Die PASSFORM von Laufschuhen

Vom Pariser Stich bis zum Gerstenkorn

von Claudius Lüder

Die Schuhe sind das wichtigste Handwerkszeug eines Läufers. Wer einmal den passenden Schuh gefunden hat, der sich gut anfühlt, weder kneift oder drückt und damit perfekt zum Fuß passt, bleibt dem Modell meist lange treu. Das wissen die Laufschuhhersteller und betreiben einen entsprechend hohen Aufwand beim Herzstück eines Schuhs: dem Leisten. Der gibt die Form vor und macht im Idealfall aus einem guten Produkt einen Klassiker.

Die Auswahl ist riesig, die Größenangaben sind verwirrend und fantasievolle Funktionsbeschreibungen sorgen nicht selten für die finale Kapitulation eines motivierten Lauf-Debütanten vor dem Schuhregal. Tatsächlich wird es immer schwieriger, sich in der Modellvielfalt zu orientieren und immer komplizierter, die richtige Größe zu finden. Denn einheitliche Größenangaben gibt es bei Laufschuhen nicht. Eine 45 hier kann einer 44 dort entsprechen.

Englisch oder amerikanisch?

Der Trick: Hinter den vermeintlich gleichen Größenangaben verbergen sich unterschiedliche Messverfahren mit abweichenden Basisdaten. Der „Pariser Stich“ etwa ist meist die Basis der europäischen Größen und misst 0,66 Zentimeter. Die Schuhgröße 45 entspricht also einer Leistenlänge von 29,5 Zentimetern. Die britische Leistenlänge hingegen wird in „Barleycorns“ – abgeleitet vom „Gerstenkorn“ – gemessen, was einem halben Zoll respektive 8,466 Millimetern entspricht. Die Amerikaner verfahren nach dem gleichen System, messen jedoch bei unterschiedlichen Nullpunkten. Daher kann es zu Abweichungen zwischen englischen und amerikanischen Zollgrößen kommen. Verwirrend genug – deshalb können und sollten Größenangaben immer nur eine grobe Orientierung sein, wenn ein neuer Laufschuh ansteht.

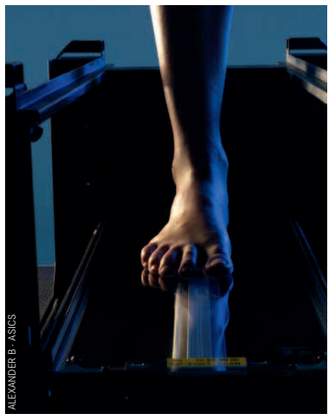
FOTO: ASICS

Millimeterarbeit

„Das wichtigste Kriterium ist, sich in dem Schuh wohlzufühlen. Im Idealfall will man ihn gar nicht mehr ausziehen“, sagt André Kriwet, Global Director für das Footwear Product Management bei Brooks. Der amerikanische Laufschuhspezialist etwa bemisst seine Modelle nach dem Innenmaß und gibt sie in Zoll aus, was jedoch nicht mit den britischen Zollgrößen übereinstimmt. „Jeder Hersteller hat seine eigenen Schuhgrößen. Man versucht sich zwar anzugleichen, die Größen sind aber immer um wenige Millimeter unterschiedlich“, weiß Ilmarin Heitz, Produktmanager vom Schweizer Laufschuhspezialist On.

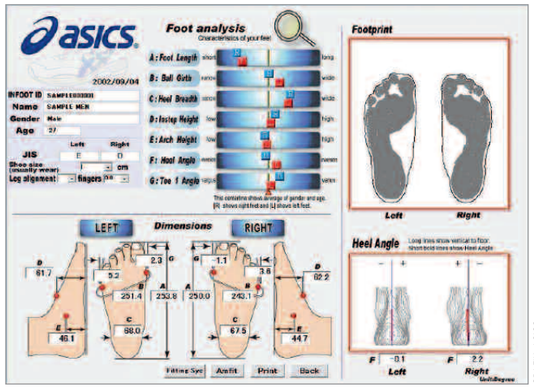
Der Leisten zählt am meisten

Entscheidend aber ist ohnehin der Leisten eines Laufschuhs, denn er macht letztlich den Unterschied, ob ein Schuh passt oder nicht. „Der Leisten ist so etwas wie die Schatzkammer und das bestgehütete Geheimnis eines Schuhherstellers“, meint Kriwet und verweist auf den hohen Aufwand, den Brooks hierfür betreibt: „Am Anfang steht die Fußvermessung, am Ende wird sozusagen mit der Feile millimetergenau ein Leistenmodell bearbeitet, bis es so passt, wie wir uns das vorstellen.“ Jahrelange Erfahrung und ein umfangreiches Datenarchiv sind die Basis, auf der ein guter Leisten entwickelt wird, mit dem ein Schuhhersteller den Geschmack einer breiten Läuferschicht trifft.



ALEXANDER B. - ASICS

Jährlich werden Tausende Füße vermessen und dienen den Herstellern als Basis für die Leisten.



GRAFIK: ASICS

Viele verschiedene Daten für ein Laufschuh-Modell.

Von Hartholz zu Kunststoff

Der Leisten wiederum dient als „Fußmodell“ und bestimmt die Form des Laufschuhs, der um ihn herum aufgebaut wird. Während früher ein Schuhleisten noch aus Hartholz modelliert wurde, werden heute harte Kunststoffe verwendet. Eine unendliche Lebensdauer haben jedoch auch die nicht. Nach rund zehn Jahren sind die Abweichungen vom Original zu groß, und es muss ein neuer Leisten produziert werden.

Jährliche Massen-Fußmessung

Bei Asics liefern allein für Deutschland etwa 20.000 Paar Füße die entsprechenden Daten. „Die werden jedes Jahr vermessen und sind die Basis für rund 25 verschiedene Leisten. Entscheidend sind dabei vor allem die Fußlänge, Fußweite, Fußbreite und die Höhe des Spanns“, erklärt Ralf Schön, Marketing-Leiter für Asics Deutschland und Mitteleuropa. Die regelmäßigen Fußmessungen würden aber nicht bedeuten, dass jedes Jahr tatsächlich neue Leisten angefertigt werden. „Bei erfolgreichen Modellen sollte man lieber bei ‚seinem Leisten‘ bleiben. Jeder Leistenwechsel muss wohl überlegt sein und große Vorteile bringen“, so Schön.

Im neuen Gewand

„Die Passform eines Schuhs ist für Läufer das Wichtigste und für den Hersteller sozusagen das goldene Ticket“, bringt Kriwet die Bedeutung eines erfolgreichen Leistens auf den Punkt. Die jährlichen Modell-Updates würden sich daher in aller Regel auf die Materialien, das Design oder die Dämpfung beschränken. Wer seit Jahren mit einem Brooks Beast laufe, könne darauf vertrauen, dass ihm auch das neue Modell perfekt passt. Ähnlich verfährt Asics bei Klassikern wie dem Gel Kayano oder Gel Nimbus, die seit Jahren mit unveränderten Leisten auf den Markt kommen. Brooks arbeitet in Deutschland mit zehn Grundleisten und fertigt auf dieser Basis Varianten, beispielsweise für Wettkampfschuhe, an.

Trail versus Raceschuh

Eine grundsätzliche Unterscheidung erfolgt zwischen geraden und gebogenen Leisten. Gerade Leisten laufen an der Schuhinnenseite durch und bieten dem Fuß mehr Auflagefläche. Sie sind

vor allem für schwerere Läufer und Überpronierer geeignet. Generell sind mehrere Varianten eines Leisten wichtig, um den spezifischen Anforderungen eines Schuhs gerecht zu werden. „Der Leisten eines Wettkampfschuhs beispielsweise sollte im Vorfuß zur Kleinzehenseite hin tiefer sein“, sagt Ilmarin Heitz. Road Running und Trail-Running-Schuhe hingegen haben meist identische Leisten. Grundsätzlich sind Leisten für Wettkampfschuhe deutlich konturierter als der dazugehörige Standardleisten.

Diese drei Experten standen uns für den Artikel fachkompetent zur Seite:

Ilmarin Heitz, Produktmanager vom Schweizer Laufschuhspezialist On

André Kriwet, Global Director für das Footwear Product Management bei Brooks

Ralf Schön, Marketing-Leiter für Asics Deutschland und Mitteleuropa

Asiatische Fußspezifik

Daneben gibt es landestypische Unterschiede bei den Leisten. „Zwischen Amerika und Europa sind die nicht sehr groß, wohl aber zu Asien“, sagt der Laufschuhspezialist Kriwet. „Die Asiaten haben deutlich breitere Füße im Vorfuß.“ Allerdings ist Asien nicht gleich Asien. Der Schweizer Schuhhersteller On etwa greift daher zusätzlich auch auf Verzeichnisse mit sogenannten anthropometrischen Daten aus der ganzen Welt zurück. Ilmarin Heitz: „Natürlich versuchen wir unsere Schuhe den Märkten anzupassen. Die Füße der Kaukasier aber beispielsweise sind länger und spitzer, die anderer Asiaten eher breiter.“

Auch für den deutschen Schuhmarkt produzieren viele Hersteller Leisten in unterschiedlichen Weiten. Asics und Brooks etwa bieten ihre Laufschuhe meist in drei Varianten für Herren und zwei unterschiedlichen Weiten für Damen an.

Angenehmer Schlupf

Für ein gutes Gefühl am Fuß und sehr wichtig für eine gute Passform sind weiterhin das Material und die Verarbeitung eines Laufschuhs. Weder sollte das Obermaterial Falten schlagen, noch zu eng am Fuß sitzen. „Ein angenehmer ‚Schlupf‘ als erster Eindruck ist wichtig“, gibt Ralf Schön von Asics eine wichtige Entscheidungshilfe beim Schuhkauf.

Wichtig ist auch genug Spielraum im Zehenbereich, sonst führt der Druck beim Laufen dazu, dass die Zehen am Schaft reiben. Ohne eine Proberunde um den Block, da sind sich alle Schuhexperten einig, sollte sich kein Läufer für ein neues Schuhmodell entscheiden.

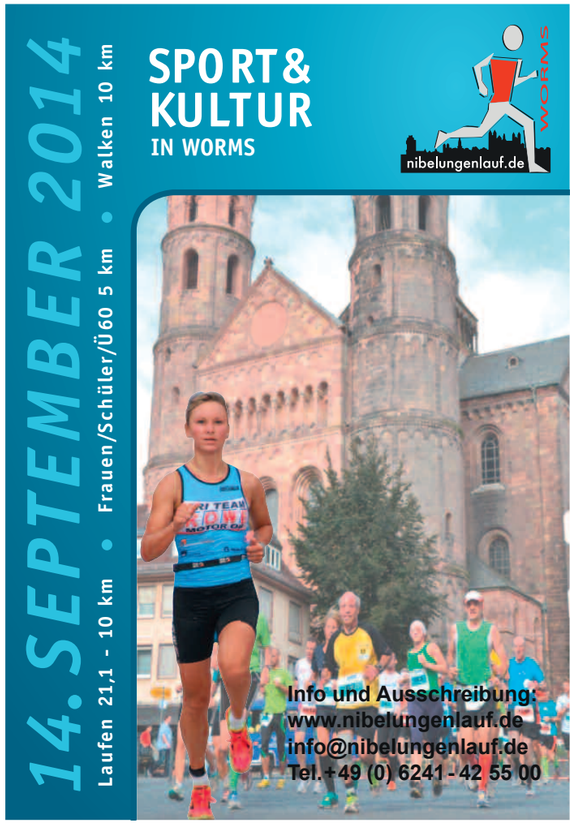
ASICS

ECCO

Für eine optimal Passform des Laufschuhs sind gute Verarbeitung und hochwertige Materialien zwingend notwendig

Tipps für den richtigen Schuhkauf

- *Testen Sie neue Laufschuhe nachmittags oder abends, dann sind die Füße etwas „dicker“ – wie beim Laufen.*
- *Bestehen Sie auf einem Testlauf. Nur so können Sie feststellen, ob der Schuh wirklich passt.*
- *An der Fußspitze sollte ein Laufschuh im Stand circa eine Daumenbreite Platz nach vorne haben.*
- *Der Fersenbereich muss fest sitzen, sonst ist ein kontrolliertes Abrollen nicht möglich!*
- *Der mittlere Fußbereich sollte nicht zu fest sitzen, sonst kann es zu Durchblutungsstörungen kommen.*
- *An der Fußspitze darf mehr Luft sein, vor allem für den Zehenbereich.*
- *Achten Sie darauf, dass das Obermaterial keine Falten produziert, die am Fuß scheuern könnten.*
- *Fragen Sie den Schuhhändler gegebenenfalls nach unterschiedlichen Weiten.*



TESTABO
MIT WINDSCHUTZ
3 + 1
nur €35,–
Newline Windpack-Jacket
RUNNING-Ausgaben
TEST-ABO
(keine Kündigung erforderlich!)*

Leicht und klein verpackt kommt das Windpack Jacket von Newline daher. Diese gute Wahl für den schnellen Lauf und die Ausdauereinheit wiegt nur 94 Gramm, ist wind- und wasserabweisend, jedoch gleichzeitig atmungsaktiv. Der ideale Begleiter für jeden Läufer.
Material: 100 % Polyester
Größen: XS–XXL

newline runners outfit since '81

Richten Sie Ihre Bestellung an:
RUNNING – Das Laufmagazin
Artikelbezeichnung: Newline Windpack-Jacket
Badenweilerstraße 2–4 · 79115 Freiburg
Tel.: +49 (0)761 – 2 11 72-0 · Fax: +49 (0)761 – 2 11 72-11
E-Mail: abo@running-magazin.de

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, Badenweilerstr. 2–4, 79115 Freiburg, Fax: +49 (0)761 – 2 11 72-11.
Die AGB finden Sie im Internet unter www.running-magazin.de
***Kündigung:** Dieses Testabo muss nicht gekündigt werden, es endet automatisch nach Erhalt der dritten Ausgabe.