

# TATORT LAUFSCHUH

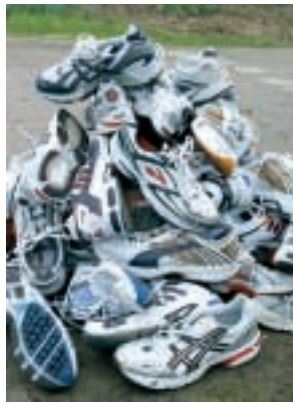
50 Modelle im RUNNING-Visier



Um den aktuellen Laufschuhmarkt für Sie genauer unter die Lupe nehmen zu können, hat RUNNING in den letzten Wochen 14 Testläufer auf die Piste geschickt. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die Ergebnisse dieses Härte-tests der 50 gelaufenen Modelle vor.

Der menschliche Fuß ist ein sehr komplexes Gebilde aus zahlreichen Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken, die allesamt als Einheit zusammenarbeiten.

Kommt es bei diesem harmonischen Zusammenspiel zu Störungen, können Verletzungen entstehen. Aus diesem Grund ist der richtige Schuh für den Hobbyläufer genauso wichtig wie für den Athleten. Immer mehr Modelle von immer mehr Herstellern machen die Auswahl des individuell richtigen Laufschuhs mittlerweile aber sehr schwierig.



Neben Klassikern, die sich seit Jahren im Laufsport bewährt haben und nur geringfügig verändert wurden, gibt es jedes Jahr zahlreiche neue Modelle, die in die Läden strömen. Dann stellt sich natürlich immer wieder die Frage: „Was wurde bei diesen Modellen verbessert und was ist wirklich neu?“ Auch 2004 gibt es wieder einige nennenswerte Neuerungen und Trends: Da sind zum einen die Weiterentwicklungen im Schaftbereich zur Verbesserung der Passform und des Laufkomforts sowie der Verzicht auf störende Nähte – zum Beispiel beim Brooks Epiphany. Als Beispiele für neue Technologien sind vor allem das „Biomorphic“-System beim ASICS Gel Kayano X und DS Trainer IX erwähnenswert. Es handelt sich hierbei um einen zusätzlichen seitlichen Textileinsatz im Schaft für den Vorbeziehungsweise Mittelfußbereich. Dieses dreilagige, flexible Material wird vor allem Läufern zu Gute kommen, die dort bislang mit Druckstellen zu kämpfen hatten. Beim PHF-System („Personal Heel Fit“) von ASICS handelt es sich um eine neu konzipierte Fersenschale, die sich der Ferse optimal anpasst und den Tragekomfort somit spürbar verbessert. Als wesent-

liche Innovation bietet Puma zum Beispiel beim Complete Phasis neue aufgeschweißte Besätze („heat cut“) an, welche dem Schaft Stabilität bei gleichzeitig geringem Gewicht verleihen.

Beim Kaufverhalten kann man zurzeit grundsätzlich eine Verschiebung von der Kategorie „Motion Control“ (Bewegungskontrolle) zum „Support“ (Stabilschuh) sowie vom „Support“ zu „Cushion“ (Dämpfung) feststellen. Diese Stärkung der Kategorie „Cushion“ lässt sich vor allem festmachen an den neuen High-Tech-Modellen Epiphany von Brooks, Phasis von Puma und Universal von Adidas.

Aufgrund der positiven Auswirkungen eines natürlichen Laufens ist auch ein Trend zu Lightweight-Modellen (zum Beispiel Puma Heras, Nike Pegasus) mit weniger Stütze

und einer flacheren Bauweise erkennbar, was zumindest beim Kauf des Zweitbeziehungsweise Drittschuhs immer mehr Beachtung findet.

In unserem Test haben wir in den einzelnen Kategorien jeweils 0 bis 3 Punkte verteilt und bewusst auf eine Gesamtbewertung verzichtet. Suchen Sie also beispielsweise einen Schuh für das Laufen abseits der Straße, so sollten Sie einen besonderen Blick auf die Bewertung der Eigenschaft „Waldwege“ beziehungsweise „Trail/Matsch/Schnee“ legen. Sind Sie etwas übergewichtig, so wird beispielsweise die Kategorie „Dämpfung“ für Sie eine mitentscheidende Rolle spielen. Wenn Sie sich für einen Schuh entschieden haben, so sollen Sie natürlich nicht vergeblich ins Fachgeschäft laufen, um feststellen zu müssen, dass es das gewünschte Paar in Ihrer Größe überhaupt nicht gibt. Deshalb haben wir die erhältlichen Größen aller Modelle gleich mit aufgeführt. Genauso können Sie einen Preisvergleich Ihrer Favoriten gleich zu Hause vornehmen: Die unverbindlichen Preisempfehlungen der Hersteller – eigentlich kein entscheidendes, aber ein doch nicht unwesentliches Kaufkriterium – sind am Ende der Bewertung aufgelistet. ❄



# 8.

## Ford Köln Marathon

präsentiert von der Stadtsparkasse Köln



Der Erlebnis-Marathon

Achtung: Neuer Termin!

12. September 2004

Informationen:  
 Telefon: +49 (221) 33 77 73 - 0  
[www.koeln-marathon.de](http://www.koeln-marathon.de)  
[lauf@koeln-marathon.de](mailto:lauf@koeln-marathon.de)

# DAS RUNNING-TESTTEAM



**Uwe Widmann (33)** gehört seit vielen Jahren zu den bekanntesten deutschen Triathlon-Profis. Während seiner sportlichen Laufbahn konnte er schon zahlreiche Erfolge feiern, zum Beispiel im letzten Jahr einen 7. Platz beim Ironman Germany in Frankfurt, einen 2. Platz beim Triathlon Bad Ems und einen 3. Platz beim Ironman Wisconsin Madison. Den Schuhtest für RUNNING führte er im Rahmen seiner Saisonvorbereitung im Trainingscamp auf Mallorca durch. [www.uwewidmann.de](http://www.uwewidmann.de)



**Stefan Wohllebe (35)** schreibt zur Zeit an seiner Diplomarbeit in Informatik. Er ist seit über 12 Jahren erfolgreichster Straßenläufer im Rhein-Main Gebiet und konnte bisher mehr als 130 Straßen- und Bergläufe gewinnen. 1999 wurde er Deutscher Meister im Berglauf und belegte als bester Deutscher Platz 13 bei der Europameisterschaft. Seit einigen Jahren führt er ganzheitliche Lauf- und Walkingseminare sowohl für fitnessorientierte Einsteiger als auch für erfahrene Läufer durch – unter anderem nach dem Motto „Fit im Job“. [www.Stefan-Wohllebe.de](http://www.Stefan-Wohllebe.de)



**Stefanie Mollnhauer (32)** ist Ärztin und Inhaberin des Instituts für Leistungsoptimierung „proformance“ in Solingen. Sie sammelt seit mehr als zehn Jahren Erfahrungen auf dem Gebiet der Leistungsdiagnostik, ist außerdem Sportjournalistin und mehrfache Deutsche Meisterin in der Leichtathletik und im Duathlon und zweifache Weltmeisterschaftsteilnehmerin in der Eliteklasse Duathlon. Ihre Laufbestzeiten liegen im Halbmarathon bei 1:18:15 Stunden und im Marathon bei 2:50:08 Stunden. [www.pro-formance.de](http://www.pro-formance.de)



**Anke Molkenthin (41)** ist Diplom-Gartenbauingenieurin und konnte schon mehrere Marathonsiege feiern – so zum Beispiel beim Meran Marathon und beim Swiss Alpine Marathon. Außerdem nahm sie erfolgreich beim Tripple Ironman und beim Ironman auf Hawaii teil. Seit ihrem Sieg beim Marathon des Sables in Marokko hat sie an etlichen nationalen und internationalen Etappen- und Non-Stop-Läufen teilgenommen. Vor acht Jahren gründete sie die Firma „Laufend erleben“, mit der sie ihre Passion – im Rahmen anspruchsvoller Veranstaltungen interessante Gebiete weltweit auf laufende Weise kennen lernen – mit ebenso erlebnishungrigen Läufern teilen möchte. [www.laufenderleben.de](http://www.laufenderleben.de)



**Jana Franke** gehörte zu ihrer aktiven Zeit zu den deutschen Spitzenläuferinnen (9:05,88 min. über 3.000 m bei der Deutschen Meisterschaft in der Halle 1999) und läuft heute noch drei- bis viermal pro Woche als Hobby. **Stéphane Franke** – Weltklasse-Langstreckler der 90er Jahre – konnte unter anderem zweimal Bronze bei den Europameisterschaften über 10.000 m gewinnen, ist zweifacher Olympiasfinalist, vielfacher Deutscher Meister und erfahrener Marathonläufer (2:11:26 Std.). Er ist darüber hinaus bekannt als Kommentator bei Eurosport, (Personal-) Trainer und Veranstalter von Lauf- und Fitness-Seminaren. Vor kurzem hat er sein erstes Buch „Laufen – meine Geheimnisse für mehr Spaß und Erfolg“ herausgebracht. [www.laufseminare.de](http://www.laufseminare.de)



Das Testteam von **Runners Point** setzt sich zusammen aus insgesamt 42 Jahren Verkaufserfahrung, 28 Marathons von 3:59 bis 2:38 Stunden, vier O-Beinen, sechs Spreizfüßen, 46 Semestern Sportwissenschaft, etwa 38.750 Laufschuhberatungen und ist im Besitz von über 300 Paar Laufschuhen. Die Allround- und Ausdauersportler aus Passion sind im einzelnen:

**Oliver Nixdorf** (Leiter Personalentwicklung, Diplom-Sportlehrer, Skifahrer, Mountainbiker, Marathonläufer, seit zwölf Jahren bei RP), **Udo Kithier** (Personalentwickler, 21 gefinishte Marathons – Bestzeit 2:38 Stunden –, 50 km Walking in 6:28 Stunden), **Michael Willmann** (Diplom-Verwaltungswirt, Ex-Polizist, 800 m in 2:01,00 Minuten, 1.500 m in 4:19,35 min.), **Henning Tulfot** (Ausbilder, Analytiker, rund 8.000 Laufanalysen seit 1996, Mitglied im Lehrteam des Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen), **Marcus Hinderer** (Diplom-Sportökonom, sechsmaliger Ironman-Finisher, davon einmal auf Hawaii, 10 km Bestzeit: 33,35 min.), **Jörn Hübner** (Diplom-Sportlehrer, Deutscher Meister im Hammerwurf 1992), **Stefan Feik** (Personalentwickler und Verkäufer aus Passion, 13 Jahre Verkaufserfahrung, Ausbilder beim Fußball- und Leichtathletikverbandes Westfalen), **Martin Reitenbach** (Teamleiter Filiale Norderstedt, ehemaliger Bremer Straßenrad-Meister, Marathon-Läufer). [www.runnerspoint.de](http://www.runnerspoint.de)

## Laufschuhwahl im Internet

### And the winner is...

„Du, ich kenne da einen Laufschuh, der ist bestimmt was für Dich!“ Damit solche Geheimtipps nicht nur unter Freunden weitergegeben werden, hatte Ulrich Krezdorn aus Ebertsheim-Rodenbach eine gute Idee: Er schuf die Internetseite [www.laufschuhkauf.de](http://www.laufschuhkauf.de) und rief die Nutzer zur „Laufschuh-Wahl des Jahres 2003“ auf. Die unkommerzielle Wahl für verschiedene Laufschuhklassen fand großen Anklang: Insgesamt 386 Stimmen wurden abgegeben. In der Klasse der Stabillaufschuhe lagen der Asics GT 2080 und der Gel Kayano IX auf den vorderen Rängen. Bei den Bewegungskon-

trollschuhen hatten der Brooks Beast und der Asics Gel Koji die Nase vorn. Den 1. Platz in der Kategorie „Neutralschuh“ teilen sich der Brooks Glycerin 2 mit dem New Balance 752 vor dem Nike Air Pegasus. Beliebtester Schuh bei den Lightweight-/Wettkampfmodellen war der Gel DS Trainer VIII von ASCIS. Auf Platz zwei der Wählergunst kam der Burn von Brooks und New Balance belegt mit seinem Modell 832 den dritten Platz. Um auch Ihren Laufschuh-Favoriten herauszufinden, bitten wir Sie, sich an unserer diesjährigen Laufschuh-Wahl auf Seite 61 zu beteiligen. jb



Adidas Calibrate Women	Adidas Cairo Women	Adidas Supernova Cushion	Adidas Supernova Control
<p>Der Calibrate W aus dem Hause adidas gehört zu den sehr kompakten Stabilitätsschuhen und ist demnach sicher eher für etwas schwerere Läuferinnen gedacht. Besonders diejenigen Läuferinnen, die Einlagen tragen und sehr stark überpronieren, sind mit diesem Laufschuh gut beraten. Beim Calibrate W ist alles sehr solide verarbeitet, wodurch sich dieses Modell vor allem für sehr festen Untergrund wie beispielsweise den Straßenbelag empfiehlt.</p> <p style="text-align: right;">jfr</p>	<p>Der adidas Cairo W ist ein sehr leichter Trainingsschuh, der auf seiner gesamten Innenseite mit einer Pronationsstütze ausgestattet ist. Obwohl der Cairo zu den eher leichten Modellen zählt, erfüllt er seine Stütz- und Führungsfunktionen sehr gut. Zwar scheint die Passform besser für schmale Füße geeignet zu sein, trotzdem sind sowohl das Abrollverhalten als auch das Laufgefühl insgesamt einwandfrei. Der Cairo W ist gut geeignet für schnelle Läufe oder auch mal für einen 10-Kilometer-Wettkampf.</p> <p style="text-align: right;">jfr</p>	<p>Der Supernova Cushion präsentiert sich gewohnt souverän und in optisch ansprechendem Gewand. Seine breite Fangemeinde kann sich erneut auf einen eher fest gedämpften Trainingsschuh mit sehr guter Passform und ansprechendem Preis-Leistungs-Verhältnis verlassen. Ohne Zweifel gibt es direktere und flexiblere Laufschuhe, dennoch ist er in puncto Flexibilität auch für Läufer unter 80 kg eine gute Wahl. Für noch mehr Stabilität ist eine festere Fersenkappe und weniger Schaftmaterial unterhalb des Knöchels wünschenswert. Nettes Detail beim Cushion-Klassiker: die antibakterielle Einlegesohle von OrthoLite.</p> <p style="text-align: right;">RP</p>	<p>Er läuft und läuft und läuft: Adidas schickt den Supernova Control in seiner sechsten Generation ins Rennen, und der Klassiker braucht sich erneut nicht zu verstecken! Der Schuh kommt leicht und beweglich daher. Besonders im Vorfußbereich besticht er durch Flexibilität. Der schmale Mittelfußbereich ist zunächst gewöhnungsbedürftig, sorgt aber für guten Halt. Der Supernova Control ist ein Schuh für den klassischen Freizeitläufer mit Tendenz zu leichter Überpronation. Auch schwergewichtige Normalpronierer werden am Supernova Control ihre Freude haben. Fazit: Dieser Laufschuh ist sehr ausgewogen und bietet einen guten Tragekomfort.</p> <p style="text-align: right;">RP</p>

1. Charakteristik	1. Charakteristik	1. Charakteristik	1. Charakteristik
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wettkampfschuh</li> <li>Dämpfungsschuh</li> <li>Stabilitätsschuh ●●●</li> <li>Trailschuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wettkampfschuh ●●●</li> <li>Dämpfungsschuh ●●●</li> <li>Stabilitätsschuh</li> <li>Trailschuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wettkampfschuh ●</li> <li>Dämpfungsschuh ●●</li> <li>Stabilitätsschuh ●</li> <li>Trailschuh ●</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wettkampfschuh ●</li> <li>Dämpfungsschuh ●</li> <li>Stabilitätsschuh ●●</li> <li>Trailschuh ●</li> </ul>
<p><b>2. Dämpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorfuß ●●●</li> <li>Ferse ●●●</li> </ul>	<p><b>2. Dämpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorfuß ●●●</li> <li>Ferse ●●●</li> </ul>	<p><b>2. Dämpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorfuß ●●</li> <li>Ferse ●●</li> </ul>	<p><b>2. Dämpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorfuß ●●</li> <li>Ferse ●●</li> </ul>
<p><b>3. Lauftyp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normalfußläufer ●●</li> <li>Überpronierer ●●●</li> <li>Supinierer</li> </ul>	<p><b>3. Lauftyp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normalfußläufer ●●●</li> <li>Überpronierer ●●</li> <li>Supinierer ●</li> </ul>	<p><b>3. Lauftyp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normalfußläufer ●●●</li> <li>Überpronierer ●</li> <li>Supinierer ●</li> </ul>	<p><b>3. Lauftyp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Normalfußläufer ●●</li> <li>Überpronierer ●●●</li> <li>Supinierer</li> </ul>
<p><b>4. Laufuntergrund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Straße ●●●</li> <li>Waldwege ●</li> <li>Trail/Matsch/Schnee</li> </ul>	<p><b>4. Laufuntergrund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Straße ●●●</li> <li>Waldwege ●●●</li> <li>Trail/Matsch/Schnee ●</li> </ul>	<p><b>4. Laufuntergrund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Straße ●●●</li> <li>Waldwege ●●</li> <li>Trail/Matsch/Schnee ●</li> </ul>	<p><b>4. Laufuntergrund</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Straße ●●●</li> <li>Waldwege ●●</li> <li>Trail/Matsch/Schnee ●</li> </ul>
<p><b>5. Körpergewicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichte Läufer</li> <li>normalgewichtige Läufer ●●</li> <li>schwere Läufer ●●●</li> </ul>	<p><b>5. Körpergewicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichte Läufer ●●●</li> <li>normalgewichtige Läufer ●●●</li> <li>schwere Läufer ●</li> </ul>	<p><b>5. Körpergewicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichte Läufer ●●</li> <li>normalgewichtige Läufer ●●●</li> <li>schwere Läufer ●●</li> </ul>	<p><b>5. Körpergewicht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>leichte Läufer ●●</li> <li>normalgewichtige Läufer ●●●</li> <li>schwere Läufer ●●</li> </ul>
<p><b>6. Gewicht der Schuhe</b> 419 g (m); 342 g (w)</p>	<p><b>6. Gewicht der Schuhe</b> 386 g (UK 8,5); 326 g (UK 5,5)</p>	<p><b>6. Gewicht der Schuhe</b> 362 g (UK 8,5)</p>	<p><b>6. Gewicht der Schuhe</b> 353 g (UK 8,5)</p>
<p><b>7. erhältliche Größen</b> US 6-14, 15 (m); US 3,5-10,5 (w)</p>	<p><b>7. erhältliche Größen</b> UK 6-15, 16 (m); UK 3,5-10,5 (w)</p>	<p><b>7. erhältliche Größen</b> 6-12,5; 13,5; 14,5</p>	<p><b>7. erhältliche Größen</b> 6-12,5; 13,5; 14,5</p>
<p><b>8. Besonderheiten</b></p>	<p><b>8. Besonderheiten</b></p>	<p><b>8. Besonderheiten</b> Klassiker mit gutem Preis/Leistungs-Verhältnis.</p>	<p><b>8. Besonderheiten</b> Gestützter Klassiker mit gutem Preis/Leistungs-Verhältnis</p>
<p><b>9. Preis:</b> 130 €</p>	<p><b>9. Preis:</b> 125 €</p>	<p><b>9. Preis:</b> 110 €</p>	<p><b>9. Preis:</b> 115 €</p>



**Adidas Universal**

Der Universal ist völlig neu konzipiert und schließt bei Adidas die Lücke im Hochpreis-Cushion-Bereich. Sehr beeindruckend und komfortabel ist die Passform des Universals! Die Kombination aus offenem Sandwich-Mesh mit TPU-Verstärkung im Schaftbereich vermittelt sicheren Halt und ein angenehmes Tragegefühl. Trotz Quick-Strike und dreier Flexkerben im Vorfuß lässt er aber Flexibilität im Vorfußbereich vermissen, dadurch wird die Abrollbewegung unharmonisch. Der Universal ist für mittelschwere bis schwere Läufer geeignet. Leichte Läufer oder Läufer, die einen dynamischeren, abrollfreudigeren Schuh bei Adidas suchen, sollten eher auf den Supernova Cushion oder den Response Cushion zurückgreifen.

**Asics Gel 1090**

Die Weiterentwicklung des 1090 im Vergleich zu seinem Vorgänger spielt sich in Nuancen ab: Das Nylon-Mesh-Material hat an Atmungsaktivität gewonnen, und die Verlinkung der Logostreifen mit der Schnürung bringt Passformverbesserungen. Der Gel 1090 spricht eine relativ große Zielgruppe an. Normalpronierer kommen damit ebenso klar wie Läufer mit Tendenz zur Überpronation. Von der Passform her ist er gut für schmale Füße geeignet. Das Preis-Leistungsverhältnis stimmt in jedem Fall, denn für 100 € bekommt man einen grundsoliden Allrounder, der auch für Einsteiger eine gute Wahl ist. Wer sich als Überpronierer mehr Komfort wünscht, greift bei Asics zum GT 2090 oder als Normalpronierer zum Cumulus.

**Asics Gel-DS Trainer IX**

Asics bleibt mit dem DS Trainer IX linientreu: Der Verkaufssieger im Segment "Lightweight" ähnelt seinem Vorgänger, besticht aber noch mehr dank Biomorphic-Technologie im Schaftbereich (siehe Kayano). Auch wenn die schmalere Passform die Fangemeinde etwas verkleinert wird – der Läufer findet ein ausgewogenes Verhältnis aus Dämpfung, Stabilität, Dynamik und Leichtigkeit. Die flache Bauweise und eine niedrige Sprengung vermitteln ein direktes Laufgefühl und ermöglichen ein flüssiges und kontrolliertes Abrollen. Damit bleibt er hervorragend geeignet für schnelles Training und Wettkampfeinsatz bis und jenseits der Marathondistanz.

**Asics Gel Eagle Trail II**

Das High-End-Produkt von Asics im Trail-Bereich wirkt beim ersten Tragen etwas steif. Weite Asphaltwege bis in den Wald mag der Eagle Trail überhaupt nicht. Doch spätestens nach den ersten Kilometern in seinem Terrain zeigt er sein wahres Gesicht. Über Stock und Stein, in Matsch und Schnee ist er über jeden Zweifel erhaben. Der Schuh fürs Grobe besticht durch sensationellen Halt sowie herausragende Traktion und bietet auch subjektiv guten Komfort. Ausgestattet mit hochwertigen Details wie SpEVA, Heel-Fit und wasserdichter Schaftkonstruktion ist auch der Preis von 130 € für die zweite Auflage des Eagle Trail gerechtfertigt.

RP

RP

RP

RP

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●●

**6. Gewicht der Schuhe** 351 g UK 8,5

**7. erhältliche Größen** 6-12,5; 13,5; 14,5

**8. Besonderheiten** Cushion-Schuh für schwere Läufer

**9. Preis:** 135 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

**6. Gewicht der Schuhe** 310 g (US 9)

**7. erhältliche Größen** 6-13,14,15,16

**8. Besonderheiten** Trainingsschuh für eine sehr große Zielgruppe

**9. Preis:** 100 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

**6. Gewicht der Schuhe** 290 g (US 9)

**7. erhältliche Größen** 6-13,14,15

**8. Besonderheiten** Der Lightweight-Primus ist schmaler geworden

**9. Preis:** 140 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●●●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe** 360 g (US 9)

**7. erhältliche Größen** 6-13,14,15

**8. Besonderheiten** Wasserdichter Trailschuh mit nahtlosem Schaft

**9. Preis:** 130 €



### Asics Gel Kayano X

Im Vergleich zum Vorgänger wurde der Kayano mit hochwertigerem Mesh und optimierten Gel-Dämpfungselementen aufgewertet. Weitere Neuerungen sind Biomorphic und PHF (Personal Heel Fit). Biomorphic ist ein dreilagiges, flexibles Material, das im Bereich des äußeren Zehengrundgelenks und des medialen Fußgewölbes zum Einsatz kommt. Läufer, die dort mit Druckstellen kämpfen, werden diese Neuerung schätzen. Das PHF-System passt sich der Ferse gut an. Beide Technologien verbessern spürbar den Komfort. Zur Zielgruppe gehören eher schwerere Läufer mit Überpronation, die viel Wert auf Komfort in puncto Dämpfung, Stabilität und Abrollverhalten legen. Der Kayano setzt allerdings auch im Preis Maßstäbe. RP

### Asics GT 2090

Der GT 2090 bietet viel Schuh fürs Geld! Asics hat seinen Verkaufsschlager im Vergleich zum Vorgänger 2080 deutlich aufgewertet: Durch das langlebige spEVA, das bislang nur in High-End-Produkten eingesetzt wurde, verbesserten die Japaner noch mal das Abroll- und Dämpfungsverhalten. Das hochwertige Mesh-Material sorgt für eine sehr gute Ventilation. Und auch auf PHF (siehe Kayano) muss der Läufer nicht verzichten. Das Pronationsverhalten ist hervorragend. Der Schuh ist besonders für Überpronierer geeignet. Der GT 2090 ist ein rundum gelungenes Update der 20er-Serie. Die etwa 20 Euro mehr im Vergleich zum kleinen Bruder 1090 (ohne spEVA und PHF) sind gut angelegt. RP

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●●
- Trailsschuh ●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

360 g (US 9)

#### 7. erhältlichliche Größen

6-13,14,15,16 (US)

#### 8. Besonderheiten

Die 10. Generation mit noch mehr Komfort und Dynamik

#### 9. Preis:

160 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●●
- Trailsschuh ●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer
- Überpronierer ●●●
- Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

#### 6. Gewicht der Schuhe

320 g (US 9)

#### 7. erhältlichliche Größen

6-13,14,15,16

#### 8. Besonderheiten

Die Erfolgsstory mit noch hochwertigerer Zwischensohle

#### 9. Preis:

120 €

# MUSCLE INTELLIGENCE



Der Muskel hat das Wort...



### mi-SPORT500

Complex startet mit „muscle intelligence™“. Die erste Technologie, die eine individuelle Gestaltung der Elektrostimulation ermöglicht. Herzstück ist das System „mi-SENSOR“; es ist das interaktive Bindeglied zwischen den Muskeln und dem neuen Stimulator Complex mi-SPORT 500. Seine Funktionen „mi-ACTION“, „mi-SCAN“ und „mi-TENS“ ermöglichen ihm eine automatische Einstellung der Stimulationsparameter je nach Physiologie und Bedürfnissen des Anwenders. Der mi-SPORT 500 bietet als Spitzenprodukt allen Sportlern eine umfassende Auswahl an Programmen für das Training, zur Erholung, Rehabilitation und Schmerzbehandlung. Auch für das klassische Figur- und Fitnessstraining findet man die richtige Ergänzung.

Der Complex mi-SPORT 500 ist wie alle anderen Complex-Geräte im kompetenten Sportfachhandel erhältlich. Entscheiden Sie sich für den Muskelstimulator, der am besten zu Ihnen passt.

**Jetzt neu:**  
Complex Energy der ideale Begleiter für Ihr Training und Ihre Gesundheit.



Energy 399,- €

Infos unter **01805-266 739** oder **www.compex.info**

Muskelstimulatoren fürs Training und zum Wohlfühlen **Compex**



**Avia 2050**

Dieser Trainingsschuh besticht durch eine straffe aber komfortable Dämpfung, ohne schwammig zu wirken und eignet sich für normal- bis schwergewichtige Läufer. Er bietet durch eine Pronationsstütze im Mittel- und Rückfußbereich ausreichend Korrektur für mäßige Überpronierer. Sein Obermaterial passt sich dem Fuß an und gibt Halt. Hierzu trägt das exzellent funktionierende und gut verarbeitete Schnürsystem bei. Die Stabilität im Mittelfußbereich ist hoch, die Torsionssteifigkeit ebenfalls. Das Abrollverhalten im Vorfußbereich kann man als gut bezeichnen. Die Sohle bietet auf Straßen und befestigten Waldwegen sowie bei Nässe guten "Grip". Für matschigen Untergrund ist der 2050 weniger geeignet.

smo

**Avia 2127**

Dieser Neutralschuh fällt durch eine hart abgestimmte Sohlenkonstruktion im Rückfußbereich auf. In der Tat kann ein längerer Lauf auf der Straße – insbesondere beim Fersenhäufiger – zunächst Wadenverspannungen hervorrufen. Auf Asphalt werden sich in diesem Schuh demnach eher Vorfußläufer, die ein direktes Laufgefühl schätzen, wohlfühlen. Der Schuh ist im Vorfußbereich sehr flexibel, knickt allerdings durch die extrem harte und weit nach vorne gezogene "shank plate" recht zehennah ein, weshalb man den Schuh unbedingt Probe laufen sollte. Ein Schuh für normalgewichtige, ambitionierte Läufer, die gerne einen harten Schuh mit guter Führung laufen.

smo

**Brooks Adrenaline**

Die Sohle ist im Fersenbereich stabil ausgeführt. Der relativ leichte Laufschuh besitzt ein gutes Abrollverhalten, was auch durch einen erhöhten Fersenbereich unterstützt beziehungsweise eingeleitet wird. Der für Läufer mit schmalen Fuß geeignete Schuh lässt sich durch die ausreichend gefütterte Lasche gut festschnüren. Die niedrige Fersenkappe bietet für den Knöchel und die Achillessehne genügend Freiraum. Das großflächige Profil der Sohle macht den Adrenaline zu einem Straßenlaufschuh, der jedoch auch gut auf befestigten Waldwegen gelaufen werden kann. Eine ideale Wahl ist dieser Schuh für Überpronierer und schwerere Läufer, die mehr Führung und Stabilität benötigen und auf befestigten Wegen laufen.

sw

**Brooks Dyad II**

Der Dyad II ist ein Schuh mit Verwöhnqualitäten: Breit und flach gearbeitet, fühlen sich Senkfüße und schwere Läufer "in ihm" sehr gut aufgehoben. Mit den für Brooks typischen, hydraulischen Dämpfungssystemen (Hydroflow) bietet er außergewöhnlichen Komfort – übrigens als einziger in seinem Segment auf geraden Leisten. Für die nötige Stabilität sorgen zwei passive Führungshilfen (Pods) im Mittelfußbereich, die auf natürliche Weise eine neutrale Abrollbewegung gewährleisten. Dieser robuste Schuh macht alles mit, besonders dann, wenn es eher gemächlich zugeht. Angehende Weltrekordler werden mit diesem Modell hingegen weniger glücklich sein...

RP

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe**

m 370 g w 350 g

**7. erhältlichliche Größen**

m 7-12, 13, 14, 15 w 6-10, 11, 12 UK

**8. Besonderheiten**

komfortable Dämpfung, gutes Schnürsystem

**9. Preis:**

115 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

**6. Gewicht der Schuhe**

m 370 g w 292 g

**7. erhältlichliche Größen**

m 7-12, 13, 14, 15, w 6-10, 11, 12 UK

**8. Besonderheiten**

harter Schuh mit guter Führung, besonders für Vorfußläufer

**9. Preis:**

110 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe**

m 325 g w 260 g

**7. erhältlichliche Größen**

m 8-13, 14, 15 w 6-11 UK

**8. Besonderheiten**

gutes Abrollverhalten, bietet viel Führung und Stabilität

**9. Preis:**

117,95 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●●

**6. Gewicht der Schuhe**

360 g (US 9)

**7. erhältlichliche Größen**

8-13,14

**8. Besonderheiten**

Neutralschuh auf geradem Leisten

**9. Preis:**

115 €



### Brooks Epiphany

Beim Epiphany (engl.: Offenbarung) ist der Name Programm: Der nahtfreie Schaft, das verarbeitete Nylon-Mesh-Obermaterial und die externe, thermoplastische Fersenschale setzen neue Maßstäbe. Der Komfort hinsichtlich Ventilation und Feuchtigkeitstransport ist beispielhaft. Beeindruckend sind auch Vorfußflexibilität und Dämpfungsverhalten. Verantwortlich dafür sind überarbeitete Hydroflow-Elemente und die neue "e-fusion-Technologie". Die Außensohle bietet jederzeit hervorragende Rutschfestigkeit. Einziges Manko: Die relativ breite Passform, die sich vom Vorfuß- bis in den Fersenbereich zieht. Trotzdem: Ein Luxus-Trainingsschuh, der kaum Konkurrenz fürchten muss!

RP

### Brooks Glycerin II

Dieser eher für leichte bis normalgewichtige Läufer geeignete Schuh kann durch sein flaches Sohlenprofil auf Straße und befestigten Waldwegen gut gelaufen werden. Aufgefallen sind die Dämpfungseigenschaften im Fersenbereich. So erhält man besonders beim Bergablaufen über die Ferse ein angenehmes Laufgefühl. Dies dürfte den Glycerin II auch für Fersenläufer interessant machen. Eine gute Passform für Läufer mit Normalfuß und eine etwas stärker ausgearbeitete Schuhspitze fallen ebenso auf, was Läufer mit größeren Zehen freuen dürfte. Der Glycerin II stellt einen guten und leichten Allroundschuh dar, dessen Einsatzgebiet Straße und befestigte Waldwege sein sollten.

sw

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●●
- schwere Läufer ●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

310 g (US 9)

#### 7. erhältliche Größen

8-13,14,15

#### 8. Besonderheiten

Neue High-End-Alternative im Cushionbereich

#### 9. Preis:

145 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

m 354 g w 298 g

#### 7. erhältliche Größen

m 8-13, 14, 15 w 6-11 UK

#### 8. Besonderheiten

gute Dämpfungseigenschaften im Fersenbereich

#### 9. Preis:

122,95 €

# 22. Baden-Marathon

## 19.9.2004

Baden-Marathon  
KARLSRUHE

präsentiert von den

**Karlsruher**  
Wandläuferclub

**LBS** Halbmarathon

**Campus** Walking

**Neue Strecke mit**  
Schloss, Schlossgarten,  
Marktplatz, Pyramide....

.... und laufenden  
Kunstwerken

**Nähere Info und Ausschreibung:**  
Marathon Karlsruhe e.V.  
Hermann-Weit-Str. 7  
76135 Karlsruhe  
Tel.: 0721/ 133-5255  
Fax.: 0721/ 133-5249  
[www.Baden-Marathon.de](http://www.Baden-Marathon.de)

Zieleinlauf im Olympiastadion

10.10. 10.00 UHR

# 5. medien.marathon

## münchen

[www.medienmarathon.de](http://www.medienmarathon.de)

# 10. Oktober 2004

mit der 4. Internationalen Marathonmarathonstadt der Woche

**Marathon Sightseeing durch München**

**Party Zone Olympiastadion**

**Marathon „Discolunnel“**

**Relaxing in der Olympiaschwimmhalle**

Information:

medien.marathon münchen GmbH  
Boscherrieder Straße 69  
D-81379 München

Telefon: 0 89 / 17 99 55 70  
Telefax: 0 89 / 17 99 55 72  
[info@medienmarathon.de](mailto:info@medienmarathon.de)

Partner

Sponsoring





### Brooks Vapor

Seine Noppensohle macht diesen Schuh zum Allrounder von Straße bis Cross, wobei die Stärken dieses im Obermaterial gut gefütterten Laufschuhs auf befestigten Waldwegen liegen. Auffällig ist die aktive Führung, die im Fersenbereich eingeleitet wird und einer Pronation entgegenwirkt. Erfreulicherweise bietet dieser Schuh an der Fersenkappe genügend Freiraum für Achillessehne und Knöchel. Er besitzt eine gute Passform für Läufer mit normalem Fuß. Brooks hat mit dem Vapor einen Allroundschuh entwickelt, der eine gute Führungseigenschaft besitzt. Er ist Pronierern und etwas schwereren Läufern zu empfehlen.

sw

### Diadora Mythos 280 DA<sup>2</sup>

Dieses Modell ist für die Straße und den Wettkampf geeignet und bietet durch die Gummimischung der Sohle einen sehr guten Halt auf Asphalt. Auffällig auch bei diesem Diadora-Exemplar ist die sehr hoch ausgeführte Fersenkappe bis hin zum Knöchelbereich. Die Dämpfung im Vorfußbereich ist weich, womit ein guter Bodenkontakt erreicht wird.

Die optimale Sohle für die Straße und das leichte, luftdurchlässige Obermaterial dieses flach gehaltenen Schuhs machen den Mythos 280 zu einem Trainingsschuh für die Straße und den Wettkampf. Durch seine vorgeformte Sohle ist er für Normal- und Vorfußläufer geeignet.

sw

### Diadora Mythos 300 DA<sup>2</sup>

Der im Vor- und Mittelfußbereich weit geschnittene Schuh besitzt eine insgesamt härtere Sohle als der Mythos 310 DA2. Der solide Fersenbereich verleiht dem Mythos 300 Stabilität und fungiert als Anti-Pronationsschuh mit Führungseigenschaften. Das Profil der Sohle ist eher für Asphalt und befestigte Waldwege geeignet als für matschigen Untergrund. Durch die geringe Dämpfung im Vorfußbereich erhält man einen guten Kontakt zur Straße, was auch Normalfußläufer freuen dürfte. Das atmungsaktive Obermaterial ist wie geschaffen für die wärmeren Monate. Bei diesem Schuh fällt die hoch ausgearbeitete Fersenkappe auf.

sw

### Diadora Mythos 310 DA<sup>2</sup>

Schon während der ersten Laufschritte mit diesem leichten Schuh zeigen sich seine Stärken. Die weiche Gummimischung der Sohle verleiht dem Mythos 310 einen sehr guten Halt auf Asphalt. Die Sohle ist auch für befestigte Wald- und Feldwege gut geeignet. Im Gelände auf matschigen und rutschigen Wegen verliert er an Stabilität. Durch die Führungseigenschaften beziehungsweise das beschleunigte Abrollverhalten im Mittelfußbereich neigt man zum "Tappen". Erwähnenswert sind die hoch geschnittenen Fersenkappen. Dieses Modell ist leichten bis normalgewichtigen Läufern zu empfehlen, die einen griffigen Laufschuh für Asphalt oder befestigte Waldwege suchen.

sw

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●●

6. Gewicht der Schuhe m 320 g w 270 g

7. erhältlichliche Größen m 8-12, 13 w 6-11 UK

8. Besonderheiten aktive Führung im Fersenbereich, Allroundschuh

9. Preis: 99,95 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailschuh ●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●

6. Gewicht der Schuhe 300 g (UK8)

7. erhältlichliche Größen 5,5-12 UK

8. Besonderheiten hohe Fersenkappe, für Normal- und Vorfußläufer geeignet

9. Preis: 104,95 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

6. Gewicht der Schuhe 310g (UK8)

7. erhältlichliche Größen 5,5-12 UK

8. Besonderheiten hohe Fersenkappe, geringe Dämpfung im Vorfußbereich

9. Preis: 104,95 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●●●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

6. Gewicht der Schuhe 320 g (UK 8)

7. erhältlichliche Größen 5,5-12 UK

8. Besonderheiten hohe Fersenkappe, guter Halt auf Asphalt

9. Preis: 109,90 €



### Fila Flow

Der Flow aus dem Hause Fila ist ein klassischer Lightweight Trainings- und Wettkampfschuh. Er verleitet den Sportler buchstäblich zum schnellen Laufen und vermittelt ein tolles Laufgefühl. Der Flow verfügt über eine Rückfußdämpfung und eine Pronationsstütze im Fersenbereich. Seine daraus resultierenden Dämpfungseigenschaften sind gut. Die Zielgruppe dieses Schuhs sind leichte Läufer, die ein gewisses Maß an Komfort suchen und dabei auf Stabilität eher verzichten können.

uwi

### Karhu Eagle Trail

Der Eagle Trail ist ein waschechter Cross/Trail-Trainingsschuh. Die griffige Profilssole sorgt für einen guten Grip, selbst wenn es einmal richtig matschig und feucht wird. Das wasserabweisende Obermaterial des Schuhs sorgt selbst dann noch für trockene Füße, wenn es durch Schlamm und Pfützen geht. Der Eagle Trail verfügt über ein Dämpfungselement im Fersenbereich, ist aber insgesamt etwas hart, vor allem, wenn er auf festem Untergrund beziehungsweise Asphalt gelaufen wird. Der "Off-roader" ist empfehlenswert für alle Läufer, die gerne querfeldein laufen und nicht zuviel Eigengewicht mitbringen.

uwi

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●●●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●●●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●●

6. Gewicht der Schuhe 240 g (US 9)

7. erhältliche Größen US 4,5-12; 13

8. Besonderheiten Klassischer Lightweight mit guten Dämpfungseigenschaften

9. Preis: 100,- €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●●●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●●●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●●

6. Gewicht der Schuhe 360 g

7. erhältliche Größen UK 4,5-13

#### 8. Besonderheiten

9. Preis: 110,- €

## 4. Heilbronner Trollinger-Marathon und Halbmarathon

Mit internationaler Handwerksmeisterschaft

16. Mai 2004

Eine Region ist auf den Füßen!



www.trollinger-marathon.de



Ausrichter: Heilbronn Marketing GmbH  
Telefon: 07131-563741  
Fax: 07131-563975  
ruof@heilbronn-marketing.de

## 9. ebm-papst marathon

Das Laufevent in Heilbronn für Läufer, Profis und Ironmanler

Marathon  
Halbmarathon  
10-km-Lauf  
Start/Ziel: Niedernhall

Samstag, 11. September 2004

Mit großem Rahmenprogramm für die ganze Familie. Pasta-Party im Vorabend.

ebmpapst

Anmeldung und Information unter:  
ebm-papst Marketing GmbH & Co. KG  
Sternstraße 11, 74613 Heilbronn  
Tel. 0 71 31 91 11-0 Fax 0 71 31 91 11-4 00

Prüfungsort: Heilbronn, Sternstraße 11, 74613 Heilbronn  
Tel. 0 71 31 91 11-0 Fax 0 71 31 91 11-4 00

Internet: www.ebmpapst-marathon.de  
© 2004 ebm-papst marketing GmbH



### Mizuno Maverick III

Für Überpronierer und Läufer, die einen Schuh mit stabilem Fersenbereich und Mittelfußbereich bevorzugen, kommt der Maverick III in Betracht. Das dünne und luftdurchlässige Obermaterial ist bei hohen Außentemperaturen optimal. Die relativ harte Gummimischung und das geringe Profil der Sohle machen ihn zu einem Straßenlaufschuh, der jedoch auch auf festen Waldwegen gelaufen werden kann. Der stabile Maverick III kann für schwerere Läufer als Trainings- und Wettkampfschuh eine Lösung sein. Das geringe Gewicht, die gute Passform, auch für schmalere Füße, sowie die Führungseigenschaften beim Abrollen machen ihn interessant.

sw

### Mizuno Mercury 4

Dieser für die Straße geeignete Schuh bietet besonders Fersenläufern durch seine angeschrägte Fersenecke der Sohle ein gutes Abrollverhalten beim Aufsetzen. Die stabile Ferse bietet darüber hinaus guten Halt und stabilisiert den Fuß. Durch die wenig profilierte Sohle eignet sich dieser Schuh eher für die Straße und befestigte Waldwege, als für den Waldlauf durch Matsch und Schlamm. Die Achillessehne und der Fußknöchel haben ausreichend Freiraum und werden trotzdem stabil im Fersenbereich geführt. Schwerere Läufer, Überpronierer und Läufer, die einen Schuh suchen, der einen kontrollierten Abrollvorgang einleitet, sollten den Mercury 4 im Sportgeschäft mal auf dem Laufband testen.

sw

### Mizuno Mustang

Reinschlüpfen und wohlfühlen! Dieser Neutralschuh schmiegt sich dem Fuß flexibel an, drückt nirgends und gibt ausreichend Halt. Wo nötig, ist das recht grobporige, gut atmende Meshmaterial ausreichend verstärkt. Der Schuh läuft sich durch die flexible Gummimischung der Sohle, die nicht zu harte Abstimmung und ein geschmeidiges Abrollverhalten insbesondere auf der Straße sehr angenehm, kann aber auch auf befestigten Waldwegen überzeugen. In diesem Schuh fühlen sich normalgewichtige Läufer wohl, die in diesem Schuh durchaus auch einen Marathon laufen oder ihn für eine schnellere Trainingseinheit nutzen können. Auch für Vorfußläufer geeignet.

smo

### New Balance 900

Der 900er von NB gehört zu unseren absoluten Lieblingsschuhen!. Er ist eine echte Kampfansage an den Branchen-Primus "DS Trainer". Die Passform ist nicht ganz so schmal wie die des Mitbewerbers und spricht daher ein breiteres Publikum an. Außerdem ist er in der Ferse höher geschnitten, was ihm genau wie das N-Lock-System im Mittelfußbereich mehr Stabilität verleiht. Für 125 € bekommt der Läufer einen angenehm fest gedämpften, direkten Lightweight-Trainer der Spitzenklasse mit einem äußerst flüssigen und harmonischen Abrollverhalten. Die Flexibilität des Vorfußes ist überragend. Der Schuh will einfach gerannt werden!

RP

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

m 315 g (UK 8)  
w 250 g (UK 5)

#### 7. erhältliche Größen

m 6-11, 12,  
13 w 4-9 UK

#### 8. Besonderheiten

geringes Gewicht und gute Passform

#### 9. Preis:

105 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

m 330g (UK 8)  
w 295 g (UK 5)

#### 7. erhältliche Größen

m 6-11, 12, 13,  
14 w 4-9 UK

#### 8. Besonderheiten

gutes Abrollverhalten insbesondere für Fersenläufer

#### 9. Preis:

117,50 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh
- Trailschuh

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer
- Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer

#### 6. Gewicht der Schuhe

m 330 g (UK 8)  
w 295 g (UK 5)

#### 7. erhältliche Größen

m 6-11, 12,  
13 w 4-9 UK

#### 8. Besonderheiten

geschmeidiges Abrollverhalten für schnellere Einheiten

#### 9. Preis:

105 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailschuh

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer

#### 6. Gewicht der Schuhe

285 g (US 9,5)

#### 7. erhältliche Größen

7-13,14,15 (US)

#### 8. Besonderheiten

Die Alternative zum DS Trainer

#### 9. Preis:

125 €



**New Balance 771**

Der 771 ist der leichteste Lightweight-Trainer aus dem Hause NB und stellt einen preisgünstigen Einstieg in diese Kategorie dar. Im Vergleich zu seinem Vorgänger arbeitet er mit weniger Obermaterial im Vorfußbereich, was eine noch bessere Passform zur Folge hat. Die Dämpfungseigenschaften sind durch das ABZORB-System angenehm fest. Die Zwischensohle scheint entlang der Längsachse und im Vergleich zum inneren und äußeren Bereich des Schuhs etwas zu dick aufgebaut, was zu einer instabilen Position führt. Der Schuh kippt nach innen und außen. Darunter leidet die gesamte Stabilität des Schuhs und führt zu einem wenig harmonischen Abrollverhalten. Hier wäre ein Update wünschenswert.

RP

**New Balance 752**

Neben einem ansprechenden Design bietet der Nachfolger des 751 unter anderem einen neuen Schaftaufbau und eine veränderte Dämpfung im Rückfußbereich. Der Schaft im Rückfußbereich ist seitlich tiefer ausgeschnitten, wodurch so manch ein Läufer nicht mehr über Schürfer oder Druckstellen im Knöchelbereich klagen muss. Trotz des Leichtgewichts bietet der Schuh gute Führungsqualitäten. Eine etwas gröbere Sohle bietet auch in leichtem bis mittleren Gelände eine gute Griffigkeit. Beim Lauf auf der Straße auf längeren bis langen Strecken besticht der 752 durch einen äußerst angenehmen Tragekomfort, was nicht zuletzt an einem guten Abrollverhalten und an der umgestalteten Außen- und Zwischensohle liegt.

dcw

**New Balance W 854**

Das New Balance-Modell 854 ist ein guter Allround-Trainingsschuh, der auch bei langen bis sehr langen Wettkampfstrecken angenehm getragen werden kann. Er überzeugt mit allen vorhandenen Details und vermittelt nicht nur gute Dämpfung und Führung, sondern auch das gewisse "Wohlfühl-Gefühl". Bei diesem Schuh vergisst man schon nach kurzer Zeit, dass man ihn überhaupt trägt – und so sollte es ja auch idealer Weise sein! Er ist sowohl für die Straße als auch für ein leichtgängiges Gelände geeignet – allerdings bleibt der Batz (wie man in Bayern den Dreck/Schlamm nennt) stark im Profil hängen. Der Schuh bleibt auch in feuchtem Zustand formstabil und wird mit der Zeit nicht weiter.

anm

**Nike Air Pegasus**

Der Klassiker schlechthin aus dem Hause Nike ist jetzt noch leichter: Beim 2004er Modell wurde zwar kräftig Material eingespart, um das Gewicht zu reduzieren, aber die Dämpfung ist dennoch gleich gut geblieben. Neu ist auch die Nike eigene, so genannte "Waffelsohle", die bei Schnee und Matsch sehr angenehm ist. Der Air Pegasus ist ein Schuh für leichte und normalgewichtige Läufer, die keine orthopädischen Fußfehlstellungen haben – dafür fehlt ein starker Pronationsschutz. Sehr gut ist das neue reflektierende Obermaterial, denn es bietet Sicherheit für alle, die bei Dunkelheit laufen müssen.

sfr

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe** 279 g (US 9,5)

**7. erhältlichliche Größen** 7-12,13 (US)

**8. Besonderheiten** Preisgünstiger Einstieg in die Lightweight-Kategorie

**9. Preis:** 100 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe** 265 g (W), 342 g (M)

**7. erhältlichliche Größen** W: 5-11, Weiten 2A (schmal), B, D, M; 7-13, 14 in den Weiten B, D, 2E, 4E (weit)

**8. Besonderheiten** Rundum gelungenes Update des Vorgängermodells

**9. Preis:** 110 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe** 309 g (W), 377 g (M)

**7. erhältlichliche Größen** W: 5-11, 12, Weiten 2A B, D, M; 7-13, 14, 15 in den Weiten B, D, 2E, 4E

**8. Besonderheiten** Guter Allround-Trainingsschuh

**9. Preis:** 115 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●●●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe** k. A.

**7. erhältlichliche Größen** US 6-13, 14, 15, 16, 17

**8. Besonderheiten** Gewichtsreduzierter Klassiker mit "Waffelsohle" für rutschiges Gelände

**9. Preis:** 95 €



### Nike Air Perseus

Wer einen "Tick" mehr Stabilität braucht, als der Zoom Elite bietet, der ist mit dem Air Perseus sehr gut bedient. Ich empfinde dieses Modell als sehr angenehm und geschmeidig. Der Schuh hat einen leicht gebogenen Leisten, was sowohl zu einem sehr guten Sitz als auch zu einem guten Abrollverhalten führt. Der Air Perseus kann sowohl auf der Straße als auch im Gelände getragen werden, denn der feste Mittelfußschaft verhindert ein seitliches Verrutschen des Fußes. Hervorzuheben ist noch das reflektierende Obermaterial, dessen Einsatz nicht bei allen Schuhen üblich ist. Wieder eines meiner Lieblingsmodelle...

sfr

### Nike Shox FSM

Die Nike Shox sehen aus, als wären sie eigens für einen Mondspaziergang konzipiert worden. Auch das Laufgefühl im futuristisch anmutenden Modell aus dem Hause Nike ist schon sehr gewöhnungsbedürftig – dieser Schuh kommt wohl eher etwas schwereren Personen entgegen. Der Pronationsschutz ist gut und zusammen mit den restlichen Komponenten gibt der Schuh dem Fuß einen festen Halt. Ein Nachteil sind die für dieses Modell typischen Shox-Elemente: Wer viel im Wald läuft, der wird des öfteren Schlamm und Dreck zwischen diesen Elementen mit sich herum tragen müssen.

sfr

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●●●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailschuh ●●●●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●●●
- Ferse ●●●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●●●
- Überpronierer ●●●●
- Supinierer ●●●●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●●●
- Waldwege ●●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●●●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●●
- schwere Läufer ●

#### 6. Gewicht der Schuhe

k. A.

#### 7. erhältlichliche Größen

US 6-13, 14, 15 (m);  
US 5-11, 12 (w)

#### 8. Besonderheiten

Straßen- und Geländeschuh mit etwas mehr Stabilität als beim Zoom Elite

#### 9. Preis:

100 €

#### 1. Charakteristik

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●●●
- Stabilitätsschuh ●●●●
- Trailschuh ●●●●

#### 2. Dämpfung

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

- Straße ●●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee ●●●●

#### 5. Körpergewicht

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer ●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

k. A.

#### 7. erhältlichliche Größen

k. A.

#### 8. Besonderheiten

Futuristisches Modell für eher schwerere Läufer

#### 9. Preis:

150 €

## Holen Sie sich jetzt 3 Ausgaben von RUNNING und ein Paar Sky Runner X-SOCKS!

Lieferung nur solange Vorrat reicht. Ersatzlieferung vorbehalten.



Der Sky Runner ist ein idealer Strumpf für alle Läufer. Das 99,9 Prozent reine Silber im Sinofit™-Fußbett verhindert aktiv die Ausbreitung von Bakterien und Keimen und vermindert so das Risiko einer Fußpilzinfektion.

3 Ausgaben



+ ein Paar Sky Runner X-SOCKS für nur 18,90 €

### GRATIS-Ausgabe 1x zusätzlich bei Bankeinzug

Einfach Coupon ausfüllen und noch heute an RUNNING senden

#### Coupon einsenden an:

**RUNNING – Das Laufmagazin, Aboservice**, Postfach 5607, 79023 Freiburg  
Oder Sie bestellen direkt per: Telefon: (07 61) 211 72 - 0, Fax: (07 61) 211 72 - 11, e-Mail: info@running-magazin.de

JA, ich möchte RUNNING – Das Laufmagazin testen! Bitte schicken Sie mir die nächsten **3 Ausgaben zusammen mit einem Paar Sky Runner X-Socks** zum Vorzugspreis von nur 18,90 €.

JA, ich möchte RUNNING – Das Laufmagazin in den nächsten **3 Ausgaben testen, verzichte aber auf das Paar Sky Runner X-Socks**. Dafür sichere ich mir einen 20%-igen Preisvorteil und zahle nur 8,40 €.

#### Widerrufsrecht

Sie können diese Bestellung ohne Angabe von Gründen innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Diese Frist beginnt mit Eingang Ihres Auftrags bei RUNNING. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: RUNNING – Das Laufmagazin, Postfach 5607, 79023 Freiburg; Fax: +49 (07 61) 2 11 72-11.

Falls ich RUNNING – Das Laufmagazin nach dem Test nicht weiterlesen möchte, sage ich nach Erhalt der 2. Ausgabe mit einer kurzen schriftlichen Notiz ab. Ansonsten erhalte ich das Magazin weiterhin zum Vorzugspreis von 39,90 € (statt 12 Einzelhefte zu 45,90 €). Dieses Abo kann ich spätestens einen Monat vor Ablauf des jeweiligen Bezugsjahres kündigen, ansonsten verlängert sich das Abo automatisch um ein weiteres Jahr.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ	Wohnort
Telefon	Geburtsdatum

#### GRATIS-Ausgabe 1x zusätzlich bei Bankeinzug!

Ich bezahle wie angekreuzt

per Bankeinzug  gegen Rechnung

BLZ	Konto-Nr.	Geldinstitut
Datum, Unterschrift		



### Nike Air Stasis

Mit dem Air Stasis bietet Nike einen Laufschuh für Überpronierer und besonders diejenigen Läufer, die regelmäßig Einlagen tragen. Der Air Stasis ist ein sehr stabiler Schuh für Läufer mit Normalgewicht bis zu ein paar Kilos über dem Idealgewicht. Dieses Modell ist gut geeignet für sowohl die Straße als auch für Waldwege. Der Air Stasis wirkt sehr hochwertig gebaut. Er sieht zwar auf den ersten Blick sehr kompakt aus, ist aber trotzdem durch mehrere Air-Elemente im Fersen- und Mittelfußbereich sehr gut gedämpft.

sfr

### Nike Zoom Elite

Der Zoom Elite ist ein zwar leichter Laufschuh, der aber dennoch stabil genug ist. Das klingt zwar wie die Quadratur des Kreises, doch dieses Modell aus dem Hause Nike entspricht genau dieser Formel. Der Zoom Elite ist also ein Schuh, den man problemlos bei einem Marathonlauf anziehen könnte. Der eher leichte Überpronationsschutz sitzt fest und ist ideal für den Zeitpunkt, wenn die gesamte Bein- und Fußmuskulatur ermüdet und genau solche Komponenten extrem wichtig werden. Nike hat also einen sehr guten Trainings- und Wettkampfschuh gebaut, den ich zu meinen Favoriten zähle.

sfr

### Pearl Izumi Push Plus 5102

Schwerere Läufer mit mäßiger Überpronation finden im Push einen guten Kompromiss aus Führung und Dämpfung. Das Obermaterial besteht wie beim Vital Plus ebenfalls überwiegend aus Meshmaterial ohne verstärkende Einsätze. Der Schuh wirft beim Schnüren und der Abrollbewegung Falten und ist recht weit geschnitten! Die Fersenkappe ist ebenfalls sehr hoch gezogen, so dass es im Achillessehnenbereich und an den Knöcheln zu Druckstellen kommen kann. Eignung: Kompakter Laufschuh für mäßige Überpronierer höheren Gewichts. Den Schuh unbedingt Probe laufen zur Abstimmung der Passform im Vor- und Mittelfußbereich!

smo

### Pearl Izumi Vital Plus 5100

Der Vital Plus sieht auf den ersten Blick wie ein Design-Gag aus. Das Obermaterial des knallblauen Schuhs besteht zu 95 Prozent aus Meshmaterial ohne verstärkende Einsätze. Trotzdem sitzt der Schuh nicht schwammig am Fuß. Hervorstechend ist sein funktionelles Schnürsystem mit sich selbst zentrierender Zunge. Die Fersenkappe ist hoch gezogen, so dass es im Achillessehnenbereich und an den Knöcheln zu Druckstellen kommen kann. Andererseits eignet sich diese Eigenschaft gut für Läufer, die einen Schuh für ihre Sport-Einlegesohlen suchen. Er bietet einen guten Kompromiss aus Führung und Dämpfung für Normalfußläufer bis leichte Überpronierer. Gut geeignet für Läufer mit orthopädischen Einlagen.

smo

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●  
Dämpfungsschuh ●●  
Stabilitätsschuh ●●●  
Trailschuh

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●●  
Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●●  
Überpronierer ●●●  
Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●●  
Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●●  
normalgewichtige Läufer ●●  
schwere Läufer ●●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

k. A.

#### 7. erhältlichliche Größen

US 6-13, 14, 15 (m);  
US 5-11, 12 (w)

#### 8. Besonderheiten

Gut gedämpfter Straßenschuh für schwerere Läufer

#### 9. Preis:

130 €

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●●●  
Dämpfungsschuh ●●●  
Stabilitätsschuh ●●●  
Trailschuh

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●●  
Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●●●  
Überpronierer ●●●  
Supinierer ●●

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●●●  
Trail/Matsch/Schnee ●●●

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●●  
normalgewichtige Läufer ●●●  
schwere Läufer ●●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

k. A.

#### 7. erhältlichliche Größen

US 6-13, 14, 15 (m);  
US 5-11, 12 (w)

#### 8. Besonderheiten

Leichter Wettkampfschuh mit ausreichender Stabilität

#### 9. Preis:

130 €

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●●  
Dämpfungsschuh ●●  
Stabilitätsschuh ●  
Trailschuh

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●  
Ferse ●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●  
Überpronierer ●●  
Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●  
Waldwege ●●  
Trail/Matsch/Schnee

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●●  
normalgewichtige Läufer ●●  
schwere Läufer ●●

#### 6. Gewicht der Schuhe

m 341,4 g (US 9) w  
281 g (US 7)

#### 7. erhältlichliche Größen

m US 6-15 w US 5-12

#### 8. Besonderheiten

guter Kompromiss aus Führung und Dämpfung

#### 9. Preis:

95 €

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●●  
Dämpfungsschuh ●●  
Stabilitätsschuh ●●  
Trailschuh

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●  
Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●●●  
Überpronierer ●●  
Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●●●  
Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●●  
normalgewichtige Läufer ●●●  
schwere Läufer ●

#### 6. Gewicht der Schuhe

m 347,2 g (US 9) w  
293,6 g (US 7)

#### 7. erhältlichliche Größen

m US 6-15 w US 5-12

#### 8. Besonderheiten

funktionelles Schnürsystem, gut geeignet für Einlegesohlen

#### 9. Preis:

129 €



**Puma Complete Extol II men** **Puma Complete Prevail III**

Der Puma Complete Extol II men ist ein leichter Trainingsschuh für leichte bis mittelschwere Läufer. Er verfügt über das bewährte Puma CELL-Dämpfungssystem im Rückfußbereich. Trotzdem wirkt der Schuh etwas hart. Sein Einsatzbereich bleibt aber die Straße und gut befestigte Wege. Durch sein gutes Gewicht und die flache Bauweise der Sohle eignet sich der Extol II auch hin und wieder für Tempoeinheiten. Eine Pronationsstütze im Rückfußbereich sorgt für ausreichend Stabilität. Die Adressaten dieses Puma-Modells sind vor allem leichte bis normalgewichtige Läufer.

uwi

Der sehr leichte Schuh ist besonders für Wettkämpfe, Marathons und schnelle Trainingseinheiten geeignet. Trotz seines geringen Gewichts bietet er eine gute Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich. Das griffige Profil gibt auch im Gelände perfekten Halt – allerdings fehlt bei stark unebenem Untergrund eine ausreichende Seitenstabilität. Die auf der Straße angenehme starke Flexibilität im Vorfußbereich wirkt sich im Gelände nachteilig im Abdruck aus. Das gesamte Obermaterial ist angenehm weich. Insgesamt ist der Prevail III eine sinnvolle Ergänzung bereits vorhandener stabilerer Modelle für ambitionierte, leichte und normalgewichtige Läufer, die auf eine starke Führung beim Laufen verzichten können.

anm

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

**6. Gewicht der Schuhe** 340 g (UK 8)

**7. erhältliche Größen** UK 6-12; 13 (m); UK 3,5-8,5 (w)

**8. Besonderheiten**

**9. Preis:** 110 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh
- Trailschuh

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer
- Supinierer

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer

**6. Gewicht der Schuhe** 300g (M, UK 8); 240g (W, UK4,5)

**7. erhältliche Größen** M:6-12, 13; W: 3,5-8,5

**8. Besonderheiten** Leichter Wettkampfschuh mit guter Dämpfung

**9. Preis:** 100 €



mit 3. Rhein-Ruhr Halb-Marathon und 5. Rhein-Ruhr-Inline-Marathon

**Start:** 08.30 Uhr, Sportpark Wedau

**Ziel:** Sportpark Wedau

**Zielschluss:** 14.15 Uhr

**Ausrichter:** Stadtsportbund Duisburg/LC Duisburg

Die offizielle Ausschreibung für den **21. Rhein-Ruhr-Marathon 2004** kann angefordert werden bei



**Stadtsportbund Duisburg**  
Bertaallee 8b  
47055 Duisburg  
Tel.: 02 03/ 3000 811  
Fax: 02 03/ 3000 888



**Lauf-Sport Bunert**  
Stembuschweg 194  
47057 Duisburg  
Tel.: 02 03/ 37 73 00  
Fax: 02 03/ 35 05 90

www.rhein-ruhr-marathon.de · www.rhein-ruhr-marathon.de

eurocitymarathon messefrankfurt

31. Oktober 2004



Zieleinlauf in der Festhalle!



**Eurocity Marathon Messe Frankfurt**

60135 Frankfurt am Main · Tel. 069 3700468-0

www.frankfurt-marathon.com · mail@frankfurt-marathon.com





### Puma Complete Heras

Achtung, Suchtgefahr! Der Heras ist konsequent auf Leichtigkeit und Dynamik getrimmt und macht den Läufern seiner Zielgruppe bei schnellen Trainingseinheiten und im Rennen unglaublich viel Spaß. Die konsequent flache Bauweise, der direkte Bodenkontakt, die überragende Flexibilität und die edlen Meshmaterialien erinnern an einen High-Tech-Roadster in klassischem Gewand. Wer einen solchen Schuh herstellt, der weiß was Running bedeutet. Auch Mittelfuß- und Vorfußläufer werden an diesem perfekt abgestimmten Mix aus medialer Stabilität, direktem Laufgefühl und leichtem Gewicht ihre helle Freude haben. Einsteiger hingehen könnte so viel Purismus überfordern.

RP

### Puma Complete Phasis

Innerhalb der Puma-Modellpalette ist der Phasis die Alternative zum flacher aufgebauten Prevail. Er ist ein exzellenter Trainingsschuh für eine sehr große Zielgruppe: Neutrale Läufer und leichte Überpronierer werden von der ausgewogenen Passform, der optimierten Dämpfung und dem flüssigen Abrollverhalten überzeugt sein. Die neuen Mesh-Materialien sorgen für die wohl hochwertigste Schaftkonstruktion auf dem Markt und dank Achillessehenschutz und dehnbarer Zunge auch für eine exzellente Passform. Das zweilagige air-mesh bietet beste Atmungsaktivität, die aufgeschweißten Besätze (heat cut) verleihen dem Schaft Stabilität bei gleichzeitig geringem Gewicht. Ein Schuh mit viel Liebe zum Detail.

RP

### Puma Complete Tenos

Der Tenos ist im Hause Puma die stabilere Variante des Phasis und somit für leichte bis mittelschwere Überpronierer geeignet. Trotz der hohen Stabilität bleibt der Schuh funktionell und flexibel – auch wenn er von der für Puma fast klassischen "low-profile"-Bauweise etwas abweicht. Der Tenos bietet eine ausgeklügelte Schaftkonstruktion mit synthetischen Heat-Cuts, die für den guten Halt bei gleichzeitig geringem Gewicht verantwortlich sind. Der Schuh ist leichter und flacher als die Konkurrenz in dem Segment Support und man fühlt sich vor allem bei mittlerem bis schnellem Tempo auch auf langen Distanzen wohl.

RP

### Reebok Premier FSM

Ein Trainingsschuh, der auch auf mittleren bis langen Wettkämpfen zum Einsatz kommen kann und an dem vor allem Läufer, die einen direkten Bodenkontakt im Vorfußbereich auf der Straße mögen, ihre Freude haben werden. Die stabile Fersenkappe, die eingebaute Transition-Bridge und der Übergang von der Dämpfungsschicht zum Obermaterial des Schuhs geben einen guten Halt bei allen Eventualitäten. Für Läufer mit schmaler Ferse und schmalen Mittelfuß aber eher breitem Vorfuß bietet der Premier FSM die optimale Passform. Für reines Gelände nur bedingt einsetzbar, da das Profil sehr feinstollig ist und grobe Steine durch das Material im Vorfußbereich spürbar sind.

anm

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●●●  
Dämpfungsschuh ●●  
Stabilitätsschuh ●  
Trailschuh

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●●  
Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●●●  
Überpronierer ●  
Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●  
Trail/Matsch/Schnee

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●●  
normalgewichtige Läufer ●●  
schwere Läufer

6. Gewicht der Schuhe 285 g (UK 8)

7. erhältlich Größen 6-12,13 (UK)

8. Besonderheiten Perfekter Purismus

9. Preis: 110 €

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●  
Dämpfungsschuh ●●●  
Stabilitätsschuh ●  
Trailschuh ●

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●●  
Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●●●  
Überpronierer ●  
Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●●  
Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●  
normalgewichtige Läufer ●●●  
schwere Läufer ●

6. Gewicht der Schuhe 337 g (UK 8)

7. erhältlich Größen 6-12,13,14,15 (UK)

8. Besonderheiten Top-Cushionschuh mit hochfunktionellem Schaftmaterial

9. Preis: 110 €

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●  
Dämpfungsschuh ●●  
Stabilitätsschuh ●●●  
Trailschuh ●

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●●●  
Ferse ●●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●  
Überpronierer ●●●  
Supinierer

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●●  
Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●  
normalgewichtige Läufer ●●●  
schwere Läufer ●

6. Gewicht der Schuhe 339 g (UK 8)

7. erhältlich Größen UK 6-12, 13, 14, 15 (men)

8. Besonderheiten Dynamischer Supportschuh mit hochfunktionellem Schaft

9. Preis: 115 €

#### 1. Charakteristik

Wettkampfschuh ●●  
Dämpfungsschuh ●  
Stabilitätsschuh ●  
Trailschuh

#### 2. Dämpfung

Vorfuß ●  
Ferse ●●

#### 3. Lauftyp

Normalfußläufer ●●●  
Überpronierer ●●●  
Supinierer ●

#### 4. Laufuntergrund

Straße ●●●  
Waldwege ●●  
Trail/Matsch/Schnee ●

#### 5. Körpergewicht

leichte Läufer ●●●  
normalgewichtige Läufer ●●  
schwere Läufer

6. Gewicht der Schuhe 385 g (US 9)

7. erhältlich Größen W: 5-12; M: 5-10, 11, 12

8. Besonderheiten Guter Halt auf langen Wegen

9. Preis: 130 €





**Reebok Premier Ultra**

Der Allround-Trainingsschuh mit perfekter Dämpfung und angenehmem Tragekomfort durch und durch. Das Profil sieht auf den ersten Blick nach dem eines Straßenschuhs aus, hat sich aber auch im Gelände bestens bewährt. Auch auf unebenem Untergrund bleibt die Führung bedingt durch die eingesetzte Transition-Bridge – die nur eine geringe Verwringung im Mittelteil zulässt - uneingeschränkt erhalten. Bestens auch geeignet für Einsteiger und Läufer, die alle Trainingsläufe mit nur einem einzigen Paar zurücklegen. Mit diesem Schuh können die Trainingseinheiten auch mal länger sein, ohne dass sich die Füße bemerkbar machen. In der Längsrille im Fersenprofil verklemmen sich leider gerne Schottersteinchen. anm

**Reebok Premier Road Light**

Ein leichter Schuh mit angenehmem Tragekomfort: Reinschlüpfen, loslaufen, wohlfühlen! Besonders die Form und Polsterung der Fersenkappe fallen positiv auf. Ebenso bietet der Road Light eine gute Dämpfung bei ebensolcher Stabilität und Führung. Ein perfekter Halt im Mittelfußbereich und die angenehme Form der Zehenbox mit ausreichend Platz auch für breitere Vorfüße – was will Fuß mehr? Ein idealer Schuh für jede Trainingseinheit, dessen Wettkampfeinsatz nichts im Wege steht. Beim Einsatz im Gelände überzeugen Grib und bis zu einem gewissen Grad auch die Seitenstabilität, allerdings gibt das Mashmaterial im feuchten Zustand stark nach und der Schuh lässt sich dann nur recht aufwendig nachschnüren. anm

**Reebok Premier Road Plus**

Sehr gut gedämpfter Trainingsschuh – für nahezu alle Untergründe geeignet! Hohe Seitenstabilität und perfekte Führungseigenschaften in der Abrollbewegung machen den Schuh auch für schwere Läufer zum geeigneten Allrounder. Leichten Läufern könnte der Schuh auf der Straße etwas zu fest in der Dämpfung sein, machen ihn für diese Gruppe aber zu einer echten Alternative zu einem speziellen Trailsschuh. Das Profil ist griffig und der Schuh ermöglicht einen guten Abdruck. Die eingebaute Transition-Bridge lässt kaum Verwringungen im unebenem Gelände zu. Das Mashmaterial wird durch Streben von festem Material stabilisiert, so dass der Schuh auch in feuchtem Zustand seine stabile Form beibehält. anm

**Ryka Breeze**

Der Breeze weist gut dämpfende Eigenschaften für Rückfußläufer mit leichter bis mittlerer Überpronation auf. Im Vorfußbereich läuft er sich etwas schwammig. Er besitzt ein griffige Sohle und fühlt sich im Wald genauso wohl wie auf der Straße. Im Vorfußbereich ist die Passform recht weit, also eher für breite Füße geeignet. Die Fersenkappe ist nicht sehr hochgezogen, was einen optimalen Halt im Fersenbereich vermissen lässt: Frauen, die sich bei anderen Schuhmodellen hingegen die Knöchel wundscheuern, werden sich über diese Eigenschaft freuen! Ein Trainingsschuh für Rückfußläufer mit leichter bis mittlerer Überpronation. Für Vorfußläufer weniger geeignet. smo

smo

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailsschuh

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe** 392 g (US 9)

**7. erhältliche Größen** W: 5-12; M: 5-10, 11, 12

**8. Besonderheiten** Allrounder, durch eingesetzte Transition-Bridge auch fürs Gelände geeignet

**9. Preis:** 120 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailsschuh

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

**6. Gewicht der Schuhe** 342 g (US 9)

**7. erhältliche Größen** W: 5-12; M: 5 bis 10, 11, 12

**8. Besonderheiten** Wohlgefühl pur

**9. Preis:** 110 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailsschuh ●●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●●

**6. Gewicht der Schuhe** 375 g (US 9)

**7. erhältliche Größen** W: 5-12; M: 5 bis 10, 11, 12

**8. Besonderheiten** Gut gedämpfter Allrounder

**9. Preis:** 95 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailsschuh

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●
- Überpronierer ●●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee ●

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●●

**6. Gewicht der Schuhe** w 290 g

**7. erhältliche Größen** w 6-11, 12 UK

**8. Besonderheiten** für breite Fußtypen, niedrige Fersenkappe

**9. Preis:** 109,95 €



**Ryväskylä Stability KM 5**

Dieser Schuh dämpft im Vor- und Rückfußbereich so stark, dass man kaum Kontakt zum Boden verspürt. Wegen der extremen Torsionssteifigkeit, der annähernd geraden Leisten und den extrem harten Stützelementen, die von der Sohle bis ins Obermaterial beidseits eingepasst wurden, kann auch der leichte Supinierer oder Überpronierer ausreichend Halt finden, der KM 5 lässt dem Fuß kaum Spielraum. Die hoch aufbauende Sohle ist sehr unflexibel, weshalb sich für fortgeschrittene Läufer kein echtes Laufvergnügen einstellen wird. Geeignet für schwergewichtige Laufanfänger oder Läufer, die nach Verletzungen im Sprunggelenksbereich einen fast orthopädisch stützenden Laufschuh suchen. Als Sneaker recht bequem!

smo

**Saucony Grid Fast Twitch**

Der Fast Twitch aus dem Hause Saucony ist ein absolutes Leichtgewicht für hohe Geschwindigkeiten. Er eignet sich für Wettkampfeinsätze von 5.000 m bis hin zum Marathon aber auch für schnelle Einheiten auf der Bahn. Das luftdurchlässige Obermaterial sorgt für eine gute Belüftung des Fußes – selbst wenn der Asphalt glüht. Das geringe Gewicht schränkt die Dämpfung- und Stabilitätsmöglichkeiten des Fast Twitch zwar ein, dennoch wird das Maximum aus dem Schuh herausgeholt. Zielgruppe dieses Schuhs sind Läufer, die nach Bestzeiten jagen und eher zu den Leichtgewichtigen zählen.

uwi

**Saucony Grid Omni**

Der Grid Omni ist ein klassischer Stabil-Trainingsschuh. Er verfügt über sowohl eine Vor- als auch eine Rückfußdämpfung. Darüber hinaus ist dieses Modell mit einer Pronationsstütze ausgestattet, die bis in den Mittelfuß hineinreicht und dadurch erstklassigen Halt gibt. Der Omni läuft sich gut auf Asphalt und befestigten Wegen – hier spielt auch die gute Dämpfung dieses Modells ihre Stärken aus! Durch die stabile Bauweise ist er vor allem für normalgewichtige bis schwere Läufer geeignet, die nach einem stabilen und gleichzeitig komfortablen Schuh suchen.

uwi

**Saucony Grid Trigon**

Der Saucony Grid Trigon ist ein etwas leichter Trainingsschuh für Normalfußläufer. Wie der Grid Omni aus gleichem Hause verfügt er über eine Vor- und Rückfußdämpfung. Er bietet guten Komfort auf der Straße sowie auf befestigten Wegen und eignet sich sowohl für längere Einheiten als auch für die ein oder andere Tempoeinheit. Adressaten dieses Schuhs sind leichte bis mittelschwere Läufer, die zwar nur ein Minimum Stabilität, dafür aber viel Komfort für nötig halten.

uwi

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●
- Supinierer ●

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●
- Waldwege ●●●
- Trail/Matsch/Schnee

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer
- normalgewichtige Läufer ●
- schwere Läufer ●●●

**6. Gewicht der Schuhe**

w 310 g

**7. erhältliche Größen**

w 6-11, 12 UK

**8. Besonderheiten**

sehr starke Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich

**9. Preis:**

99,95 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh ●●●
- Dämpfungsschuh ●●
- Stabilitätsschuh ●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●
- Ferse ●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●
- Supinierer

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●
- Trail/Matsch/Schnee

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●●
- normalgewichtige Läufer ●●
- schwere Läufer

**6. Gewicht der Schuhe**

227 g (US 9); 213 g (US 7)

**7. erhältliche Größen**

US 8-13 (m); US 7-11 (w)

**8. Besonderheiten**

**9. Preis:**

117,50 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●
- Überpronierer ●●●
- Supinierer

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●●

**6. Gewicht der Schuhe**

355 g (US 9), 335 g (US 7)

**7. erhältliche Größen**

US 7-14 (m); US 5-12 (w)

**8. Besonderheiten**

**9. Preis:**

120 €

**1. Charakteristik**

- Wettkampfschuh
- Dämpfungsschuh ●●●
- Stabilitätsschuh ●●
- Trailschuh ●

**2. Dämpfung**

- Vorfuß ●●●
- Ferse ●●●

**3. Lauftyp**

- Normalfußläufer ●●●
- Überpronierer ●
- Supinierer

**4. Laufuntergrund**

- Straße ●●●
- Waldwege ●●
- Trail/Matsch/Schnee

**5. Körpergewicht**

- leichte Läufer ●●
- normalgewichtige Läufer ●●●
- schwere Läufer ●

**6. Gewicht der Schuhe**

351 g (US 9), 309 g (US 7)

**7. erhältliche Größen**

US 7,5-14 (m); US 6-11 (w)

**8. Besonderheiten**

**9. Preis:**

117,50 €