

Die Waffen



der Besten

Es sind die Schuhe, die von den schnellsten Läufern der Welt bei den Olympischen Spielen in London getragen wurden und mit denen sie bei den Herbstmarathons auf Rekordjagd gehen. Hier lesen Sie, welche Rennschuhe auch Ihnen helfen können, schneller zu laufen..

// AUSRÜSTUNG

Der Herbst steht vor der Tür und damit auch der zweite Teil der Straßenlaufsaison. Im September und Oktober locken große Veranstaltungen wie der Berlin- oder Frankfurt-Marathon wieder Tausende Läufer auf den Asphalt. Aber auch bei vielen kleinen Läufen zwischen Flensburg und dem Alpenrand sind ambitionierte Sportler auf der Jagd nach einer neuen Bestzeit. Was liegt da näher, als sich jetzt einen neuen, schnellen Schuh zuzulegen? Die Hersteller haben jede Menge Leichtgewichte im Angebot, die speziell auf die Bedürfnisse von Wettkampfläufern zugeschnitten sind.

Aber Rennschuh ist nicht

die Schuhe der Kategorie „Highspeed“ in unserem Test zu. Je länger die Distanz und je langsamer Ihr Tempo, desto eher sollten Sie zu einem Schuh der Kategorie „Allrounder“ greifen, oder im Wettkampf den gewohnten Trainingsschuh tragen.

In jedem Fall sind die ganz leichten und schnellen Schuhe gewöhnungsbedürftig, weil sie – wenn überhaupt – mit einem Minimum an Dämpfung und stabilisierenden Elementen ausgestattet sind. Mit solchen Schuhen können Sie Ihren Körper auch überfordern, und dann rückt Ihre Wunschzeit in weite Ferne. Deshalb sollten Sie die Racer immer bei schnellen Trainingsprogrammen testen, bevor

LEGENDE

KATEGORIEN

- ALLROUNDER
- HIGHSPEED

ALLROUNDER

Mit diesen Schuhen sind Sie für jeden Wettkampf gerüstet – egal ob 10 Kilometer, Halbmarathon oder auch Marathon. Es sei denn, Sie wollen ganz vorne mit dabei sein. Dann empfehlen wir einen Schuh aus der Kategorie „Highspeed“

WERTUNG

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

HIGHSPEED

Für Top-Läufer und solche, die es werden wollen. Wer mit diesen Modellen im Wettkampf glücklich werden will, sollte in der Lage sein ein hohes Tempo zu laufen. Über 10 Kilometer erst ab Zeiten unter 40 Minuten ratsam.

gleich Rennschuh. Da gibt es Schuhe wie den MRC 5000 von New Balance, der kaum mehr als eine Socke mit Sohle ist und nur Läufern empfohlen werden kann, die mit einem Tempo unterwegs sind, dass den drei Minuten pro Kilometer näher ist als den vier Minuten. Ihn haben wir genauso getestet, wie die vielen anderen Schuhe, die auch für Läufer geeignet sind, die nicht im Weltrekordtempo über die Straßen hetzen. Allerdings: Gewisse Ambitionen und Tempofähigkeiten sollte man schon mitbringen, wenn man zu den Waffen greift, die eigentlich für Spitzenläufer entwickelt worden sind. Das trifft vor allem auf

Sie sich mit ihnen am Fuß dem Startschuss stellen.

Zumal die Wettkampfschuhe auch ideale Begleiter für schnelle Trainingsprogramme auf Bahn und Straße sind. Auf der Jagd nach Sekunden unterstützt Sie ein Wettkampfschuh mit seinem geringen Gewicht, beim Endspurt auf der Zielgeraden freuen Sie sich über den direkten Bodenkontakt!

Auf den folgenden Seiten finden Sie 18 aktuelle Modelle, die wir für Sie getestet haben. Wir sagen Ihnen, welche Schuhe eher für Läufe bis 10 Kilometer oder eher für den Einsatz im Halbmarathon oder im Marathon geeignet sind.



ADIDAS

adiZero Adios

Der Schuh des Marathonweltrekordlers Patrick Makau motiviert zur eigenen Bestzeit. Dazu hat man einen sehr leichten, schmal gebauten aber vollwertigen Schuh am Fuß, der keineswegs nur den Profi anspricht. Adidas statet auch dieses Modell mit Torsion-System für mehr Stabilität im Mittelfuß aus. Die eher hart abgestimmte Adiprene-Dämpfung unter Vorfuß und Ferse bietet ein durchaus komfortables Abrollgefühl.

Das Airmesh-Gewebe sorgt für eine angenehme Passform. Die Außensohle wurde mit Hilfe des Reifenherstellers Continental für optimalen Abdruck und Grip optimiert.

Preis: 124,95 Euro
Gewicht: 210 Gramm (US 8,5)

WERTUNG

10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	+++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++



ADIDAS

adiZero F50.2

Mit bekannten Merkmalen wartet der adidas adiZero F50 auf. Der schmal geschnittene Schuh mit Torsion-Brücke im Mittelfuß lässt sich über jede Distanz mit seiner recht straff abgestimmten Dämpfung laufen. Dafür sorgen die Adiprene-Sohle im Vorfußbereich sowie das Formotion-Element unter der Ferse. Das atmungsaktive Obermaterial wird im Zehenbereich und entlang der Schnürung durch Einsätze verstärkt und bietet

eine gute Passform. Der mit gut 270 Gramm „schwerste“ adidas-Schuh im Test spielt seine Stärken auf den langen Wettkampfstrecken oder bei Tempodauerläufen aus.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 274 Gramm (US 8,5)

WERTUNG

10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	+++
DÄMPFUNG	+++
STABILITÄT	+++
GRIP	+++



ADIDAS
adiZero Tempo 5

Der adiZero Tempo 5 bietet einen guten Kompromiss aus geringem Gewicht und dämpfenden Eigenschaften. Dank des erweiterten Torsion-Elements, das für Stabilität sorgt und bis in den Vorfußbereich reicht, und der Adiprene-Zwischensohle kann man auch lange Wettkampfstrecken zurücklegen. Die Passform des schmal geschnittenen Schuhs ist dank Airmesh-Obermaterial und gut fixie-

render Schnürung optimal. Die Außensohle sorgt auch bei Regen auf verschiedenen Untergründen für guten Grip. Beim Abrollen könnte er etwas flexibler sein.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 210 Gramm (US 8,5)

WERTUNG	
10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	+++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++



ASICS
GEL-DS Racer 9

Der Asics GEL-DS Racer hat vor allem ein Ziel: Schnelles Laufen soll auch komfortabel sein. Er verfügt über Solyte-Material in der Mittelsohle, das an Gewicht spart, aber trotzdem gut dämpft. Die Duomax-Pronationsstütze bietet dem Fuß auch dann Unterstützung, wenn die Kraft auf den letzten Kilometern nachlässt. Weitere Extras sind eine Art Brückenelement in der Sohle, das für eine gute Kraftübertragung sorgt, und die

Magic Sole, die im Vorfußbereich eine gute Luftzirkulation und verbessertes Feuchtigkeitsmanagement bietet. Gut geeignet für Wettkämpfe aber auch für schnelle Trainingsläufe.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 175 Gramm (W US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	+++
STABILITÄT	++
GRIP	++



ASICS
GEL-DS SkySpeed 3

Wer auf schmalen Fuß lebt, wird mit dem GEL-DS SkySpeed 3 viel Freude haben. Der „kleine neutrale Bruder“ des GEL-DS Trainer hat eine recht enge Zehenbox, wer gerne viel Bewegungsfreiheit für seine Füße beansprucht, wird sich hier womöglich eingeengt fühlen. Mit rund 280 Gramm ist der Schuh keine Renn-Flunder, sondern eher ein Allrounder mit einer straff abgestimmten Dämpfung. Wer den richtigen Fuß für diesen Laufschuh mit-

bringt, kann ihn beim Halbmarathon und Marathon sehr gut einsetzen. Und ein Hingucker ist der GEL-DS SkySpeed 3 allemal.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 282 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+
HALBMARATHON	++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++



ASICS
GEL-Tarther 2

Der GEL-Tarther 2 liegt mit einem Gewicht von rund 215 Gramm im mittleren Bereich für einen Racing-Schuh. Dies gelingt Asics unter anderem durch die leichte Duosole-Außensohle im Vorfußbereich. Sie sorgt für guten Grip auf Asphalt und ermöglicht druckvolles Laufen bei hohem Tempo. Gleichzeitig bietet der Schuh genügend Stabilität. Das Gel-Dämpfungssystem im Rückfußbereich und die

Solyte-Mittelsohle unterstützen unauffällig. Hierdurch ist der Tarther für Straßenläufe jeder Länge ein guter Begleiter und überzeugt außerdem durch eine dezente Optik.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 215 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	+++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++

Vor 130 Jahren wurde das Wandern zur Lust.



Jubiläums-Edition
Gerlachs Präservativ-Krem



Vor 130 Jahren hat Eduard Gerlach nahezu zeitgleich zur Gründung des Deutschen Wandervereins mit seiner Fußcreme den Markt revolutioniert und seitdem Generationen von Wandernern vor Wund- und Blasenlaufen bewahrt.

Aus diesem Anlass bringt Gehwol – parallel zur bewährten Tube – eine Jubiläums-Edition seiner damaligen Original Gerlachs Präservativ-Krem-Dose in begrenzter Auflage auf den Markt – zur Freude aller Wanderer und Nostalgiker.



GEHWOL
Alles für das Wohl der Füße.



**BROOKS
T7 Racer**

Der T7 steht seinen Vorgängern in nichts nach. Er ist leicht, bequem, sitzt gut am Fuß ohne dass er irgendwo unangenehm drückt. Die asymmetrisch angeordnete Schnürung und das am Mittelfuß verstärkte Obermaterial geben einen guten Halt. Der Wettkampfschuh hat ein angenehm weiches Dämpfungsverhalten. Damit eignet er sich trotz des geringen Gewichts sogar für längere Wettkampfdistanzen.

zen. Der flache Aufbau und die flexible Außensohle lassen direkten Kontakt zum Untergrund zu. Ein Schuh, mit dem man automatisch einen schnellen Schritt einlegt, ohne direkt zu ermüden.

Preis: 100,00 Euro
Gewicht: 184 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	++



**BROOKS
Racer ST5**

Die Passform des Brooks Racer ST5 ist gleich beim ersten Laufen angenehm, das flexible und atmungsaktive Obermaterial drückt an keiner Stelle. Die Außensohle vermittelt ein gutes Abrollverhalten und gibt auch bei Nässe oder auf Waldwegen festen Halt. Der Schuh wirkt beim ersten Anziehen kaum gedämpft, verfügt aber trotz der dünnen Sohle über ein absorbierendes Mittelsohlenmaterial. Die leichte Stütze

im Mittelfußbereich fällt nicht negativ auf, kann beim Einsatz im Marathon aber hilfreich sein. Der Racer in einem eher zurückhaltenden Design ist ein Allrounder für alle Straßenlaufdistanzen.

Preis: 100,00 Euro
Gewicht: 244 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	++
MARATHON	+++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	++



**MIZUNO
Wave Ronin 4**

Die Kombination aus geringem Gewicht bei gleichzeitig sehr dynamischem Abrollverhalten zeichnen den Ronin aus. Das seitlich verstärkte, atmungsaktive Obermaterial bietet einen hohen Tragekomfort, die Fersenkappe lässt ein wenig Spielraum zu. Die durchgängige Zwischensohle sorgt für ein Minimum an Dämpfung und erzeugt so den für Mizuno typisch weichen Abdruck. Vorfußläufer freuen sich über

die neue G3 Sohle, die auch bei nasser Straße viel Grip bietet und durch zusätzliche Flexkerben die Vorwärtsbewegung unterstützt.

Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 190 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	++
MARATHON	+
DÄMPFUNG	+
STABILITÄT	++
GRIP	+++



**NEW BALANCE
MRC 5000**

Dieser Schuh ist mit unter 100 Gramm das absolute Leichtgewicht im Test und sollte nur dosiert getragen werden. Das nahtfreie Obermaterial ist dünn und luftig, dabei wird der Fuß von der Schnürung gut gehalten. Auch in engen Kurven hat man ein sicheres und angenehmes Gefühl. Bei der Außensohlen-Konstruktion hat New Balance versucht, kleine Spikedornen aus Gummi nachzuahmen. Der Abdruck mit dem

Vorfuß ist toll, auch auf nassem Untergrund hat der Läufer hervorragenden Grip. Für Tempoläufe und kurze Wettkämpfe ist der MRC 5000 geeignet, für die Marathondistanz nicht.

Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 90 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	+
MARATHON	-
DÄMPFUNG	+
STABILITÄT	+
GRIP	+++



**K-SWISS
Kwicky Blade-Light**

Das Design erinnert an die Flagge Jamaikas. Das verspricht eins – Tempo! Und dieses Versprechen hält der Kwicky Blade-Light bei Wettkämpfen und schnellen Tempoläufen eindrucksvoll. Gleich bei den ersten flotten Schritten fühlt man sich dank der guten Passform äußerst wohl und drückt gern kräftig aufs Gaspedal. Durch seine Robustheit und die ordentliche Dämpfung – er gehört nicht zu den Fliegenge-

wichten unter den Wettkampfschuhen – ist der „Kwicky“ auch für Marathons geeignet. Wie die meisten Schuhe der Kategorie ist er für Schotterpisten nur bedingt geeignet.

Preis: 130,00 Euro
Gewicht: 256 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++



**MIZUNO
Wave Musha 4**

Ein leichter Racer, aber dennoch ein ganzer Schuh. Die Wave-Platte unter der Ferse und die Zwischensohle sorgen für eine angenehm leichte Dämpfung. Das überarbeitete Obermaterial schmiegt sich gut an den Fuß, bot einem Tester bei längerer Dauer aber nicht ausreichend Halt. Die Außensohle vermittelt ein sehr sanftes Gefühl und bietet auch bei Nässe eine sehr gute Haftung auf Asphalt. Wer einen leichten Schuh sucht, der

nicht schmal geschnitten ist und ein leichtgängiges Abrollen ermöglicht, findet mit dem Wave Musha 4 einen sehr guten Laufschuh.

Preis: 115,00 Euro
Gewicht: 240 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++



**NIKE
Lunaracer+**

Leicht, direkt und schnell. Der erste Eindruck täuscht nicht: Nike baut durch ein Mesh-Gewebe mit Synthetiküberzug einen unheimlich leichten Schuh, der gut am Fuß sitzt. Die Lunarlon-Dämpfung in der Mittelsohle bietet in Kombination mit dem flachen Aufbau des Schuhs einen weichen und sehr direkten Bodenkontakt. Der Lunaracer+ verlangt in seiner knalligen Farbe nach hohem Tempo, das er auch bei Nässe

problemlos auf den Asphalt bringt. Einem Tester gab die weiche Fersenkappe zu wenig Halt. Wer auf eine gute Schnürung achtet, kann dies aber fast ausgleichen.

Preis: 129,95 Euro
Gewicht: 156 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	+
GRIP	+++



**PUMA
Bolt evoSpeed Runner**

Mit atmungsaktivem Mesh und der Lightweight-FAAS-Dämpfung hat Puma einen leichten und flexiblen Schuh entwickelt. Der Schuh ist im Bereich des Vorfußes etwas breiter geschnitten und bietet auch im Fersenbereich genügend Spielraum. Durch die EverTrack Außensohle mit flexiblen Rillen kann auch auf nassem Untergrund in hohen Geschwindigkeiten mit festem Halt gelaufen werden.

Die flache Sohlenkonstruktion ermöglicht ein sehr direktes, aber trotzdem komfortables Abrollen. Ideal für den Halbmarathon. Ob Usain jemals eine solche Strecke gelaufen ist?

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 240 Gramm (US 10)

WERTUNG	
10 KILOMETER	++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	++

// AUSRÜSTUNG



PUMA Faas 350

Optisch sticht der Faas 350 beim Test heraus. Der Mix aus grau und orange ist eine gelungene Abwechslung zu den dominierenden Gelb- und Grüntönen. Mit seiner minimalen Sprengung ist der Puma-Renner für schnelle Strecken gemacht. Die Dämpfung ist auch bei langen, schnellen Läufen angenehm zu spüren, aber keinesfalls zu weich. Beim ersten Anblick wirkt der Vorfußbereich sehr breit, doch auch schmalere

Füße kommen mit dem Modell gut klar. Auf Asphalt fühlt sich der 350er besonders wohl, aber auch flotte Kilometer auf festen Wald- oder Schotterwegen steckt er locker weg.

Preis: 109,95 Euro
Gewicht: 250 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	++
GRIP	+++



SALOMON XR Mission

Der XR Mission des Trail-Spezialisten Salomon ist der richtige Schuh für Landschaftsläufe, deren Strecken unterschiedlich beschaffen sind. Egal ob Asphalt, Waldweg oder Querfeldein, mit dem robusten, aber angenehm zu laufenden Schuh ist man optimal ausgerüstet. Die Zehenschutzkappe ist verstärkt, das bekannte Ein-Zug-Schnürsystem fixiert den Fuß sicher und der stramme Sitz an der Fersenkappe ver-

hindert das Eindringen von Steinchen. Mit diesem All-Terrain-Schuh macht der schnelle Schritt durchs Gelände große Freude.

Preis: 119,95 Euro
Gewicht: 299 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+
HALBMARATHON	++
MARATHON	+++
DÄMPFUNG	++
STABILITÄT	+++
GRIP	++



SAUCONY Grid Fastwitch 5

Die US-Amerikaner bekommen von uns den ersten Preis für kreative Namensgebung: Mit „fast twitch“ werden in der Physiologie die schnell zuckenden FT-Muskelfasern bezeichnet, die jeder braucht, der auf Bestzeitenjagd geht. Saucony nennt sein Modell aber Fastwitch – mit nur einem t – und das heißt so viel wie „schnelle Hexe“. Und schnell ist der Schuh. Darüber hinaus bietet er genau das richtige Maß an Stabilität, das man

bei zügigen Tempoläufen und Rennen von zehn Kilometern bis zur Marathon-Distanz braucht. Auszusetzen ist an dem Schuh gar nichts. Er verfügt über eine leichte Pronationsstütze.

Preis: 120,00 Euro
Gewicht: 225 Gramm (US 9)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	+++
MARATHON	++
DÄMPFUNG	+++
STABILITÄT	+++
GRIP	+++



SAUCONY Grid Type A5

Der Type A5 ist ein echter Wettkampfschuh. Das atmungsaktive Mesh erzeugt mit Stretchbändern unter der Zunge eine tolle Passform, auch für breite Füße. Durch einen flachen Aufbau mit sehr wenig Dämpfung hat man im Type A5 unmittelbaren Bodenkontakt. Die Außensohle ist mit kleinen Noppen auffällig konstruiert. Drainagelöcher in der Sohle sorgen für zusätzliche Belüftung. Allerdings können sich dort kleine Steinchen sam-

eln, die das Abrollverhalten stören. Für ambitionierte Läufer auf der Straße oder Bahn ein toller und wirklich extrem leichter Schuh.

Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 160 Gramm (US 10)

WERTUNG	
10 KILOMETER	+++
HALBMARATHON	++
MARATHON	+
DÄMPFUNG	+
STABILITÄT	+
GRIP	+++

WAS IST DEIN NÄCHSTES ZIEL?

Es gibt viele Ziele. Für einen Läufer nur das eine. Erreiche es. Entdecke das flüssige N-Acetyl-Glucosamin in NOBILIN GELENK FIT. Einfach schütteln, öffnen, trinken und Dein Ziel erreichen.

Optimal für Training, Leistung und Regeneration.



NOBILIN GELENK FIT

- 500 mg N-Acetyl-Glucosamin (bioaktive Form von Glucosamin) - wird direkt im Körper verwertet
- kann die Knorpel geschmeidig halten und Verletzungen vorbeugen
- kann die Gelenkflüssigkeitsproduktion erhöhen

Gratis-Bestellhotline: 0800 - 73 77 730
Kennwort: GelenkFit12

Medicom Pharma GmbH • 82065 Baierbrunn

1. Download free App „Scan“
2. Scan Code
3. Erhalte mehr Infos und Gratis-Produkt



www.medicom.de/DeinZiel

