aktiv Laufen!

aktiv Laufen!

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

4 195887 004008 02

02/2016
März / April
4,00 €

SCHWEIZ: 7,50 SFR, ÖSTERREICH: 4,00 €
LUXEMBURG: 4,70 €, BELGIEN 4,70 €,
SPANIEN 5,20 € , ITALIEN 5,20 €

aktiv-laufen.de

TRAINING

TRAUMZIEL MARATHON

MIT DER RICHTIGEN VORBEREITUNG ENDLICH ERFOLGREICH FINISHEN

FÜR SIE GEFUNDEN!

LAUFWESTEN FÜR DIE ÜBERGANGSZEIT

AUSRÜSTUNG

NEUE LAUFSCHUH-TRENDS 2016

Hat Natural Running ausgedient?
Plus: Brandneue Schuhe im ersten Test

SERVICE: LÄUFER TRIFFT HUND

Nur keine Angst!

Tipps für den Umgang mit den Vierbeinern

GESUNDHEIT

Atemlos

Wie gefährlich ist Feinstaub für die Lunge?

10 STRUMPF-MODELLE IM TEST

Mythos Kompression

Können enge Laufstrümpfe die Lauf-Performance steigern?

Vollgas: Leistung verbessern mit Tempotraining **Matsch Galore:** Abenteuer Hindernislauf

LEISTUNGSSTE DANK KOMPRESSION?

TEXT Ralf Kerkeling, Daniel Becker

IGERUNG

Zahlreiche Mythen ranken sich mittlerweile um die Kompressionssocken. Leistungssteigerung und Regeneration in einem – noch während des Wettkampfes, danach, davor…! Die Meinungen der Läufer und Experten gehen stark auseinander. *aktiv**Laufen*** hat sich die aktuellen Modelle einmal genauer angesehen.

CEP Outdoor/PR

Kompressionssocken gehören immer häufiger zum Outfit dazu.

Während der Startaufstellung beim Marathon oder einem Volkslauf habe ich mir den Tick zugelegt, den viele Leute aus der Laufbranche wahrscheinlich auch nicht von sich weisen können. Ich schaue auf die Füße der Menschen um mich herum. Welches Schuh-Modell trägt der Läufer neben mir, sind die Schuhe abgelaufen, trägt er oder sie gar die falschen Schuhe ... Was das mit Kompressionssocken zu tun hat? Immer häufiger springt einem bei diesen „Streifzügen" die lange kniestrumpfartige Kompressionssocke ins Auge. Meist in einer Neonfarbe, denn auffällig sein ist in. So werden die „Wadenquetscher" immer häufiger zum Gesprächsthema vor dem Start – manchmal auch einfach, um die Nervosität wegzureden. Die auftauchenden Fragen sind bei diesem Thema häufig diese: „Tut das nicht weh?", „Wird man durch die Kompression wirklich schneller?" Also, was ist dran an der Socke? Ist das alles nur Gerede, welche der kursierenden Eigenschaften ist tatsächlich wahr? Am einfachsten beschreibe ich das mal aus meiner Sicht. Hat man sich einmal für eine dieser Socken entschieden, geht es den meisten „Newbies" schätzungsweise ähnlich wie mir, als ich das erste Mal mit einem Paar dieser Laufsocken zu kämpfen hatte. Vor dem Kauf hatte ich mich ausgiebigst informiert. Wadenumfang und Fesselumfang wurden im Fachhandel ermittelt. Das alles in Kombination ergibt dann die richtige Sockengröße. Diese ist wichtig, will man nicht mit Schmerzen durch den Wettkampf gehen oder eventuell eine ständig rutschende Socke am Bein hängen haben.

ALLER ANFANG IST SCHWER

Dann die erste Hürde. Wie ziehe ich die Dinger an? Nach einigem Hin und Her saß die Socke schließlich an Bein und Fuß, und siehe da: Angenehm war es! Seitdem laufe ich regelmäßig mit langen Kompressionssocken durch den Wald oder in einem Wettkampf. Ich finde es angenehm, die Beine fühlen sich während des Laufes gut an, und die Socken schützen häufig auch noch gegen Gestrüpp und kaltes Wetter. Und nach dem Lauf geht es meinen Beinen, insbesondere den Waden, besser als ohne.

UNSERE **TESTKRITERIEN**

SOCKENDICKE
Das Socken-Material bei den Kompressionsstrümpfen ist sehr unterschiedlich. Je nach Einsatzgebiet und Temperatur sollte man auf die Dicke oder eine Polsterung im Fußbereich achten.

ATMUNGSAKTIVITÄT
Bei diesem Kriterium war uns wichtig, herauszufinden, wie schnell und gut Feuchtigkeit von der Haut zur Sockenoberseite gelangt. Im Trail könnte ein zu offenporiges Material jedoch fehl am Platz sein.

KOMPRESSION
Bei der Kompression sind wir von den Extremen „normale Laufsocke" und „medizinischer" Kompression ausgegangen. Ein Balken mit einem eingefärbten Feld wäre demnach nah an einer normalen Laufsocke, während fünf eingefärbte Felder der medizinischen Kompression nahekommen.

TRICK 17 **SO GEHT'S LEICHTER**

AUF LINKS ZIEHEN
Trick 17 für einen reibungslosen Ablauf beim Anziehen einer langen Kompressionssocke beginnt damit, dass die gesamte Socke auf links gezogen wird.

ÜBER DEN VORDERFUSS
Die Socke wird nach dem Umstülpen von den Zehen angefangen langsam in Richtung Ferse gezogen. Dabei bleibt der Einstieg der Socke noch unberührt.

ÜBER DIE FERSE
Dann zieht man die Socke vorsichtig über die Ferse. Der Einstieg der Socke rutscht langsam nach.

RFW

FERTIG ANZIEHEN
Im finalen Schritt wird die Socke am Bund gepackt. Die Finger greifen dabei unter den Bund, und man zieht die Socke über die Wade hoch. Fertig!

O-MOTION
R & B SOCKS
Eine Socke, die für die Regeneration gedacht ist. Das „R" steht für Recovery. Für die Zeit nach einem anstrengenden und langen Trainingslauf genau das Richtige – aktive Erholung! Die Kompression ist leicht, die Socke sitzt gut und lässt sich auch über einen längeren Zeitraum gut tragen. Auch für einen kurzen Lauf geeignet.

Information

Größen	35–50
Material	83 % Polyamid, 17 % Elasthan
Preis	49,90 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ○ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke
Atmungsaktiv
Kompression

Fazit

Wer eine Kompressionssocke für die Zeit nach dem Training sucht, liegt hiermit genau richtig.

FALKE
RU ENERGIZING

Absolut angenehm zu tragen. Spürbare Kompression, jedoch nicht zu stark. Beim Test gefiel die Laufsocke sowohl bei längeren Läufen auf der Straße als auch im unwegsamen Gelände, auf dem Trail. Eine durchgehende Polsterung im Fußbereich trägt zum Komfort bei. Zehenbox und Ferse sind angenehm „gepolstert". Gute Atmungseigenschaften.

Information

Größen	n. b.
Material	76 % Polyamid, 14 % Polypropylen, 10 % Elasthan
Preis	39,95 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ○ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke
Atmungsaktiv
Kompression

Fazit

Eine Multifunktionssocke, die sich für viele Bereiche eignet. Hervorragendes Material.

SKINS
ACTIVE COMPRESSION

Die Kompressionssocke von Skins eignet sich ganz besonders für lange Läufe – und entwickelt ihre Stärken vor allem bei hohen Belastungen. Während des Laufs macht sich das Modell eigentlich gar nicht bemerkbar, danach geht es den Waden aber wirklich gut. Das Material ist zwar gut verarbeitet, aber etwas empfindlich. Daher: Im Dickicht aufpassen.

Information

Größen	XXS–XL
Material	89 % Polyamid, 9 % Elasthan, 2 % Kupfer-Fasern
Preis	40,00 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke
Atmungsaktiv
Kompression

Fazit

Vor allem bei regelmäßigen hohen Belastungen kann die Socke von Skins richtig helfen.

CRAFT
COMPRESSION SOCKS

Ganz solide Performance bieten die Craft-Socken. Vor allem die gut funktionierende Luftzirkulation fällt auf, was gerade an wärmeren Tagen positiv in Erinnerung bleibt. Der Abschluss oben ist nicht so eng, wie es zunächst den Anschein hat, an den Druckpunkten ist das Material verstärkt. Leichte Kompression und daher ein mögliches Einsteigermodell.

Information

Größen	XS–XL
Material	94 % Polyamid, 6 % Lycra
Preis	29,95 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ○ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke
Atmungsaktiv
Kompression

Fazit

Ein Allrounder, der beim Thema Atmungsaktivität punktet und sich für leichtere Belastungen eignet.

CEP
RUN SOCKS 2.0

Wie immer bei CEP ist auch diese Kompressionssocke ein Produkt aus absolut hochwertigen Materialien. Die Mikrofaser-Socke fühlt sich sehr angenehm an, die extraflache Zehennaht verhindert zudem Druckstellen. Im Wadenbereich sorgt eine offenporige Mesh-Struktur für gute Ventilation. Vor allem für den regenerativen Gebrauch zu empfehlen.

Information

Größen	S–XL
Material	85 % Polyamid, 15 % Elasthan
Preis	49,90 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke
Atmungsaktiv
Kompression

Fazit

Gute Atmungsaktivität, extrem bequemes Gefühl und starke Regenerations-Eigenschaften.

aktiv Laufen REDAKTIONS-TIPP!

UNDER PRESSURE SOX
RUNATTACK

Die Runattack von Under Pressure sind mit spezieller Sohlenbelüftung und einer Knöchel-Rist-Verstärkung ausgestattet. Auch auf längeren Strecken und auf Trails sind sie angenehm zu tragen und leisten einen rundum guten Dienst. Auch der Faktor „Bequemlichkeit" kommt nicht zu kurz, von Blasen und Druckstellen gibt es keine Spur.

Information

Größen	35–46
Material	85 % Polyamid, 15 % Elasthan
Preis	28,50 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke	▰▰▰▱▱
Atmungsaktiv	▰▰▰▱▱
Kompression	▰▰▰▱▱

Fazit

Die Socken wurden mit Extremsportlern getestet – das merkt man. Stark auf langen Strecken.

COMPRESSSPORT
FULLSOCKS V 2.1

Die graduelle Kompression der Full Socks drückt auf die Venen und soll dadurch den venösen Rückfluss während der Regeneration aktivieren – und tatsächlich, das merkt man. Dazu sorgen Mesh-Einsätze während des Laufs für eine gut funktionierende Atmungsaktivität. Dadurch, dass der Fuß nicht überhitzt, wird Blasen vorgebeugt.

Information

Größen	35–47
Material	55 % Polyamid, 29 % Polypropylen, 16 % Elasthan
Preis	45,00 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke	▰▰▱▱▱
Atmungsaktiv	▰▰▰▱▱
Kompression	▰▰▰▱▱

Fazit

Gerade der unterstützende Effekt bei der Regeneration macht die Full Socks zur Top-Socke.

EIGHTSOX
COMPRESSION PRO

Die Besonderheit bei dieser Socke: Die eingestrickte Kompression nimmt von unten nach oben ab. Das Ziel: Der Blutrückfluss zum Herzen soll dadurch unterstützt und die Beinmuskulatur länger leistungsfähig gehalten werden. Eine Support-Bandage ist integriert, was auf unebenen Strecken auch einen echten Vorteil bringt. Gut für ambitionierte Läufer

Information

Größen	35–47
Material	68 % Polyamid-Nylon, 24 % Polyamid Tactel, 8 % Elasthan
Preis	24,95 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke	▰▰▰▱▱
Atmungsaktiv	▰▰▰▱▱
Kompression	▰▰▰▱▱

Fazit

Ein Alleskönner, der auch die Ansprüche professioneller Läufer erfüllt. Dazu: Top-Preis!

2XU **COMPRESSION PERFORMANCE RUN SOCK**

Seine Stärken spielt das Modell aus dem Hause 2XU vor allem auf langen Strecken aus, denn die Compression Socks stabilisieren die Wadenmuskulatur und die Fußgelenke. Das extrem leichte und atmungsaktive Gewebe sorgt für ein gutes Feuchtigkeits- und Wärmemanagement. Trotz des recht starken Drucks sind die Socken angenehm zu tragen.

Information

Größen	XS–XL
Material	Nylon, Elasthan
Preis	42,90 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ○ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke	▰▰▰▱▱
Atmungsaktiv	▰▰▰▱▱
Kompression	▰▰▰▰▱

Fazit

An den starken Kompressionsdruck muss man sich gewöhnen. Bequem sind sie dennoch.

aktiv Laufen PREIS-TIPP!

SIGVARIS **COMPRESSION RUNNING SOCKS**

Schon beim Anfassen merkt man: Die Socken sind aus hochwertigsten Fasern angefertigt. Beim Tragekomfort macht den Socken der Schweizer Firma niemand etwas vor. Besonders erwähnenswert ist auch der Achillessehnen-Protektor. Der aktive Feuchtigkeitstransfer funktioniert gut. Die Socke macht sich auch in anderen Sportarten gut.

Information

Größen	35–50
Material	64 % Polyamid, 19 % Elasthan, 17 % Polyester
Preis	48,90 €

Einsatzgebiet

◉ **Training** ◉ **Marathon** ◉ **Trail**

Eigenschaften

Sockendicke
Atmungsaktiv
Kompression

Fazit

Hochwertige Kompressionssocken, die vor allem durch ihren Komfort überzeugen können.

Kompressionssocken unterstützen die Muskulatur sowohl auf der Straße als auch beim Trail.

Compressport/PR, RFW

Im Grunde sind Kompressionssocken, ob zum Laufen oder für den medizinischen Gebrauch, nur im Detail voneinander zu unterscheiden. Bei Laufsocken kann der Sportler zwischen partiellem Druck oder ganzflächigem Druck wählen. Bei medizinischen Socken ist der Druck auf die Venen flächiger. Es gibt zudem die unterschiedlichsten Studien über die Wirksamkeit von Kompressionssocken im Wettkampf und für die Regeneration danach. An der Deutschen Sporthochschule in Köln stellten Wissenschaftler die Leistungssteigerung während eines Wettkampfes in Frage, lobten jedoch die ausgesprochen positiven regenerativen Eigenschaften. Andere Studien belegten, dass bei Läufern mit Kompressionsstrümpfen nach einem Lauf mehr Kraft in den Muskeln zu messen war, sie weniger über Muskelkater klagten und sich schneller wieder frisch fühlten. Hier sind sich die Wissenschaftler größtenteils einig: Die Regeneration wird positiv unterstützt! Ob Kompressionssocken zur Steigerung der Ausdauer und der Kraft letztlich beitragen, kann man immer noch nicht abschließend beurteilen. Das Fazit: Es bleibt eine Frage des Gefühls, ob man sich die Socke zumindest für einen Wettkampf zulegt. Ich persönlich bin überzeugter Langsockenträger!

DARAUF SOLLTEN SIE **BEIM KAUF ACHTEN:**

ERST MESSEN

Messen Sie Ihren Waden- und Fesselumfang genau., die richtige Größe ist entscheidend für einen angenehmen Tragekomfort und für den gewünschten Effekt.
Es empfiehlt sich ein Besuch im Fachhandel.

SCHUHGRÖSSE

Kompressionssocken sind häufig dünner als normale Laufsocken. Es kann sein, dass die Schuhe in Folge etwas zu groß sind. Die Füße fangen darin an zu „schwimmen", was sich negativ auf die Laufperformance auswirkt.

Mein liebstes Magnesium.

Die Konzentration.
Die Anspannung.
Der Treffer.

Stets mit im Gefecht:
ADDITIVA Magnesium.
Löst sich blitzschnell auf im Glas. Entspannt die Muskulatur und beruhigt die Nerven.
Und: Schmeckt super!

Britta Heidemann
Olympiasiegerin,
Weltmeisterin,
Europameisterin.

Nahrungsergänzungsmittel. Nur in Ihrer Apotheke.
Dr. B. Scheffler Nachf. GmbH & Co. KG • 51469 Bergisch Gladbach

Einfach nur Laufen

Bestellen Sie sich Ihr Probeabonnement zum Sonderpreis: 6 Ausgaben zum Preis von 16,- Euro oder das Mini-Abo, 3 Ausgaben zum Preis von 10,- Euro.

Ganz einfach online unter: www.aktiv-laufen.de/sonderangebot

www.aktiv-laufen.de