130,00 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
210 Gramm*

SALMING Speed

Das Modell Speed des schwedischen Herstellers Salming ist ein leichter und flexibler Lightweighttrainer, der sich gut für kurze und lange Tempoeinheiten eignet. Dieser minimalistisch gehaltene Schuh für Normalfußläufer lässt in seiner Kategorie aufhorchen. Aufgebaut wurde der Schuh mit einem stabileren hinteren Sohlenanteil und einen flexibleren vorderen Bereich. Hierdurch entsteht ein sehr natürliches Laufgefühl. Aufgrund seiner Profilierung ist er als Allrounder anzusehen, der sowohl auf der Straße ein angenehmes Laufgefühl bietet, als auch ein sicheres und dynamisches Abrollverhalten im nicht zu extremen Gelände aufweist. Auf Distanzen jenseits der zehn Kilometer ist der Speed eine gute Wahl.

Sprengung 5 mm | 129,90 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
185 Gramm*

SALMING Race

Mit dem Race ist man schnell unterwegs. Insbesondere auf trockenem Asphalt und in Kurven punktet das Leichtgewicht von Salming. Dabei sitzt der Schuh wie angegossen und ist wunderbar bequem. Das Obermaterial sieht nicht nur gut aus, es ist auch besonders robust, da es aus zwei Lagen besteht. Das enorm niedrige Gewicht von 185 Gramm ermöglicht viele schnelle Kilometer. Die Fersenkappe passt sich dem Fuß an und verhindert Druckstellen. Durch seine geringe Sprengung vermittelt der Race ein direktes Laufgefühl. Mit der minimalen Dämpfung ist der Schuh der passende Begleiter für trainierte und nicht zu schwere Läufer.

Sprengung 5 mm | 129,90 Euro

* Anmerkung: Gewicht gemessen in Mustergröße US9 (Männer)

* Anmerkung: Gewicht gemessen in Mustergröße US9 (Männer)



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
145 Gramm*

SAUCONY Type A6

Der in der sechsten Version überarbeitete Type A von Saucony bleibt einer der bequemsten und leichtesten Wettkampfschuhe im Test. Das atmungsaktive Obermaterial fasst den Fuß fest ein und bietet durch die leicht dehnbaren Schnürsenkel in jeder Abrollbewegung einen angenehmen Halt. Kleine Schlaufen an der Fersenkappe und der Zunge dienen als Anziehhilfe. Konzipiert ist das Leichtgewicht für Tempoläufe und Wettkämpfe bis hin zum Marathon (für die ganz Schnellen). Die wasserdurchlässige Zwischensohle und Belüftungsöffnungen in der Außensohle sorgen für reichlich Abkühlung. Allerdings sollte man Pfützen meiden, denn Wasser dringt ebenso schnell ein. Ein Schuh mit sehr hohem Wohlfühlfaktor, der für jede schnelle Einheit taugt.

Sprengung 4 mm | 114,95 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
210 Gramm*

SKECHERS GOMeb Speed 2

Der Name ist Programm. Das Modell trägt den Vornamen des US-Marathonläufers Meb Keflezighi, der im April 2014 den Boston-Marathon gewonnen hat. Seit einigen Jahren arbeitet der Top-Athlet eng mit den Entwicklern der US-Marke zusammen. Seine ganze Erfahrung und seine Anforderung an einen schnellen Laufschuh sind hier vereint. Der GOMeb Speed 2 will flott gelaufen werden – keine Frage. Aber er bietet trotz seines geringen Gewichts und seiner flachen Bauweise erstaunlich viel Stabilität. Den Grund dafür sieht man kaum: Im Bereich des Mittelfußes ist eine dünne Platte aus Kohlenstoff eingearbeitet. Dadurch fühlt sich der Schuh viel stabiler an als er aussieht und kann auch auf langen Strecken gelaufen werden. Gute Idee, tolles Lauffeeling!

Sprengung 4 mm | 110,00 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
240 Gramm*

SALOMON S-LAB Sense 3 Ultra

Kein geringerer als Trailrunning-Ikone Kilian Jornet hat bei der Entwicklung dieses leichten und perfekt sitzenden Modells mitgearbeitet. Dass es ein Laufschuh für den etwas ambitionierteren Läufer geworden ist, verwundert da kaum. Für uns ist es aber nicht nur ein klasse Trailschuh, der S-Lab Sense 3 Ultra ist ein großer Spaß in (fast) jedem Gelände. Unglaublich direkt, tolle Passform, starker Halt (auch in der Ferse!) dank der speziellen Salomon-Schnürung, erstklassiger Grip. Es gibt kaum einen Schuh, mit dem es mehr Spaß macht, um Kurven zu flitzen. Sogar auf Asphalt rollt er gut dahin. Das Einsatzspektrum ist wirklich erstaunlich. Einziges Manko: Wenn es allzu matschig wird, stößt das Profil an seine Grenzen.

Sprengung 6 mm | 159,95 Euro



Natural Running
bis Halbmarathon
bis Marathon
240 Gramm*

ZOOT Solana

Der Solana von Zoot ist ein neutraler Laufschuh für die schnelle Laufrunde und Wettkämpfe bis hin zur Marathondistanz. Die gleichmäßig über die Sohle verteilte Dämpfung und das Mittelsohlenmaterial machen den Schuh auch für lange Distanzen und relativ schwere Läufer sehr bequem. Das Innenmaterial ist sehr weich und nahtlos verarbeitet, so ist der Schuh auch barfuß – etwa in einem Triathlon – angenehm zu tragen. Dabei sorgt das spezielle Material für eine fantastische Belüftung. Die Sprengung von acht Millimetern fördert ein komfortables Abrollverhalten mit einem sehr ausgewogenen, angenehmen Laufgefühl – das zahlt sich vor allem auf längeren Strecken aus. Genauso wie der sichere Halt im Mittelfuß. Fazit: ein guter Schuh zu einem fairen Preis.

Sprengung 8 mm | 109,95 Euro

Der Schuh des Boston-Champions

SKECHERS GOMeb Speed 2

Dass ausgerechnet beim Rennen am 21. April 2014, dem amerikanischen Patriot's Day, ein Amerikaner den Boston Marathon gewann, ist eine Geschichte, die nur der Sport schreiben kann. 31 Jahre lang konnte hier kein US-Läufer mehr gewinnen. Dann kam der 38 Jahre alte Meb Keflezighi – und siegte. Dabei trug er den SKECHERS GOMeb Speed 2 – den Nachfolger des GOrun Speed, Meb Keflezighis offiziellem Marathonschuh. Gemeinsam mit Meb hat das SKECHERS Performance Team das Nachfolgemodell weiterentwickelt.



- Unabhängige runde GOimpuls Sensoren bieten Feedback für ein reaktionsreicheres Lauferlebnis
- Patentrechtlich geschützte Resalyte™ Dämpfung mit Memory-Effekt
- Stabilitätsplatte aus Kohlenstoff im Mittelfußbereich bietet Unterstützung
- Aufprallzone im Mittelfußbereich
- 4 mm Sprengung
- Nahtlose Innenverarbeitung aus Mikrofaser maximiert den Komfort
- Obermaterial aus bedrucktem Mesh
- Kein zusätzliches Material
- Kein zusätzliches Gewicht
- 213 Gramm (Männergröße 42)
- 164 Gramm (Frauengröße 36)
- Größen: 39-47 (Männer) 36-41 (Frauen)

Designed for Speed

SKECHERS GOrun 3

SKECHERS GOrun 3 ist das Nachfolgemodell des SKECHERS GOrun 2. Die Schuhkonstruktion ist beim Nachfolgemodell fast identisch bis auf das zusätzliche Power-Prene Mesh, das viel Spielraum in der Zehenbox ermöglicht und gleichzeitig für Stabilität im Vorfußbereich sorgt.



- Resalyte - Patentrechtlich geschützter, ultraleichter Verbundstoff, mit Memory-Effekt
- Unabhängige runde Sensoren bieten Flexibilität und Feedback für ein reaktionsreicheres Lauferlebnis.
- 4 mm minimale Sprengung
- Anpassungsfähig: Noch minimaler durch Entfernen der Innensohle
- Power-Prene Mesh für mehr Stabilität im Vorfußbereich, während gleichzeitig mehr Flexibilität in der Zehenbox gegeben ist
 - Obermaterial aus „Engineered“ Mesh mit Power-Prene am Schuhblatt
 - Höhere Atmungsaktivität bei gleichbleibender Strukturflexibilität des Obermaterials durch verbesserte Luftdurchlässigkeit
 - Entwickelt, um den Mittelfußauftritt zu fördern
 - 187 Gramm (Männergröße 42)
 - 147 Gramm (Frauengröße 37)

Leichtgewicht mit Dämpfung SKECHERS GOrun ride 3



Skechers GOrun ride 3 bietet mehr Dämpfung in der preisgekrönten Skechers GOrun Laufschuh-Linie. Damit ist er die perfekte Ultraleicht-Option für diejenigen, die mehr Komfort und Unterstützung benötigen, als ein typischer Minimalschuh liefert. Das Nachfolgemodell des GOrun ride 2 hat ein überarbeitetes und schlankeres Design, neu positionierte GOimpuls Sensoren sowie eine 3D-Druck Optik. Einzuordnen ist das Modell in die Kategorie Lightweight Cushioning.

- Unabhängige runde Sensoren bieten Flexibilität und Feedback für ein reaktionsreicheres Lauferlebnis
- 25 Prozent mehr Dämpfung der patentrechtlich geschützten Resalyte™ Sohle als der GOrun 2
- Resalyte™ - patentrechtlich geschützter, ultraleichter Verbundstoff mit Memory-Effekt
- Minimale Sprengung (4mm)
- Entwickelt um den Mittelfußauftritt zu fördern
- Vierwege Stretch-Mesh-Material für mehr Bewegungsspielraum der Zehen
- 224 Gramm (Männergröße 42)
- 167 Gramm (Frauengröße 36)

* Anmerkung: Gewicht gemessen in Mustergröße US9 (Männer)