45

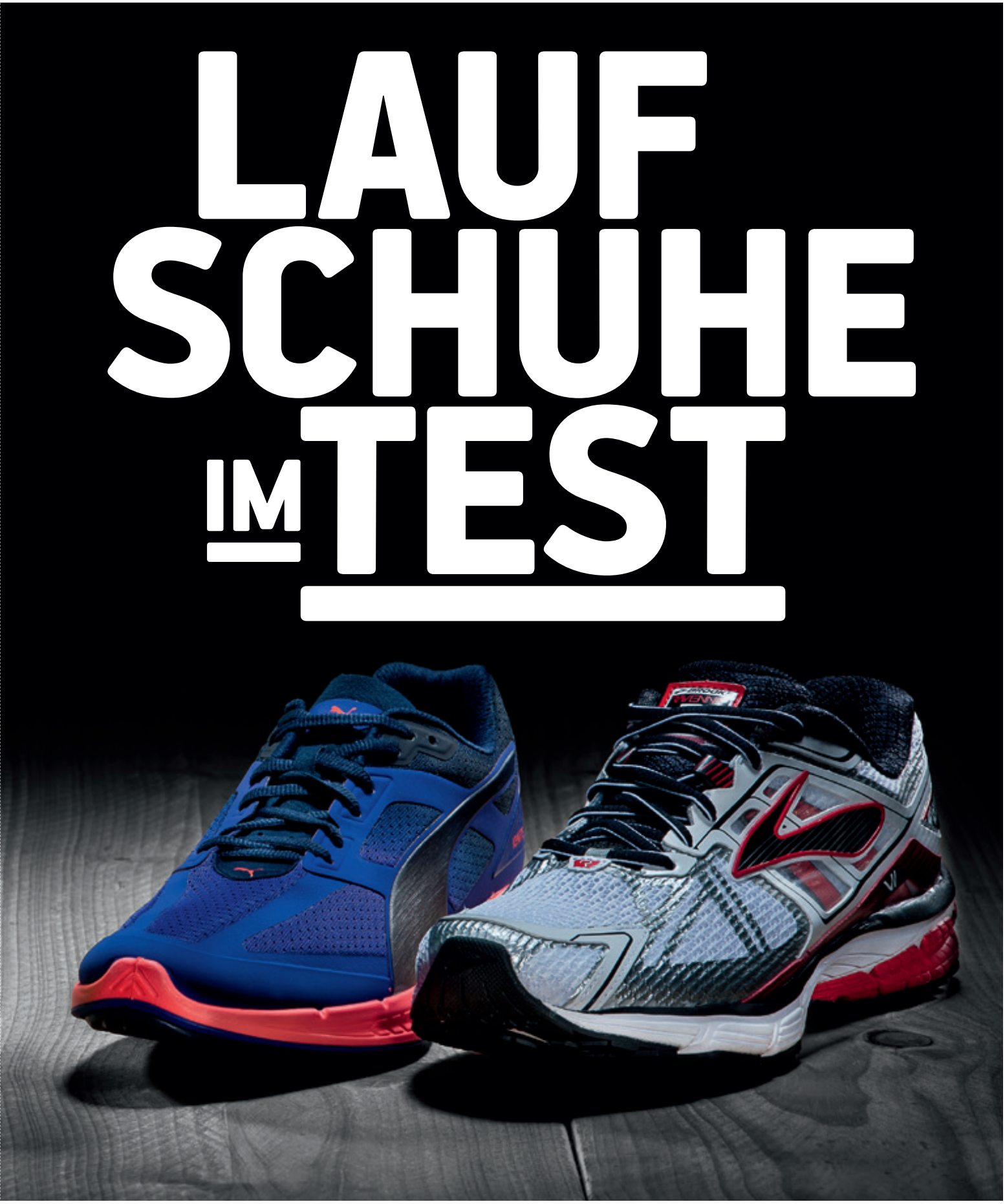
ÜBER 40 AKTUELLE MODELLE HABEN WIR UNTER DIE LUPE GENOMMEN. ENTSCHEIDE SELBST, WELCHER LAUFSCHUH DEIN NEUER LIEBLING WERDEN KÖNNTE.

Fotos: Andreas Schwarz

TESTTEAM
Mehr als 1000 Kilometer in wenigen Wochen. Unsere Testläufer waren extrem lauffreudig.

TECHNOLOGIEN
Die Details machen den Unterschied. Wir zeigen, welche Innovationen für noch mehr Laufspaß sorgen.

LAUF SCHUHE IM TEST



TESTSIEGER

Unter vielen erstklassigen Schuhen haben wir unsere Favoriten gekürt und zum Kauf empfohlen.

NUR EINE GUTE BERATUNG FÜHRT ZUM RICHTIGEN LAUFSCHUH. LUTZ MELZER SAGT, WORAUF ES ANKOMMT.

DER ERSTE EINDRUCK IST ENORM WICHTIG

In den vergangenen Jahren wurde Natural Running propagiert. Die dazu passenden Laufschuhe wurden immer minimalistischer. 2015 setzen die meisten Hersteller vor allem auf hohen Laufkomfort. Ist der „Barfuß"-Trend vorbei?
Der Trend ist nicht vorbei, aber die Verkaufszahlen bei den Natural Running-Modellen gehen tatsächlich zurück. Wir verkaufen aber weiterhin „Barfuß-Laufschuhe" verschiedener Marken wie New Balance oder Solerunner.

Für wen sind extrem leichte und flexible Modelle mit wenig Dämpfung überhaupt geeignet?
Die „Barfuß-Laufschuhe" sind theoretisch für jeden geeignet. Schon beim Händler muss allerdings eine gute Beratung stattfinden. Als Mitglieder von r1. running first gehören wir der Running-Spezialisten-Einheit „Lauf-Profis" der Verbundgruppe „Sport 2000" an. Wer hier mitmacht, benötigt ein hohes Maß an Expertise. Denn nur wer selbst regelmäßig läuft und Erfahrung mitbringt, kann Läufer auch gut beraten. Zurück zur Frage: Auch Freizeitläufer können selbstverständlich leichte, flexible und flache Schuhe tragen. Solche Modelle verlangen aber den richtigen Einsatz. Muskulatur und Gelenke sollten sich langsam an die neue Belastung gewöhnen können.

Gibt es überhaupt für jeden Läufer den einen perfekten Laufschuh?
Die Passform bleibt das A und O. Zu einer guten Beratung gehören deshalb zunächst viele Fragen, zum Beispiel nach dem bevorzugten Laufuntergrund, nach Trainingshäufigkeit, nach Tempo und Wettkampferfahrungen. Anschließend nutzen wir eine Laufbandanalyse, um Laufstil, Beinstellung und Abrollverhalten zu beurteilen. Danach stellen wir drei bis vier Modelle zur Auswahl. Letztendlich kann dann nur der Läufer die Entscheidung treffen. Der erste Eindruck, das Schlupfgefühl, ist enorm wichtig. Man muss einen Schuh anziehen und ein paar Meter laufen, um eine Entscheidung treffen zu können. Oft ist das Bauchgefühl entscheidend, nachdem man drei oder vier Modelle angezogen hat.

Wie viel macht bei einer Beratung die computergestützte Analyse aus, wie die auf einem Laufband mit High-Speed-Kamera?
Das Laufband hat bei uns eine ganz wichtige Funktion. Für eine komplette Analyse sollte man übrigens in kurzer Hose aufs Laufband, nur so können wir sehen, wie Knie und Hüfte belastet werden. Erst schauen wir, wie der Kunde mit seinen alten Schuhen läuft und dann beobachten wir, wie er sich barfuß bewegt. Dann geht es zur Laufschuhauswahl.

Braucht ein Läufer mehrere Modelle zur Auswahl?
Das hängt davon ab, wie oft er läuft. Zwei Paar Laufschuhe mit unterschiedlichem Sohlenprofil sind sinnvoll, wenn man beispielsweise mal auf der Straße und mal im Wald läuft. Auch um die Belastung für die Füße und einer Überbeanspruchung vorzubeugen, ist es gut, zwei oder mehr Paar Schuhe im Einsatz zu haben. Für Wettkampf-Läufer kommt eventuell noch ein Modell für das nächste Rennen hinzu. Ich persönlich finde es schön, vor meinem Schuhschrank zu stehen und für jeden Lauf den optimalen Schuh parat zu haben.

Was ist der größte Fehler, den Einsteiger beim Laufschuhkauf machen?
Viele suchen am Anfang das erstbeste Auslaufmodell, weil sie nicht zu viel ausgeben möchten. Zu Beginn sollte immer eine ausführliche Beratung stehen. Sonst ist die Gefahr groß, dass schnell Beschwerden auftreten. Dann ist die Motivation schneller wieder weg als sie gekommen ist.

Interview: Norbert Hensen

EXPERTE
LUTZ MELZER FÜHRT MIT SEINEM VATER DR. BERND MELZER DEN DRESDNER LAUFSPORTLADEN. DEN DIESER VOR 25 JAHREN ERÖFFNET HATTE. HEUTE GEHÖRT DAS GESCHÄFT ZUM VERBUND „DIE LAUFPROFIS" DER SPORT2000-GRUPPE

Laufschuhe testen ist eine ganz schön ernste Angelegenheit: Die Redakteure (v.l.n.r.) Christian Ermert, Alena Staffhorst, Anja Herrlitz, Norbert Hensen und Martin Neumann nach vielen Laufkilometern in den neuen Saison-Modellen

SCHNELL, DYNAMISCH ODER KOMFORTABEL? UNSER TEST-TEAM HAT DIE NEUEN LAUFSCHUHE DER SAISON BEWERTET. IST EIN MODELL DYNAMISCH, KOMFORTABEL ODER VOR ALLEM STABIL? WIR SAGEN ES DIR! DAS WICHTIGSTE AN EINEM LAUFSCHUH BLEIBT NATÜRLICH DIE PASSFORM. DIE KANN JEDER LÄUFER NUR SELBST BEURTEILEN. DESWEGEN: LASS DICH IN EINEM FACHGESCHÄFT BERATEN, WO DU VERSCHIEDENE MODELLE DIREKT ANPROBIEREN KANNST.

D

DYNAMIK

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.

K

KOMFORT

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.

S

STABILITÄT

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.

SCHNELLER JUBILAR

GEL-DS TRAINER 20 NC

ASICS

TEST

LAUFEN DE D EMPFEHLUNG

DER SCHUH SETZT MASSSTÄBE, WENN ES UMS TRAINIEREN FÜR BESTZEITEN GEHT. UND DAS SCHON SEIT 20 JAHREN.

Herzlichen Glückwunsch! Wenn ein Laufschuh eine 20 hinter der Typenbezeichnung trägt, ist das alleine schon eine Auszeichnung. Denn es bedeutet ja, dass der Schuh eine treue Fangemeinde hat, die ihn immer wieder kauft. Beim GEL-DS Trainer sind das vor allem Bestzeitenjäger.

DETAIL
Mit einem besonderen Logo hat Asics den Jubilar ausgestattet. Seit 20 Jahren ist der GEL-DS Trainer aus der Familie der schnellen Laufschuhe nicht wegzudenken

ASICS GEL-DS TRAINER 20 NC
Preis: 139,95 Euro
Gewicht: 265 g (US 9)
Sprengung: 10 mm

LAUFGEFÜHL
Direkt und dynamisch, aber dennoch komfortabel genug, um auch lange Trainingseinheiten zu genießen. Das zeichnet den GEL-DS Trainer aus, seit es ihn gibt. Wir haben ihn in der Version „NC" für Läufer mit neutralem Abrollverhalten getestet. Dass es ein dynamischer Schuh ist, spürt man schon auf den ersten Metern. Der DS Trainer ist nicht weich gedämpft, man läuft nicht wie auf Wolken. Der Schuh lässt uns den Asphalt spüren. Und das ist gut so. Wir wollen ja fühlen, wie kraftvoll wir uns mit jedem Schritt abdrücken. Sehr komfortbewusste Läufer werden den Schuh vielleicht als etwas hart empfinden, aber das gehört so. Eine leichte Führung zur natürlichen Abrollbewegung gibt uns Asics mit der sogenannten Guidance Line in der Sohle, der stabilisierten Fersenkappe und der Mittelfußbrücke. Und damit sorgen die Japaner für ein sehr angenehmes Laufgefühl.

GESAMTEINDRUCK
Revolutioniert hat Asics das Konzept des GEL-DS Trainer ja noch nie, und auch die 20. Auflage ist eine ausgewogene und behutsame Weiterentwicklung des Erfolgsmodells, das es auch als leicht gestützte Variante (ohne die Bezeichnung „NC") gibt. Wer sich vorgenommen hat, schneller zu werden, macht mit dem Asics GEL-DS Trainer nichts falsch.

85%	Dynamik
80%	Komfort
65%	Stabilität

WOLF IM SCHAFSPELZ

RAVENNA 6 TEST
BROOKS

LAUFEN.DE EMPFEHLUNG

MIT GUTER PASSFORM UND MAXIMALEM KOMFORT BEI LEICHTER FÜHRUNG WIRD DIE NEUE VERSION DES RAVENNA ZUM IDEALEN ALLROUNDER.

Vor allem in der weißen Version macht der Ravenna 6 auf Understatement: Der Laufschuh ist kein Blender, eher eine Art Wolf im Schafspelz. Obwohl er ganz brav aussieht, weiß er mit jeder seiner Komponenten zu überzeugen. Und damit ist er für uns einer der großen Allrounder 2015, auf den man sich Meter für Meter verlassen kann.

DETAIL
An der Innenseite ist die Mittelsohle leicht verstärkt, eine kleine Brücke aus Kunststoff unterstützt diese Wirkung, die dem Läufer auch bei Ermüdung genügend Stabilität verleiht

BROOKS RAVENNA 6
Preis: 135,00 Euro
Gewicht: 305 (US 9)
Sprengung: 10 mm

LAUFGEFÜHL
Der Ravenna erlebt seinen zweiten Frühling. So gut wie im sechsten Jahr seit seinem Launch hat er uns noch nie gefallen. In Sachen Komfort und Stabilität muss er sich nicht hinter den Brooks-Klassikern Glycerin und Adrenaline GTS verstecken. Im Gegenteil – er platziert sich genau in der Lücke zwischen den Erfolgsmodellen. Das BioMoGo-DNA, das als Material in der Mittelsohle eingesetzt wird, dämpft adaptiv. Das heißt: Je schneller man läuft oder je schwerer der Läufer, desto härter reagiert das Material beim Aufprall. Läuft man gemütlich, ist der Schuh super komfortabel. Zieht man das Tempo an, ist die Abstimmung straffer. Die „Stütze" spürt man nicht wirklich, aber das Gefühl, einen sehr stabilen Laufschuh zu tragen, der sich dem Fuß ideal anschmiegt, wird man nicht los. Und genau das ist gut so.

GESAMTEINDRUCK
Fester Sitz, gute Passform, ausreichend Zehenfreiheit. Das Beste am Ravenna 6 ist aber alles, was sich unter dem Fuß befindet. Die Konstruktion aus Mittel- und Außensohle mit der Materialverhärtung, die leicht stützende Wirkung hat, macht den Ravenna zu einem perfekten Allrounder mit hohem Komfort und nötiger Stabilität für alle Strecken bis hin zum Marathon. Für ganz schnelle Einheiten ist er nicht die erste Wahl, aber da gibt es ja zum Glück Schuhe, die bei hohem Tempo ihre Stärken ausspielen.

40%	Dynamik
90%	Komfort
85%	Stabilität

DIE NEUE FREIHEIT 4.0

FREE 4.0 FLYKNIT — NIKE

TEST

LAUFEN DE D EMPFEHLUNG

PERFEKTE PASSFORM, DIREKTE DÄMPFUNG, BEWUSSTE BEWEGUNGEN: DER NEUE NIKE FREE 4.0 IST MEHR ALS EIN ZWEITSCHUH.

Die Free-Serie von Nike geht mittlerweile ins elfte Jahr. In dieser Zeit hat sich einiges getan, der Schuh hat eine wahre Evolution durchlaufen. Um ohne Vorurteile das etwas andere Laufgefühl der Free-Modelle zu erleben, haben wir „Free-Novizen" auf die Teststrecke geschickt.

DETAIL
Das aus einem Faden gestrickte Flyknit-Obermaterial spart dank neuer Webart Gewicht ein und schmiegt sich wie eine Socke um den Fuß.

NIKE FREE 4.0 FLYKNIT
Preis: 130,00 €
Gewicht: 173 g (US 7)
Sprengung: 6 mm

LAUFGEFÜHL
Ist das nun ein Lauf- oder Alltagsschuh? Kann ich damit überhaupt laufen? Und wenn ja: Laufe ich anders als sonst? Einige unserer Tester waren zum ersten Mal in einem Free unterwegs und hatten daher vor ihrer Premiere Respekt. Doch der verging nach wenigen Schritten. Die mittlere Version des Free – der 3.0 ist weniger gedämpft, der 5.0 mehr – ist ein Minimalschuh und gleichzeitig ein echter Laufschuh mit genügend Dämpfung. Durch die eng anliegende Passform dank Flyknit-Technologie und die extrem flexible Außensohle kommt der Fuß in seine ganz natürliche Abrollbewegung – und das fühlt sich richtig gut an. Dazu trägt auch die Sprengung von nur sechs Millimetern bei. So vergingen die ersten „freien" Kilometer wie im Flug. Viele unserer Debütanten tragen den Free 4.0 Flyknit nun regelmäßig im Training. Schließlich werden beim Laufen gleichzeitig die oft vernachlässigten Fußmuskeln gestärkt.

GESAMTEINDRUCK
Der neue Free 4.0 hat ein Facelift bekommen, das ihm gut zu Gesicht steht. „Weniger ist mehr" lautete das Motto der Nike-Designer. Das Flyknit-Garn wurde lockerer gewebt. Das spart Material und damit Gewicht und führt zu einer harmonischen Passform. Das Ergebnis ist ein Top-Schuh für kurze bis mittellange Dauerläufe und Tempoeinheiten auf Bahn, Asphalt und gut befestigten Wald- und Wiesenwegen.

90%	Dynamik
50%	Komfort
30%	Stabilität

GIBT ENERGIE

IGNITE TEST
PUMA

LAUFEN.DE EMPFEHLUNG

DER NEUE PUMA IGNITE BIETET HOHEN LAUFKOMFORT UND EIN DYNAMISCHES ABROLLVERHALTEN. UND VERSPRÜHT JEDE MENGE ENERGIE.

Das neueste Modell von Puma ist ein klassischer Neutralschuh mit der innovativen und den Namen gebenden Ignite-Zwischensohle. Dieses Dämpfungsmaterial soll Aufprallkräfte optimal verteilen und sehr dynamisch abrollen. Wichtigstes Plus: die schnelle Energierückgabe. Wir haben den Neuling, der mit bequemem Mesh-Gewebe und schickem Design punktet, unter die Lupe genommen.

DETAIL
Das neue Mittelsohlen-Material mit dem Namen Ignite soll die Aufprallkräfte beim Laufen besser verteilen

PUMA IGNITE
Preis: 110,00 Euro
Gewicht: 300 g (US 9)
Sprengung: 12 mm

LAUFGEFÜHL
Der auffällige Schuh, den auch 100-Meter-Weltrekordler Usain Bolt im Training nutzt, überzeugte schon beim ersten Reinschlüpfen mit Tragekomfort. Diesen können wir auch nach der Nutzung im Laufschritt attestieren. Die weiche Dämpfung der Ignite-Foam-Zwischensohle und eine vorgeformte EVA-Innensohle federn die Belastung angenehm ab. Etwas härter fällt – vor allem bei höherem Tempo – die Dämpfung im Vorfußbereich aus. Wir hätten uns hier noch mehr Ausgewogenheit gewünscht, wobei es immer auch den persönlichen Erfahrungen geschuldet ist, ob eine Dämpfung als „hart" oder „weich" empfunden wird. Das Obermaterial aus AirMesh-Gewebe mit nahtlosen Overlays fasst den Fuß angenehm fest ein. Der Sitz an Ferse und Knöchel ist tadellos.

GESAMTEINDRUCK
Mit dem Ignite ist Puma ein auch optisch auffälliges Modell gelungen, das viel Komfort bietet und für Dauerläufe jeder Art geeignet ist. Die Mittelsohle macht einen guten Eindruck, wirkt insgesamt etwas fester als bei den Faas-Modellen. Sehr guten Grip bietet die EverTrack-Außensohle auf festem Untergrund. Die Passform ist eher für den schmalen Fuß optimiert. Der Ignite hat einen guten Sitz an der Ferse und eine flach aufgebaute Zehenbox, die nicht allzu viel Bewegungsfreiheit für die Zehen lässt.

70%	Dynamik
80%	Komfort
50%	Stabilität

GROSSE INTENSITÄT

GORUN4 — SKECHERS

TEST

LAUFEN DE D EMPFEHLUNG

SKECHERS VERSPRICHT MIT DEM GORUN 4 EIN INTENSIVES LAUFGEFÜHL. UND DER SCHUH HÄLT DAS VERSPRECHEN.

Skechers wird bei der Entwicklung seiner Laufschuhe von US-Marathonläufer Meb Keflezighi beraten, der 2014 in Boston den ältesten Marathon der Welt gewann. Und das merkt man auch dem GOrun 4 an. Der Schuh richtet sich vor allem an schnelle, leichte Läufer.

DETAIL
Sensoren in der Sohle sorgen dafür, dass der Schuh dem Läufer unmittelbares Feedback vom Boden gibt. Und die „Power-Stützen" sorgen für einen weichen Lauf.

SKECHERS GO RUN 4
Preis: 100 Euro
Gewicht: 225 g (US 9)
Sprengung: 4 mm
(mit Einlegsohle)

LAUFGEFÜHL
Im GOrun 4 merkt man ziemlich genau, wo man grade herläuft. Die Zwischensohle gibt Läufern ein Gefühl für den Boden. Äste, Steine, Wurzeln – wer im Wald oder auf nicht ganz so gepflegten Parkwegen unterwegs ist, spürt die Unebenheiten. Der Schuh ist eben auch von Natural Running inspiriert. Skechers hat spezielle runde Sensoren in die Sohle eingebaut, die für Flexibilität und Feedback sorgen. Uns hat aber auch das ultraleichte und dennoch stabile Mesh-Gewebe beeindruckt, das als Obermaterial die tolle Passform des Schuhs garantiert. Der GOrun 4 fordert den Läufer, mit dem Mittelfuß aufzusetzen – was der natürlichste Laufstil ist, den auch die schnellsten Marathonläufer der Welt pflegen. An den Seiten sorgen sogenannte thermoplastische Elastomere zusammen mit der Schnürung für mehr Halt und optimale Passform.

GESAMTEINDRUCK
Wer es liebt, direktes Feedback vom Untergrund zu bekommen, ist beim GOrun 4 richtig. Uns gefällt auch ein Detail, wie die Lasche an der Fersenkappe, die das Reinschlüpfen in den Schuh erleichtert. Da merkt man, dass bei Skechers viele ambitionierte Läufer in den Produktionsprozess eingebunden sind. Ebenfalls top: Der GOrun 4 ist mit 100 Euro ein vergleichsweise günstiges Modell.

90%	Dynamik
60%	Komfort
40%	Stabilität

WIR WISSEN
SCHON HEUTE,
WIE DU
MORGEN
LAUFEN WIRST.
SPORT
2000
Von Sportler zu Sportler.
Dein SPORT 2000 Händler berät dich mit viel Erfahrung
und Gespür für die neusten Lauf-Trends.
Finde deinen SPORT 2000 Händler auf www.sport2000.de

ADIDAS ~ ADIZERO ADIOS BOOST 2.0 ~ Preis: 149,95 Euro ~ Gewicht: 226 g (US 9)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Schuh ist eine Waffe. Gemacht für hohes Tempo, weshalb er auch von Anna und Lisa Hahner, den schnellen Marathon-Zwillingen, im Wettkampf getragen wird. Perfekter Grip auf Asphalt und für so einen leichten Schuh noch reichlich Komfort.

Dynamik 95%
Komfort 40%
Stabilität 25%

ADIDAS ~ ULTRA BOOST ~ Preis: 179,95 Euro ~ Gewicht: 302 g (US 9)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Reinschlüpfen und wohlfühlen. Die Mittelsohle sorgt dank 100 % Boost-Technologie für komfortable Dämpfung und Abdruck nach vorn, das sockenähnliche Obermaterial für optimale Passform. Läuft sich am besten auf festem Untergrund.

Dynamik 70%
Komfort 80%
Stabilität 40%

ASICS ~ 33 DFA ~ Preis: 109,95 Euro ~ Gewicht: 280 g (US 9)
~ Sprengung: 4 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Name ist etwas sperrig, der Schuh überhaupt nicht. Mit dem neuen 33 DFA hat Asics ein leichtes, flaches und wirklich schnelles Modell entwickelt. Perfekt für schnelle Einheiten oder Wettkämpfe bis Halbmarathon.

Dynamik 90%
Komfort 50%
Stabilität 40%

ASICS ~ GEL KAYANO 21 ~ Preis: 179,95 Euro ~ Gewicht: 360 g (US 11)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Stabilschuh-Klassiker hat uns (mal wieder) überzeugt. Der Kayano vermittelt in der 21. Auflage ein direkteres Laufgefühl durch eine straffer abgestimmte Passform und weniger Gewicht. Die zweilagige Mittelsohle sorgt für einen hohen Wohlfühlfaktor.

Dynamik 30%
Komfort 100%
Stabilität 90%

ASICS ~ GEL NIMBUS 17 ~ Preis: 179,95 Euro ~ Gewicht: 360 g (US 12)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Dank der FluidRide-Mittelsohle ist auch die 17. Auflage des GEL-Nimbus ein Schuh mit besonders hohem Tragekomfort. Perfekt für alle Läufer, die Wert auf viel Dämpfung legen. Neues Stretch-Mesh-Obermaterial bietet guten Halt.

Dynamik 35%
Komfort 80%
Stabilität 70%

ASICS ~ GT 2000 3 ~ Preis: 139,95 Euro ~ Gewicht: 340 g (US 11)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Ein idealer Begleiter für nicht ganz leichte Läufer, die auf Strecken von 10 Kilometern bis zum Halbmarathon Komfort, Dämpfung und moderate Unterstützung beim Abrollen suchen. Der GT 2000 3 bietet viel Technologie fürs Geld.

Dynamik 30%
Komfort 95%
Stabilität 85%

BROOKS ~ ADRENALINE GTS 15 ~ Preis: 130 Euro ~ Gewicht: 312 g (US 9,5)
~ Sprengung: 12 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Die 15. Auflage des Adrenaline wird seine Fans nicht enttäuschen. Die Mischung aus Dämpfung und Stabilität ist noch harmonischer geworden. Das werden die (zumeist) nicht ganz leichten Läufer schätzen. Pluspunkt: das Preis-Leistungs-Verhältnis!

Dynamik 20%
Komfort 80%
Stabilität 100%

BROOKS ~ LAUNCH 2 ~ Preis: 110 Euro ~ Gewicht: 278 g (US 9,5)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Die zweite Auflage des Launch wurde in puncto Passform und Dämpfung nochmals verbessert. Die Mittelfußsohle passt sich dem Laufstil an. In Kombination mit dem dynamischen Abdruck und der prima Passform sorgt dies für schnelle Lauf-Zeiten.

Dynamik 80%
Komfort 60%
Stabilität 30%

AUSFÜHRLICHE TESTBERICHTE AUF WWW.LAUFEN.DE

80% Dynamik
70% Komfort
20% Stabilität

BROOKS ~ PURECONNECT 4 ~ Preis: 110 Euro ~ Gewicht: 227 g (US 9,5)
~ Sprengung: 4 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Mit seiner hohen Flexibilität und tollem Laufgefühl punktet der PureConnect. Die adaptive Zwischensohle sorgt für eine individuelle Dämpfung. Das minimalistische Modell mit direktem Bodenkontakt ermöglicht einen natürlichen Abrollvorgang.

40% Dynamik
100% Komfort
80% Stabilität

BROOKS ~ TRANSCEND 2 ~ Preis: 170 Euro ~ Gewicht: 337 g (US 9,5)
~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Transcend – hier das Frauenmodell - ist ein Hingucker und vor allem komfortabel. Das adaptive Dämpfungssystem Super-DNA und die abgerundete Ferse machen jeden Lauf zum Genuss. Ein rundum gelungener Schuh von Brooks.

50% Dynamik
80% Komfort
70% Stabilität

ON ~ CLOUDSTER ~ Preis: 139,95 Euro ~ Gewicht: 310 g (US 9)
~ Sprengung: 7 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Die patentierten Cloud-Elemente sollen die vertikalen und horizontalen Kräfte beim Laufen reduzieren. Ob das gelingt, können wir nicht beurteilen. Aber eines können wir sagen: Dieser Laufschuh fühlt sich etwas anders an - nämlich richtig gut!

80% Dynamik
50% Komfort
40% Stabilität

DIADORA ~ N-2100 1 ~ Preis: 149,95 Euro ~ Gewicht: 220 g (US 9)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Ein leichter und flexibler Trainingsschuh, der sich vor allem bei höherem Tempo sehr gut anfühlt. Durch das spezielle Material, was zugleich extrem atmungsaktiv und wasserfest ist, nicht nur an regnerischen Sommertagen eine prima Wahl.

35% Dynamik
80% Komfort
60% Stabilität

DIADORA ~ N-5100 2 ~ Preis: 110 Euro ~ Gewicht: 285 g (US 9)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Die zweite Version des N-5100 hat uns positiv überrascht. Ein extrem ausgewogener Laufschuh mit guter Dämpfung, ausreichender Stabilität für neutrale Läufer und toller Passform. Die Zehenbox ist eher für den schlanken Vorfuß geeignet.

80% Dynamik
70% Komfort
30% Stabilität

MIZUNO ~ WAVE AERO 13 ~ Preis: 125 Euro ~ Gewicht: 260 g (US 11)
~ Sprengung: 9 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Als moderat gedämpfter Wettkampfschuh oder extrem leichter und dynamischer Trainingsschuh bietet sich der Wave Aero genau für diesen Übergangsbereich an. Überzeugt mit Stabilität, Wave-Platte unter der Ferse und Airmesh-Obermaterial.

40% Dynamik
85% Komfort
80% Stabilität

MIZUNO ~ WAVE INSPIRE 11 ~ Preis: 135 Euro ~ Gewicht: 280 g (US 9)
~ Sprengung: 12 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Konstruiert für Läufer, die zu stark nach innen einknicken. Die verstärkte Wave-Platte sorgt für die nötige Unterstützung. Ein stabiler, gut gedämpfter, aber dennoch ausreichend dynamischer Laufschuh mit angenehmer Passform.

65% Dynamik
80% Komfort
40% Stabilität

MIZUNO ~ WAVE RIDER 18 ~ Preis: 140 Euro ~ Gewicht: 310 g (US 11)
~ Sprengung: 12 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Wave Rider ist ideal für eine Marathonvorbereitung. Der unheimlich leichte und dank U4IC-Zwischensohle angenehm gedämpfte Schuh eignet sich sowohl für lange Läufe als auch für schnellere Einheiten. Hoher Tragekomfort mit gutem Fersensitz.

DU KANNST ZUM KIOSK WALKEN ...

... ODER DEINE LIEBLINGS-STRECKE LAUFEN UND DIR DEIN MAGAZIN BEQUEM NACH HAUSE LIEFERN LASSEN.

IM ABO KOSTET LAUFEN.DE – DAS MAGAZIN NUR 26,40 EURO (6 AUSGABEN).

Du möchtest laufen.de – das Magazin abonnieren?
Dann schicke uns eine Mail an:
abo@laufen.de
oder ruf' uns einfach an:
0221-165 32 330

Zu deiner Abo-Bestellung schenken wir dir einen **10-Euro-Gutschein**, den du bei einem auf Running spezialisierten SPORT 2000 Händler einlösen kannst.*

DEINE ABO-PRÄMIE:
DER 10-EURO-EINKAUFSGUTSCHEIN VON SPORT 2000

SPORT 2000

*) den teilnehmenden SPORT 2000-Händler in deiner Nähe findest du unter www.laufen.de

MIZUNO ~ WAVE SAYONARA 2 ~ Preis: 125 Euro ~ Gewicht: 250 g (US 11,5) ~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Schuh ist ideal für alle, die sich gezielt auf Wettkämpfe ab 10 Kilometer vorbereiten, aber dabei nicht zu den allerschnellsten Läufern gehören. Besonders gefallen hat uns neben der idealen Passform das direkte Laufgefühl.

Dynamik 90%
Komfort 80%
Stabilität 50%

NEW BALANCE ~ FRESH FOAM ZANTE ~ Preis: 120 Euro ~ Gewicht: 250 g (US 10,5) ~ Sprengung: 6 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Prima Dämpfung, weiches Obermaterial, gute Passform und schnittige Optik. Mit dem neuen Fresh Foam Zante liefert New Balance ein starkes Modell aus. Für Strecken bis Halbmarathon funktioniert der Schuh wirklich gut.

Dynamik 75%
Komfort 65%
Stabilität 30%

NEW BALANCE ~ 860 V5 ~ Preis: 130 Euro ~ Gewicht: 290 g (US 9) ~ Sprengung: 12 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Sieht nicht nur schick aus, sondern ist zudem ein treuer Laufbegleiter. Läufer mit der Tendenz zur Überpronation finden genau das richtige Maß an Unterstützung. Das nahtfreie Material sorgt für bequeme Passform.

Dynamik 60%
Komfort 80%
Stabilität 85%

NEW BALANCE ~ 890 V5 ~ Preis: 130 Euro ~ Gewicht: 300 g (US 12) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Die fünfte Auflage des leichten und weich gedämpften Modells 890 punktet mit einem vielfältigen Einsatzbereich. Egal ob Dauerläufe in unterschiedlichem Tempo oder ein Intervalltraining, der Schuh überzeugt. Guter Grip auch bei Nässe.

Dynamik 70%
Komfort 75%
Stabilität 35%

NEW BALANCE ~ 1080 V5 ~ Preis: 150 Euro ~ Gewicht: 350 g (US 10,5) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Mit dem Modell 1080 schafft New Balance eine gelungene Kombination aus Dämpfung und Flexibilität. Die N2-Technologie ermöglicht einen relativ flachen Aufbau, die eingekerbte Außensohle eine flüssige Abrollbewegung. In drei Weiten erhältlich.

Dynamik 35%
Komfort 75%
Stabilität 60%

NIKE ~ AIR ZOOM STRUCTURE 18 ID ~ Preis: 165 Euro ~ Gewicht: 270 g (US 8,5) ~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Du glaubst Stabilität und Dynamik passen nicht zusammen? Die neueste Auflage des Stabilitäts-Schuh beweist das Gegenteil. Mit ihm kann man schnell laufen, ohne auf stabilisierende Elemente zu verzichten. Unsere etwas schwereren Tester lieben ihn.

Dynamik 60%
Komfort 80%
Stabilität 90%

NIKE ~ AIR ZOOM VOMERO 10~ Preis: 150 Euro ~ Gewicht: 300 g (US 10) ~ Sprengung: 12 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Mit der zehnten Auflage hat der Vomero einen Sprung nach vorn gemacht. Man spürt den Schuh kaum am Fuß, er bietet jedoch guten Halt. Er ist gut geeignet für Straße, Asphalt und gut befestigte Waldwege, weniger für unebene Passagen.

Dynamik 70%
Komfort 90%
Stabilität 50%

NIKE ~ LUNAR TEMPO ~ Preis: 120 Euro ~ Gewicht: 210 g (US 9) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Name ist Programm und Nike sagt auch in seiner Kampagne direkt was Sache ist: Mach jeden Tag zum Wettkampftag. Der Lunar Tempo liebt die Geschwindigkeit, ist ein optisches Highlight aber gleichzeitig sehr komfortabel gedämpft.

Dynamik 85%
Komfort 60%
Stabilität 40%

80% Dynamik
70% Komfort
60% Stabilität

PEARL IZUMI ~ ROAD M2 ~ Preis: 119,95 Euro ~ Gewicht: 260 g (US 9)
~ Sprengung: 4-7,5 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Ein echter Allrounder, der sich auf so ziemlich allen Distanzen wohlfühlt. Durch sein angenehmes Abrollverhalten auch für flottere Tempoläufe eine gute Wahl. Für Neutralläufer und leichte Überpronierer geeignet.

75% Dynamik
40% Komfort
30% Stabilität

PEARL IZUMI ~ ROAD N2 ~ Preis: 119,95 Euro ~ Gewicht: 300 g (US 10)
~ Sprengung: 4-7,5 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Dem Hersteller ist ein Hingucker gelungen. Unsere Tester wurden mehrfach auf die Optik des Schuhs angesprochen. Vom Laufgefühl her ist er für Läufer geeignet, die den Boden spüren und möglichst wenig Schuh am Fuß haben wollen.

65% Dynamik
70% Komfort
30% Stabilität

PUMA ~ 300 S V2 ~ Preis: 100 Euro ~ Gewicht: 270 g (US 12)
~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Faas 300 S überzeugt als leichter Trainingsschuh mit einer überarbeiteten Zwischensohle und dem straff sitzenden AirMesh-Obermaterial. Durch die Stability Zone Technologie wird der Fuß in der Abrollbewegung unterstützt. Schickes Retro-Design

50% Dynamik
75% Komfort
50% Stabilität

PUMA ~ FAAS 500 V4 ~ Preis: 120 Euro ~ Gewicht: 280 g (US 11)
~ Sprengung: 4 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Auch in der vierten Version bleibt der Faas 500 ein neutraler und flach aufgebauter Lightweight-Trainer. Die weiche Zwischensohle mit leichter Dämpfung vermittelt ein sehr angenehmes Abrollverhalten. Guter Grip auf Asphalt, aber schmale Zehenbox.

75% Dynamik
60% Komfort
40% Stabilität

SALMING ~ DISTANCE ~ Preis: 150 Euro ~ Gewicht: 250 g (US 9)
~ Sprengung: 5 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Die schwedische Marke setzt ganz auf flache und leichte Modelle. Selbst das Modell Distance ist somit ein Leichtgewicht. Wer auf minimalistische Schuhe steht und einen entsprechenden Laufstil mitbringt, wird dieses Modell mögen.

85% Dynamik
50% Komfort
20% Stabilität

SALMING ~ SPEED ~ Preis: 140 Euro ~ Gewicht: 230 g (US 9,5)
~ Sprengung: 5 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der Salming Speed sieht nicht nur aus wie ein Racer, schon die ersten Meter beweisen, dass es ein reinrassiger Wettkampfschuh ist. Er vermittelt direkten Bodenkontakt. Das in drei Lagen aufgebaute Obermaterial bietet perfekten Halt.

80% Dynamik
40% Komfort
60% Stabilität

SALOMON ~ SENSE PRO ~ Preis: 129,95 Euro ~ Gewicht: 320 g (US 11)
~ Sprengung: 6 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Schnörkellos und schnell: Der flach geschnittene Sense Pro ist im Gelände und auf Wald- und Wiesenwegen zu Hause. Die Rückmeldung vom Boden ist direkt, die Dämpfung hart abgestimmt. Asphaltkilometer schluckt der Sense Pro problemlos.

40% Dynamik
80% Komfort
70% Stabilität

SALOMON ~ X SCREAM 3D ~ Preis: 129,95 Euro ~ Gewicht: 310 g (US 9)
~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Ausgewogen und vielseitig kommt der X Scream 3D daher. Die sehr griffige Contagrip Außensohle und das Salomon typische Quick-Lace-Schnürsystem geben dem gut gedämpften Schuh auf jedem Untergrund sehr guten Halt.

AUSFÜHRLICHE TESTBERICHTE AUF WWW.LAUFEN.DE

SALOMON ~ S-LAB X-SERIES ~ Preis: 159,59 Euro ~ Gewicht: 240 g (US 9) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Mit dem S-Lab X-Series bringt Salomon markante Merkmale eines Trailschuhs in den städtischen Raum. Dynamisches Abrollen, sicherer Halt des Fußes und eine Sohle mit Grip auf jedem Untergrund kennzeichnen das unheimlich leichte Modell.

Dynamik 70%
Komfort 60%
Stabilität 30%

SAUCONY ~ GUIDE 8 ~ Preis: 135 Euro ~ Gewicht: 281 g (US 9) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Dass sehr stabile Schuhe nicht hart und schwer sein müssen, beweist der Saucony Guide. Die achte Version des Klassikers hat uns überzeugt. Sogar die Dynamik bleibt bei diesem komfortablen Schuh nicht auf der Strecke.

Dynamik 55%
Komfort 75%
Stabilität 90%

SAUCONY ~ RIDE 7 ~ Preis: 130 Euro ~ Gewicht: 266 g (US 9) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Noch etwas flexibler als sein Vorgänger, gehört der Saucony Ride zu den Laufschuhen, die es schaffen, Komfort und Schnelligkeit perfekt zu verbinden. Hat dadurch eine große Bandbreite. Für kurze Strecken bis hin zum Marathon gut geeignet.

Dynamik 75%
Komfort 80%
Stabilität 60%

SAUCONY ~ TRIUMPH ISO ~ Preis: 160 Euro ~ Gewicht: 292 g (US 9) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Dieses neue Modell setzt ganz auf die Karte Komfort. Und dank des Isofit Obermaterials gelingt das richtig gut. Der Fuß fühlt sich einfach wohl im neuen Triumph ISO und rollt gut gedämpft dahin. Ausziehen will man den Schuh eigentlich nicht mehr.

Dynamik 60%
Komfort 95%
Stabilität 70%

SKETCHERS ~ PERFORMANCE GOMEB SPEED 3 ~ Preis: 114 Euro ~ Gewicht: 200 g (US 9) ~ Sprengung: 4 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Sein geringes Gewicht, der flache Aufbau und die flexible Sohlenkonstruktion machen den GoMeb Speed zum idealen Schuh für Wettkämpfe und schnelle Einheiten. Auffälliges Design. Sehr gut: nahtlos verarbeitet.

Dynamik 80%
Komfort 65%
Stabilität 25%

UNDER ARMOUR ~ SPEEDFORM GEMINI ~ Preis: 129,95 Euro ~ Gewicht: 242 g (US 9) ~ Sprengung: 10 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Mit dem Speedform Gemini hat Under Armour ein starkes Debüt hingelegt. Die „Zwillinge" (Gemini) verbinden eine Top-Dämpfung mit einem dynamischen Abrollverhalten. Dank des nahtfreien Obermaterials punktet zudem die Passform.

Dynamik 75%
Komfort 70%
Stabilität 40%

ZOOT ~ DEL MAR ~ Preis: 159,95 Euro ~ Gewicht: 360 g (US 12) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Das Modell Del Mar ist ein Allrounder, der besonders bei längeren Einheiten seine Qualitäten ausspielt. Die weich gepolsterte Fersenkappe und das feste Mesh-Gewebe bieten einen hohen Tragekomfort. Die Dämpfung überzeugt vor allem auf Asphalt.

Dynamik 30%
Komfort 80%
Stabilität 75%

ZOOT ~ SOLANA ~ Preis: 109,95 Euro ~ Gewicht: 290 g (US 11) ~ Sprengung: 8 mm ~ DAS SAGT LAUFEN.DE —
Der leichte Neutralschuh von Zoot wurde von den Testern für seinen bequemen Sitz und den dynamischen Abdruck gelobt. Innen nahtfrei aufgebaut lässt er sich auch barfuß laufen. Hohe Flexibilität bei schnellem Tempo durch eingekerbte Außensohle.

Dynamik 70%
Komfort 75%
Stabilität 35%

AUSFÜHRLICHE TESTBERICHTE AUF WWW.LAUFEN.DE

Anzeige

SKECHERS GOMEB Speed3™

INNENVERARBEITUNG

Nahtlos verarbeitetes Innenfutter für weniger Abrieb und null Hautirritationen

CUSTOMFIT

Anpassungsfähig: Noch minimaler durch Entfernen der Innensohle.

ULTRALEICHTE UNTERSTÜTZUNG

Monomesh mit minimaler Stretch-Konstruktion für Halt, bietet zusammen mit nahtabdichtender Hotmelt-Technologie ein sicheres Obermaterial.

4 MM SPRENGUNG

DUPONT DELRIN®PLATTE

Für eine reaktionsfähige Laufweise, die Struktur und Stabilität für den Mittelfuß bietet.

RESALYTE™ - ZWISCHENSOHLE

Eine auf Durameter 57 abgestimmte Resalyte™-Zwischensohle bietet Aufprallschutz und Dämpfung.

Skechers GOMEB speed3

Gewicht	Sprengung	Funktionen
195 g Männermodell (Größe 42)	4 mm	Neutral-Laufschuh
164 g Frauenmodell (Größe 37)	14 mm Vorfußbereich	Ultraleichtes Obermaterial Nahtlos verarbeitetes Innenfutter Resalyte™-Zwischensohle DUPONT DELRIN® Speed-Platte
	18 mm Fersenbereich	

Offizieller Partner

CRAFT Women's Run

SKECHERS PERFORMANCE DIVISION