



# EVOLUTION DER LAUFSCHUHE

## Eine Rückblende

von Stefan Wohllebe



Nostalgie ist in, wie Sechzigerjahre-Shows oder Mottopartys zur Neuen Deutschen Welle zeigen. Ein Blick zurück ist ein Blick nach vorne, um zu erkennen, wo man steht. Betrachtet man aus heutiger Sicht die Geschichte der Sportartikel, so erkennt man erst, welche Entwicklung die Laufschuhe in den vergangenen zwei Jahrzehnten genommen haben.

Einer der Klassiker ist sicherlich der Adidas Marathon Trainer, der durch seine markant hochgezogene Ferse und das griffige Profil auffiel. Mit dem ersten Laufboom und der geringen Auswahl an guten Laufschuhen wurde er zu einem Synonym für den Lauf-

sport in dieser Zeit. Leichtere Modelle mit Sohlenprofil folgten. Auch andere Hersteller wie Nike boten die ersten Laufschuhe an, die weit von den

heutigen Modellen mit verschiedenen Dämpfungs- und Stabilitätseigenschaften und einem guten Abrollverhalten entfernt waren.



STEFAN WOHLLEBE

## Vorreiter

Auffällig bei vielen Modellen der Achtzigerjahre war das Fehlen jeglicher eingebauter stabilisierender Elemente. Die Sohle bestand nur aus einem einzigen Dämpfungsmaterial, was den Schuh leicht machte und gute Abrolleigenschaften zur Folge hatte. Der Fuß wurde kaum geführt. Eine Pronationsstütze im Schuh selber gab es nicht. Seinerzeit wurden hierfür kleine Weichschaumkeile für die Schuheinlage in dem Karton beigelegt. Durch die hohen Noppen der Sohle und die geringe Kontaktfläche zur Straße lief sich dieser Schuh sehr schnell ab. Auf weichem Boden war er dann nicht mehr zu gebrauchen, doch zeigte er – ohne Profil – auf der trockenen Straße gute Hafteigenschaften. Zudem färbten einige Modelle bei Regen die Socken und Füße blau. Andere Exemplare aus gefärbtem Naturleder ließen bei Regen oder beim Laufen im Schnee die Strümpfe rot erscheinen. Das Modell „Mariah“ von Nike war einer der leichtesten Schuhe und daher ideal für Rennen auf trockener Straße. Denn dieser Schuh besaß ein relativ hartes, rund zwei Millimeter hohes Wellenprofil auf der Sohle. Durch das Fehlen jeglicher Stabilisierungsergänzungen war er gut zu laufen, jedoch nur für leichte Sportler, da ansonsten eine Pronation bei jedem Schritt durch das weiche Dämpfungsmaterial vorprogrammiert war.

## Laufboom

Als die Zahl der Laufbegeisterten zunahm und im gleichen Maße auch die Anzahl der Straßenläufe, reagierte die Schuhindustrie. So wurden von vielen Herstellern die Laufschuhe für den Straßenlauf aus sehr weichem Material entwickelt, da die Straße hart ist und der Schuh die gesamte Dämpfung übernehmen muss, so der Gedanke und das damalige Verkaufsargument. Dass ein Schuh auch stabilisierende und führende Eigenschaften haben kann, wurde noch nicht erkannt. Es galt, Gewichtsreduzierung zu erreichen und so einen leichten und schnellen Schuh auf den Markt zu bringen. Die Idee des leichten Laufschuhs mit nur sehr geringen Führungs- und Stabilitätseigenschaften wurde später auch von anderen Herstellern wie der Firma Etonic aufgenommen. Atmungsaktives Oberma-

terial sorgte für mehr Komfort beim Laufen. Die Füße schwitzten nicht mehr so stark, und damit waren auch Blasen seltener.

## Farbenfroh

Bunt wurde es in der Laufschuhwelt durch die Schuhe der Firma Asics. Das gesamte Obermaterial bestand aus weichen Materialien. Naturprodukte, wie Leder, waren zu dieser Zeit schon längst vom Markt verschwunden. Das weiche Material und die dünnen Nähte waren ein guter Einstieg zum Laufen mit geringem Blasenrisiko an den Füßen. Mit einem stabilisierenden Einsatz im Fersen- bis in den Mittelfußbereich hatten sie dort eine Anti-Pronationsstütze. Aufgefallen ist man mit diesen Schuhen auf jeden Fall. Eine Art Revival des Adidas Marathon mit der markanten Fersenkante kam mit dem Adiprene auf den Markt. Das durchgängige Sohlenmaterial hatte keine zusätzlichen Stabilisierungselemente. Der aus festem Obermaterial gefertigte Laufschuh musste, auch wegen seines Gewichtes und der Abrolleigenschaften, in die Gruppe der Trainingsschuhe eingeordnet werden. Dies sollte jedoch kein Nachteil sein, denn der Fuß und der Laufstil eines Menschen sind so individuell wie ein Fingerabdruck. So hat auch dieser Schuh im unscheinbaren Grau des Angebotes seine Käufer gefunden. Ohnehin ist dieses Modell mit der griffigen Sohle für weiche und matschige Wege hervorragend geeignet. In Verbindung mit dem dicken Obermaterial eignet er sich auch als Winterschuh, also für die Zeit, in der man weniger auf Tempo läuft.

## Stabilität

Erneut Farbe ins Spiel brachte eine Serie der Firma Fila Ende der Neunzigerjahre. Über einige Jahre hinweg standen hier Neonfarben im Vordergrund. Passend dazu gab es die gleichfarbige Laufkleidung. Diese Schuhe waren für den Straßenlauf und befestigte Wege ideal. Die ersten Modelle mit Neonfarben waren für schmale Füße und eher leichte Läufer gedacht. Auch das atmungsaktive Material hob sich deutlich von den Anfängen der Laufschuhentwicklung ab. Fila verwendete für circa vier Jahre mit dieser Serie annähernd dasselbe Grundmodell. Änderungen

**Das schönste im Leben ist sein Verlaufs.**

Athleten und Spitzensportler aus ganz Europa sowie ambitionierte Hobbyläufer starten gemeinsam am **23.10.04 zum Halbmarathon / Inline Marathon. Und am 24.10.04 zum großen Marathon.** Ein Sportereignis mit internationalem Flair, bei dem die World of TUI als offizieller Titelsponsor mit ins Rennen geht. Starten auch Sie.

Nähere Infos gibt's hier:  
Marathon-Büro  
Telefon +34 971 228305  
Fax +34 971 726468  
[www.tui-marathon.com](http://www.tui-marathon.com)

powered by  
IBATUR  
Ayuntamiento de Palma  
organized by  
Fila-Maxwell Investments, Inc.





STEFAN WOHLLEBE

wurden beim Aussehen und der Verarbeitung des Obermaterials vorgenommen. Bei den jüngsten Modellen ist eine erhöhte Stabilisierung eingearbeitet, was eine neue Richtung in der Entwicklung andeutet. Einen dämpfenden und in bestimmten Bereichen stabilisierenden Schuh zu entwickeln und dabei einen gesunden Laufstil zu unterstützen, stellt heute für die Entwicklungsabteilung ein neues Ziel dar. Auch werden häufiger neue Materialien und Produktionsmöglichkeiten bei der Schuhherstellung eingesetzt. So wurden weitgehend alle versteifenden Elemente bis hin zur Schuhspitze nicht mehr, wie bisher mit einzelnen Teilen aufgenäht, sondern durch weiche Kunststoffflächen ersetzt. Diese werden bei der Produktion aufgebracht und verbinden sich mit dem darunter liegenden Obermaterial wie bei einer Naht.

### Dämpfungssysteme

Immer wieder auf den Markt kamen auffallende Ideen zur Dämpfung des Schuhs. Besonders im Fersenbereich konnte man sich bei einigen Modellen selber die Dämpfungseigenschaft durch verschieden feste Materialien in Form von Stäben in die Ferse einsetzen. Eine Kontrolle für die mindestens notwendige Dämpfung bestand zu dieser Zeit

kaum. Zum einen fehlte vor mehr als 10 Jahren eine heute übliche Video-Laufbandanalyse beim Schuhkauf, zum anderen begann das Experimentieren für die ideale Dämpfung ohnehin erst zu Hause und mit den ersten Trainingsläufen. Ein Gutes hatte es vielleicht, die Dämpfung dauernd verändern zu können. Zum Test musste man ja wieder laufen und dies kann als Motivation auch bei schlechtem Wetter helfen. Besonders im Fersenbereich wurde neben den bekannten aufgeschäumten Materialien auch Luft in eingeschweißten Waben sowie auch als kleines Luftkissen eingesetzt. Besonders bei den ersten Modellen der „Nike Air“-Serie vor über zwei Jahrzehnten kam es häufig beim Training auf steinigem Boden dazu, dass das Luftkissen undicht wurde und die Dämpfung des Schuhs deutlich abnahm. Bei einem Lauf bei Nässe war dann das typische quietschende Pfeifgeräusch beim Auftreten zu hören, das ein defektes Dämpfungssystem schon akustisch anzeigte. Weiterlaufen sollte man



STEFAN WOHLLEBE

► Ende der 90er brachte Asics Farbe in die Laufschuhwelt. Der „DS Racer“ war nicht nur bunt, sondern auch optimal für die Kunststoffbahn.

mit solch einem Schuh der Gesundheit wegen nicht, denn häufig kam es dann zu einem ausgeprägten Einknicken beim Aufsetzen im Fersen- und Mittelfußbereich. Doch dieses Problem haben die Techniker der Designabteilung dann auch in den Griff bekommen. Vorteilhaft war das Dämpfungssystem in Form eines Luftkissens wegen des geringeren Gewichts und der veränderten Führungseigenschaften des Schuhs beim Aufsetzen mit der Ferse. Später kamen Entwicklungen auf den Markt, die zusammen mit einem Gelkissen ein plastisches Dämpfungssystem in die Ferse integrierten. Bei anderen Modellen wurde in die Sohle im Fersenbereich ein durchsichtiges Dämpfungssystem eingebaut. Optisch fiel auch dieses System auf. Ein Nachteil war auch hier wieder die Haltbarkeit, die bei einem Loch im Luftkissen auf Kosten der Dämpfung beziehungsweise Stabilität ging, besser gesagt der Belastung des Fußes beim Laufen. Bis in die heutige Zeit tauchten immer wieder Modelle auf, bei denen ein ovales, stabiler Kunststoffring als Dämpfungssystem in die Ferse des Schuhs eingebaut wurde.

► Der Nike „Air Max Moto II“ ist ein Schuh der neuen Generation, mit einer guten Kombination von Dämpfung und Stabilität, sowie einer griffigen Laufsohle.

## Hightech

Auch im Bereich Trainingsschuhe blieb die Firma Fila einem Grundmodell treu. Mit dem „Pegasus“ kam ein stabiler und robuster Geländeschuh auf den Markt, der durch sein markantes Profil für den weichen Boden gut geeignet war. Vor allem in den letzten zehn Jahren wurde von allen Herstellern erkannt, wie wichtig es ist, auch für die verschiedenen Laufstile, Abrolleigenschaften und orthopädischen Probleme eines Läufers den Schuh mit entsprechenden Eigenschaften zu entwickeln. Im Vergleich zu den Anfängen der neuen Schuhentwicklung stehen heute deutlich mehr Modelle und Schuhtypen bei der Suche nach dem richtigen Laufschuh zur Verfügung, eine Entwicklung, die positiv zu sehen ist. In den letzten Jahren wurden das komplexe System des



► Ab August 2004 präsentiert Adidas mit dem „Ground Control System“ ein neuartiges revolutionäres Dämpfungssystem.

Fußes und der Bewegungsablauf immer weiter und detaillierter untersucht. Aufgrund dieser Erkenntnisse weiß man heute, was ein Schuh leisten muss, um den Fuß beim Laufen so weit wie nötig und sinnvoll zu stützen, zu dämpfen und zu führen. Jeder muss seinen individuellen Laufschuh finden und darf sich nicht an Hersteller und Optik oder Gewicht gebunden fühlen. Optimierungen finden heute im Material für mehr Tragekomfort und einen leichteren Schuh statt. Letzteres wird unter anderem durch den Einsatz von Hightech-Materialien, wie leichte und doch stabile Kohlenstofffasergewebe im Mittelfußbereich möglich. So lässt sich mehr Stabilität erreichen und die Abrolleigenschaften können beeinflusst werden. Im Vergleich zu den ersten, guten Laufschuhen vor mehr als zwei Jahrzehnten steht man heute auf einem anderen Entwicklungsstand im Bereich Laufschuhtechnik. Diese Entwicklung wurde nicht zuletzt auch durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen aus dem Bereich der Biomechanik mit dem Schwerpunkt der Analyse des Laufstils vorangetrieben. Wie in den letzten Jahrzehnten in vielen Bereichen des Lebens, so hilft auch hier die moderne Computertechnik mit Bewegungsanalysen bei dem Bemühen, ein gutes und gesundes Laufen mit einem passenden Laufschuh zu unterstützen. ☼

**27. HARZ-GEBIRGSLAUF**  
WERNIGERODE · 9. Oktober 2004

**BROCKEN-MARATHON**  
*Deutschlands schwerster Marathon*

11-km-Lauf · 22-km-Lauf · Walking

www.harz-gebirgslauf.de · harz-gebirgslauf@t-online.de  
Tel. (0 39 43) 63 90 37 + 63 33 29 · Fax (0 39 43) 63 90 39

Haffneröder Asics IKK