

Leichtog für die Pö

ewichtige leposition

Schuhe für den Wettkampf – Geschichte, Gegenwart und neueste Kollektionen

Minimaler Kompromiss aus Material, Konstruktion und Funktionalität – nichts für Schwergewichte

Gestandene Läuferinnen und Läufer nennen verschiedene Paar Laufschuhe ihr Eigen. Ein, zwei Paar zum Wechseln fürs alltägliche Training, für harte Winter mit Eis und Schnee und fürs schwierige Gelände vielleicht noch ein Paar von den schweren Stabilschuhen. Die Bahn- und Crossspezialisten haben zudem noch die Spikes im Schrank für den Wettkampftag. Und eben für diesen haben wohl alle von uns ihren speziellen Schuh als Geheimtipp für „gut“. Sie, die Wettkampfschuhe, werden meist in Ehren gehalten, gepflegt und für den „Ernstfall“ geschont. Jeder schwört auf seinen. Er gibt Selbstbewußtsein am Start. Psychologie spielt mit – hätte man den Schuh am Wettkampftag vergessen und nur die gewöhnlichen Trainingstreter dabei, es wäre eine Katastrophe. Das kann nichts werden. Sind es doch meist die leichtesten von allen Paar Laufschuhen daheim. Der schwere Schuh im Training und dann den leichten am Wettkampftag – das bringt allein schon Minuten beim Marathon. Man fühlt sich mit den Leichtgewichten an den Füßen schon in der Poleposition. So die weitverbreitete Empfindung.

Wenig erwiesene Zahlen gibt es dazu, aber dass jedes Gramm zählt, zumal bei den vielen zehntausend beschleunigten Bewegungen an den unteren Extremitäten, das leuchtet ein. Ob dieses allerdings bei einer Endzeit von 2:05 h im Marathon ebenso im wahren Wortsinne ins Gewicht fällt wie bei 4:05 kann schon rein physikalisch bezweifelt werden. Kleinere Geschwindigkeiten – kleinere Beschleunigungskräfte. Zudem ist Leichtgewichtigkeit bei Laufschuhen mit zahlreichen Kompromissen verbunden. Diese sind nicht für jeden Fuß und vor allem nicht für jedes Körpergewicht verträglich. Für so manchen ist der fußgerechte Trainingsschuh allemal auch für den Wettkampf der beste Kompromiss.

Dennoch, wer möchte nicht den optimalen Schuh für den lang vorbereiteten Tag aller Tage, wenn bei Herzklopfen der Startschuss fällt, an seinen Füßen wissen? Auf den nächsten Seiten haben wir daher einige Hinweise, Hintergrundinformationen und eine Auswahl neuester Modelle für Sie zusammengestellt.

Wolfgang Weising



Schuhtypen für

Klassen-Einteilung

Zur besseren Übersicht hat die Internetplattform laufschuhtest.de eine Fünf-Klassen-Einteilung von Laufschuhen vorgenommen, die zweckmäßig erscheint. Die Klassenbeschreibung gibt einen kurzen Überblick über die Zielgruppe der jeweiligen Kategorie.

Lightweighttrainer/ Wettkampfschuhe

Laufschuhklasse für leichte bis mittelschwere Läuferinnen und Läufer (bis 85/90 kg bzw. bis 70/75 kg), die einen leichten Schuh für (schnelle) Trainingseinheiten und/oder Wettkämpfe suchen. Der Schwerpunkt dieser Schuhe

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der perfekte Wettkampfschuh auch ein ganz normaler Trainingsschuh sein kann und in den meisten Fällen wohl auch ist. Nur weil man plant, an einen Wettkampf (in den meisten Fällen ein Volkslauf) teilzunehmen, sind nicht unbedingt und zwingend besondere Schuhe vonnöten. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass der Schuh gut eingelaufen, aber nicht zu „alt“ ist.

Beim Thema Schuhe Einlaufen lässt sich schwer eine allgemeingültige Kilometerzahl angeben. 100–200 km können dem Anfänger als Richtschnur dienen. Hier gilt: Je unwichtiger und kürzer der Wettkampf ist, desto weniger Kilometer braucht der Schuh eingelaufen zu werden. Einer kann mit neuen Laufschuhen ohne Probleme sofort einen Wettkampf laufen, ein anderer braucht erst eine längere Einlaufzeit. Sicherlich ist es sinnvoll, neue Schuhe einzulaufen, bevor sie im Wettkampf zum Einsatz

kommen. Dadurch wird die Wahrscheinlichkeit reduziert, dass der Schuh im Wettkampf Probleme macht. Höheres Tempo über eine längere Laufdauer, größere Ermüdung der Muskulatur, stärker schwitzende, anschwellende Füße, anderes Wetter... Die Faktoren, die einen passenden Schuh in einen weniger passenden verwandeln können, sind vielseitig. Durch das Ausprobieren der Schuhe unter wettkampfählichen Bedingungen ist gewährleistet, dass sich der Schuh ausreichend im Training bewähren konnte und böse Überraschungen aufgrund des Laufschuhes im Wettkampf im Normalfall ausbleiben. Darüber hinaus vermittelt der bereits erfolgreich getestete Schuh natürlich mehr Sicherheit im Wettkampf (mentaler Aspekt). Für den 10-km-Lauf ist das Intervalltraining bzw. der Tempodauerlauf ein guter Schuhtest, während für den Marathon Läufe im mittleren Marathontempo und die langen Läufe Aussagen über die Wettkampftauglichkeit zulassen. Der



grund. Die Schuhe sind von der Zwischensohle meist (sehr) flach gebaut, was den Abdruck verbessern soll.

Wettkampfschuhe hingegen sind ausschließlich für den Wettkampf oder für schnelle Trainingseinheiten gedacht und ambitionierten Läuferinnen und Läufern zu empfehlen. Neben sehr niedrigem Gewicht stehen gute Abrolligenschaften im Vordergrund. Dämpfung ist wenig vorhanden und auch die Stabilität tritt absolut in den Hintergrund. Die Schuhe sind von der Zwischensohle her sehr flach gebaut, was den Abdruck verbessern soll.

Ein Unterschied liegt im Schuhgewicht, das bei Wettkampfschuhen niedriger als bei allen anderen Schuhen ist. Während ein herkömmlicher Trainingsschuh rund 360 g (US 9) wiegt, wiegen klassische Lightweighttrainer zwischen 270 und 310 g (US 9), Wettkampfschuhe um die 230 g (US 9) und geringer.

Einen weiteren Unterschied macht die Schuhstabilität. Diese nimmt vom Trainingsschuh über den Lightweighttrainer hin zum Wettkampfschuh kontinuierlich ab. Um Gewicht zu sparen wird an der Stabilität, d. h. Pronationsstützen und Mittelfußbrücken gespart. Deshalb sind besonders Wettkampfschuhe nur Neutralfußläufern bzw. Läufern mit einer leichten Überpronation zu empfehlen. Zu beachten ist, dass viele Wettkampfschuhe nicht

liegt auf niedrigem Gewicht, hoher Flexibilität, Dynamik und guten Abrolligenschaften. Dämpfung und Stabilität treten in den Hintergrund. Die meist auf einem stärker gebogenen Leisten gefertigten Schuhe sind nur für Neutralfußläufer und nicht zu starke Überpronierer zu empfehlen.

Neutrallaufschuhe

Laufschuhklasse für leichte bis schwere Aktive, die ein relativ neutrales Abrollverhalten zeigen. Sie sind je nach Modell auch für Unterpronierer (Supinierer) geeignet. Auch Vorfußläufer kommen mit diesen Schuhen oft gut zurecht. Der Schwerpunkt dieser meist auf einem (leicht) gebogenen Leisten gefertigten Schuhe liegt auf der Dämpfung.

Stabilischuhe

Geeignet für leichte bis mittelschwere Sportler (bis 85/90 kg bzw. bis 70/75 kg), die zu einer leichten bis starken Überpronation neigen. Der Schwerpunkt dieser Schuhe liegt auf der Stabilität.

Schuh, der sich bei den wettkampfspezifischen Belastungen am besten bewährt hat, der sollte auch im Wettkampf gelaufen werden.

Die feinen Unterschiede

Wettkampfschuh und Lightweighttrainer werden oft vermischt. Viele Läufer benutzen Lightweighttrainer als Wettkampfschuhe und in vielen Laufgeschäften wird das eine als das andere verkauft.

Lightweighttrainer sind leichtgewichtige Trainingsschuhe, die eine Mittelstellung zwischen Trainingsschuh und Wettkampfschuh einnehmen. Es ist eine Laufschuhklasse, die für Training und Wettkämpfe gedacht ist und auch von weniger ambitionierten, allerdings nicht zu schweren Sportlern ohne allzu starke Überpronationstendenzen gelaufen werden kann. Neben niedrigem Gewicht stehen gute Abrolligenschaften im Vordergrund. Dämpfung und Stabilität treten etwas in den Hinter-

FLUGHAFEN LEIPZIG-HALLE

Mitteldeutscher
FIRMENLAUF

21. Juni 2008
Flughafen Leipzig-Halle

www.mitteldeutscher-firmenlauf.de

Die meist auf einem nur leicht gebogenen Leisten gefertigten Schuhe sind an der Innenseite mit mehr oder weniger starken Pronationsstützen ausgestattet, was das für die Zielgruppe typische „übermäßige Nach-innen-knicken“ einschränken soll.

Bewegungs-kontrollschuhe

Diese Laufschuhklasse ist vorrangig für schwerere Läuferinnen und Läufer (größer 75/80 kg bzw. 65/70 kg) geeignet, die zu einer starken bis sehr starken Überpronation neigen. Der Schwerpunkt dieser Schuhe liegt auf der Stabilität. Die meist auf einem geraden Leisten gefertigten Schuhe sind an der Innenseite mit starken Pronationsstützen versehen, was das für die Zielgruppe typische „übermäßige Nach-innen-knicken“ einschränken soll. Die Zwischensohle ist, dem höheren Körpergewicht des Läufers/der Läuferin angepasst, härter geschäumt als bei den Stabilschuhen.

Gelände- und Winterlaufschuhe

Vorwiegend geeignet für Läufe auf „losem“ Untergrund (wenig bis kein Asphalt oder sonstigem festen Untergrund) und/oder als wetterfester Winterlaufschuh. Der Schwerpunkt dieser Schuhe liegt auf der Trittsicherheit und Wetterfestigkeit. Die Schuhe zeichnen sich durch eine griffige, meist grobstollige, flacher gebaute Außensohle, verstärkte Zehenbox, robustes, meist wetterfesteres Obermaterial und dunkle Farben aus. Die Schuhe dieser Klasse gibt es für Neutralfußläufer sowie Überpronierer. (Quelle: www.Laufschuhtest.de)

Foto: Aufmacher – LZ/Rassek, LZ/Weising (2)



1951 entwickelte Asics den „Tiger Marathon Tabi“ mit separater Zehenbox. Daneben der erste Laufschuh mit Nylon-Obermaterial („Tiger Marup“ 1967). Fotos: Asics (2), Nike

besonders gut für die Aufnahme von Einlagen geeignet sind.

Je leichter, desto ungedämpfter

Um Gewicht zu sparen wird zudem auf übermäßig starke Dämpfungselemente verzichtet. Kleinere oder gar keine Dämpfungselemente und eine dünnere Zwischensohle tragen zum niedrigeren Schuhgewicht und zur flacheren Bauweise, gleichzeitig aber auch zu schwächeren Dämpfungseigenschaften bei. Die Dämpfungseigenschaften nehmen analog zu den Stabilitätswerten der Schuhe in Richtung der Wettkampfschuhe ab.

Lightweighttrainer und Wettkampfschuhe sind (zumeist) flacher gebaut als reine Trainingsschuhe, was auch durch die dünnere, schlechter dämpfende Zwischensohle erreicht wird. Durch die flachere Bauweise kommt der Fuß näher an den Boden, der Bodenkontakt und die sensorische Rückmeldung werden verbessert, was für einen besseren Abdruck sorgt. Hebelkräfte und Kippbewegungen werden durch den flacheren Rückfußbereich ebenfalls reduziert. Tendenziell gilt, dass Wettkampfschuhe nochmal flacher gebaut sind als Lightweighttrainer.

Bezüglich der Leistenform ist anzumerken, dass Lightweighttrainer auf stärker gebogenen Leisten gefertigt werden als Trainingsschuhe, während bei den Wettkampfschuhen eigentlich immer ein stark gebogener Leisten vorzufinden ist. Durch die stärkere Biegung des Leistens wird die Abrollbewegung verstärkt.

Die Lebensdauer sinkt vom Trainingsschuh zum Wettkampfschuh ebenfalls. Schuhe, die vorwiegend schnelle Einheiten zu spüren bekommen und noch dazu gewichtsoptimiert aufgebaut sind, verschleßen schneller. Für Wettkampfschuhe beginnt der kritische Bereich schon bei 600 km.

Lightweighttrainer verabschieden sich zumeist bei rund 800 km. Dabei handelt es sich um Richtwerte, die sich im Einzelfall auch erheblich nach oben bzw. nach unten verschieben können.

Nur die Schnellen sparten Zeit

Wie eingangs erwähnt, kann ein geeigneter Wettkampfschuh auch ein normaler Trainingsschuh sein. Grundsätzlich gilt auch in diesem Fall immer, dass der Einzelfall betrachtet werden muss und für den individuellen Fall der passende Schuh gefunden werden muss. Pauschal lässt sich sagen: Je weniger ambitioniert, schwerer und mit orthopädischen Problemen (Fußfehlstellungen, Beinachsfehlstellungen etc.) behaftet ein Läufer ist, desto mehr Führung, Stabilität und Dämpfung muss der Schuh auch im Wettkampf bieten. Desto eher sollte dieser Läufer einen Trainingsschuh als Wettkampfschuh nehmen. Der Umkehrschluss bedeutet: Je ambitionierter, schneller ein Läufer ist, je leichter der Läufer ist, je weniger orthopädische Probleme ein Läufer hat und je effektiver der Laufstil, desto eher kommen Wettkampfschuhe in Frage und umso leichter kann der Schuh gebaut sein.

Die Streckenlänge des Wettkampfes sollte ebenfalls Berücksichtigung finden. Je kürzer diese ist, desto eher kann es ein richtiger Wettkampfschuh sein. Bei einem 10-km-Lauf wirkt sich ein nicht optimal passender (weil zu wenig stabiler) Schuh nie so stark aus, wie bei einem Marathon. Für die Marathondistanz wählen selbst ambitionierte Läufer häufig Lightweighttrainer und keine reinen Wettkampfschuhe. Für Läufer oberhalb der 80–85 kg (Läuferinnen oberhalb 65–70 kg) würde ich immer normale Trainingsschuhe (auch keine Lightweighttrainer) als Wettkampfschuhe empfehlen. Theoretisch macht ein Läufer pro 30 g Gewichtsparsnis am





Die Firma NIKE stieg später ins Laufschuhgeschäft ein – einer ihrer erste Schuhe.

Schuh pro drei Kilometer zwei Sekunden Zeit gut. Auf die Marathondistanz hochgerechnet bedeutet das bei 30 g weniger 26 Sekunden Zeitersparnis. Nicht gerade üppig. Aber da die richtigen Wettkampfschuhe rund 120 g weniger als ein herkömmlicher Trainingsschuh wiegen, liegt die Zeitersparnis auf drei Kilometer bei acht Sekunden und auf der Marathondistanz immerhin schon bei 1:45 min. Dies gilt allerdings nur für wirklich ambitionierte Läufer, die 10 km unter 35/36 min und den Marathon unter 3:00 h laufen.

Für Frauen gilt analog 10 km unter 38/39 min und die Marathondistanz unter 3:20 h. Diese Athleten verfügen in den meisten Fällen über eine gute Lauftechnik und Koordination und können so den Zeitvorteil des Schuhs effektiv nutzen.

Weniger ambitionierte Läufer sollten lieber bei Lightweighttrainern und normalen Trainingsschuhen bleiben, da sie den Gewichtsvorsprung nie wirklich effektiv nutzen können. Wichtig ist die Kenntnis der Tatsache, dass ein langsamerer Läufer aufgrund der unter Umständen fehlenden Stabilität durch die höhere Beanspruchung und Ermüdung der Muskulatur mit zunehmender Laufdauer mehr Zeit verliert als er jemals mit Hilfe des niedrigeren Gewichtes des Schuhs sparen kann.

Der psychologische Vorteil eines Wettkampfschuhs/Lightweighttrainers sollte in diesem Zusammenhang auch Erwähnung finden: Das Gefühl, einen super leichten, dynamischen, bodennahen, direkten Schuh speziell für den Wettkampf zu tragen, verstärkt die Leistungsbereitschaft und gibt dem Wettkampf einen Extrabonus im Gegensatz zum Trainingsalltag – ein nicht zu unterschätzender Motivationsschub.

Quelle: www.laufschuhkauf.de

Historische Laufschuh-Fakten

- Antike..... Sportler waren meist noch barfuß unterwegs
- Mitte der 20er Nutzung einfache Straßenschuhe aus Leder als Laufschuhe mit Gummisohle
- 1925..... Adi Dassler entwickelte in Deutschland ersten Schuh eigens für Leichtathleten und Fußballer, später erster Adidas-Schuhe mit handgefertigten Spikes
- 1951..... der erste Indoor-Schuh mit Saugnapf-Profil von Asics
- 1954..... in Yokohama läuft Heinz Fütterer 100-m-Weltrekord in PUMA-Sprintschuhen
- 1957..... Adidas entwickelt einen neun Sprintschuh
- 1960..... erster Laufschuh mit „Luftkühlssystem“ und der erste Spikeschuh mit auswechselbaren Dornen (Aiscs)
- Anfang der 60er Eugen Brütting (Nürnberger Damenschuhfabrikant) entwickelte spezielle Laufschuhe für Langstreckenläufer mit Aufpralldämpfung
- 1967..... erster Laufschuh mit Nylon-Obermaterial
- 1975..... erster Laufschuh mit dämpfendem EVA-Material
- 1978..... Nike beginnt mit dem Verkauf von Laufschuhen in Europa
- 1981..... erster Laufschuh nach biomechanischen Prinzipien mit Stützelement
- 1982..... Nike patentiert das Luftkissenprinzip in Sportschuhen, das in seinen Laufschuhen bis heute perfektioniert wurde
- 1984..... erster Laufschuh mit Dual Density Mittelsohle (Aiscs)
- 1987..... erster Laufschuh mit GEL-Dämpfungssystem, das eine neue Generation von Laufschuhen auf den Weg brachte (Asics)
- 1988..... Adidas führt das Sohlensystem TORSION® ein
- 1996..... PUMA stellt mit CELL eine neue Dämpfungstechnologie vor
- 2005..... Adidas und Polar Electro präsentieren „Project Fusion“, eine integrierte Messtechnologie für Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Distanz in Bekleidung und Sportschuhen
- 2006..... NIKE und Apple präsentieren NIKE+, ein System, das Musik- und Laufinformationen miteinander verbindet
- 2007..... Einführung der Nanotechnologie in Sportschuhen (Asics)

(Kein Anspruch auf Vollständigkeit – Quellen: Wikipedia, Hersteller, Dieter Telfser)



SUUNTO WIRELESS NETWORK

SUUNTO



199,95 EUR*

SUUNTO t4



INDIVIDUELLER UND DYNAMISCHER TRAININGSPLAN AM HANDGELENK. EINFACHE ANLEITUNG IN ECHTZEIT FÜR OPTIMALE FITNESS.



169,95 EUR*

SUUNTO t3



TRAININGSPARTNER MIT ECHTZEIT TRAINING EFFEKTI! ERMÖGLICHT DIE BESTIMMUNG DER OPTIMALEN BELASTUNG WÄHREND DES TRAININGS.



SUUNTO FOOT POD



99,95 EUR*

ERWEITERT DEN SUUNTO t3 UM LAUFGESCHWINDIGKEIT & DISTANZ.



SUUNTO GPS POD



169,95 EUR*

ERWEITERT DEN SUUNTO t3 UM GPS GESTÜTZTE GESCHWINDIGKEIT UND DISTANZ



Erhältlich im ausgewählten Sportfachhandel.

Mehr Informationen unter : www.suuntoservice.com/dealerlocator

WWW.SUUNTO.COM



Adidas

◀ adizero CS

Läufertyp: für neutrale Läufer ohne Unterstützung

Größenlauf: 5,5–13,5, 14,5

Schuhgewicht: 230 g bei 8,5 UK

Obermaterial: hochfunktionelles Mesh-Material

Material Zwischensohle: adiPRENE, Cushioning EVA, adiPRENE+ und Lightweight EVA

Material Laufsohle: Karbongummi, blown rubber, micro injection

Material Einlage: 2-lagig, Ortholite

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: der Schuh des Marathon Weltrekords von Haile Gebrselassie

UVP in EUR: 109,95

www.adidas.de

Asics

GEL-DS TRAINER ▶

Läufertyp: normal

Größenlauf: US 8–13, 14

Schuhgewicht: US 9 Herren 269 g

Obermaterial: Sandwich-Mesh

Material Zwischensohle: SOLYTE-Mittelsohle

Material Laufsohle: Duosole

Material Einlage: Ortholite

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Für leistungsorientierte Läufer. Er kommt mit einem speziell abgestimmten I.G.S.-Racing-Set-up inklusive SPACE-TRUSSTICS-System. Neues Oberteil mit asymmetrischem Schnürsystem für bessere Passform.

UVP in EUR: 144,95

www.asics.de



Brooks

◀ Racer ST 3

Läufertyp: neutral bis leichte Überpronation

Größenlauf: 5–13, 14

Schuhgewicht: 246 g

Obermaterial: Air Mesh, Synthetik-Veloursleder

Material Zwischensohle: Fersen HydroFlow, S-257™ in der kompletten Mittelsohle

Material Laufsohle: HPR, stark abriebfest.

Material Einlage: EVA

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: optimaler Schuh für Geschwindigkeit und Kontrolle, sehr leichtgewichtig.

UVP in EUR: 99,95

www.brooksrunning.eu



Diadora

Mythos Racer AX ▶

Läufertyp: Neutralfußläufer, leicht bis mittelschwer

Größenlauf: 3,5–12 UK

Schuhgewicht: 238 g bei UK 8/US 9

Obermaterial: Nylon-Airmesh und Suprelltech

Material Zwischensohle: EVA, Double Action², C.C.B. Axeler, Power Flow

Material Laufsohle: Blown Flexoft Rubber und Duratech 5000

Material Einlage: anatomisch, stoßdämpfendes Elaston EVA

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Mit Axeler-Technologie – basiert auf der Rückgewinnung der während der Abbiegephase des Fußes eingesetzten Energie und Umsetzung in die Schubphase, wodurch eine allgemeine Leistungsverbesserung gewährleistet wird.

UVP in EUR: 109,95

www.diadora.com



Mizuno

◀ Wave Idaten 3

Läufertyp: neutral, bis 80 kg

Größenlauf: UK 4–12

Schuhgewicht: 225 g

Obermaterial: atmungsaktives Mesh

Material Zwischensohle: Zwischensohle auf EVA-Basis mit Polymer-Gemisch

Material Laufsohle: Blown Rubber

Material Einlage: Polymer-Material

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Leichter, dynamischer Wettkampfschuh der durch die Wave-Technologie Dämpfung und Stabilität bietet.

UVP in EUR: 110,00

www.mizuno.eu



New Balance

◀ M 902

Läufertyp: Neutralschuh für Läufer mit mittlerem Gewicht

Größenlauf: US 7–13, 14, 15

Schuhgewicht: 285 g

Obermaterial: Synthetic/Mesh-Lightning Dry Mesh

Material Zwischensohle: Acteva-Ultralite

Material Laufsohle: Blown-Rubber-Außensohle

Material Einlage: antibakterielle Orholite-Einlegesohle

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Ultraleichter Laufschuh. Perfekte Passform bietet ein nahtfreies Obermaterial mit N-LOCK-System. Für Schockabsorption sorgt das perforierte ABSORB-Inlay und die ACTEVA Ultralite Zwischensohle.

UVP in EUR: 130,00

www.newbalance.de



Nike

Air Zoom Elite+ 4 ▶

Läufertyp: schneller Trainingsläufer, Wettkampfläufer/leichte Überpronation, Neutralläufer

Größenlauf: w 5–12, m 6–15

Schuhgewicht: w US 8 266 g, m US 10 317 g

Obermaterial: Mesh-Materialien mit organisch gestalteten Overlays

Material Zwischensohle: EVA, PU, Aussparung für das Nike+ System

Material Laufsohle: abriebbeständiges BRS 1000 und Duralon

Material Einlage: FITSOLE-Einlegesohle mit 2-schichtigem Aufbau

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Der Air Zoom Elite+ 4 ist ab dieser Saison für das Nike+ System kompatibel. Das Damenmodell ist auf einem speziellen Damenleisten gefertigt.

UVP in EUR: 129,95

www.nikerunning.com, www.nikeplus.com



Puma

◀ Roadracer II

Läufertyp: leistungsorientierter Läufer

Größenlauf: UK 3,5–12, 13

Schuhgewicht: 215g UK 8

Obermaterial: verbessertes atmungsaktives Air-Mesh

Material Zwischensohle: KMS-liteCM-EVA, IdCELL im Fersen- u. Vorfußbereich

Material Laufsohle: EverTrack im Fersenbereich, EverRide im Vorfußbereich

Material Einlage: Perforated KMS 100 Sockliner

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Leichtgewichtiger, komfortabler und dynamischer Wettkampfschuh, der durch die abgerundete Fersenkonstruktion und die flache Sohle die biomechanisch effiziente Laufbewegung unterstützt

UVP in EUR: 109,95

www.pumarunning.com



Reebok

Taikan KR ▶

Läufertyp: neutral

Größenlauf: 4–12, 13, 14, 15

Schuhgewicht: 215 g

Obermaterial: Mesh

Material Zwischensohle: EVA

Material Laufsohle: PU-Segmentierung im Vorfuß, Carbon

Material Einlage: EVA

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: Unisex-Leisten, Mittelfußbrücke

UVP in EUR: 99,95

www.rbk.com/de



Saucony

◀ Type A2

Läufertyp: Normalfuß/Herren bis 85 kg, Damen bis 65 kg

Größenlauf: US 5–13 unisex

Schuhgewicht: 196 g bei US 9

Obermaterial: luftdurchlässiges Nylon-Mesh-Material

Material Zwischensohle: EVA

Material Laufsohle: Carbon

Material Einlage: dünne EVA-Einlegesohle

Einlegesohle wechselbar: ja

Anmerkungen: extrem flacher Wettkampfschuh, spezielle Einstiegsschlaufen in der Ferse und in der Zungenlasche, sehr flache Sprengung, Wet-Weather-Außensohle für bessere Haftung auf nassem Asphalt.

UVP in EUR: 110,00

www.saucony.de

