**Der Lenz ist da und in den Laufläden türmen sich Schuhkartons mit rätselhaften Aufschriften bis zur Decke. Erwarten uns revolutionäre Neuheiten oder lediglich alte Bekannte, die sich frühlingsfein gemacht haben? RUNNING hat die aktuellen Modelle für Sie unter die Füße genommen und alles Wissenswerte zusammengestellt.**

Es bleibt wie es war: Gänzlich neue Modelle haben nur alle eineinhalb bis zwei Jahre ihren großen Auftritt. „In der Zwischenzeit wird etwa halbjährlich Feintuning betrieben", erklärt der Freiburger Laufschuhexperte Pit Jenniches anschaulich, und weist darauf hin, dass die Klassiker der großen Marken meist nur in Nuancen verbessert werden. Hört sich fast schon an wie bei den Automobilherstellern das Facelifting, aber bei den Schuhen geht es doch mehr um die Funktion als um Design, sollte man zumindest meinen. Bewährte und vor allem wirtschaftlich erfolgreiche Serien sind jedenfalls oft mehr als eine Dekade alt und werden nur geringfügig verändert. Bekannte „Dauerläufer" sind der GT 2080 von ASICS, Cairo und Supernova aus dem Hause Adidas, der Nike Air Structure und das Modell Adrenaline von Brooks. Neu im Programm von ASICS ist ein Stabilitätsschuh mit dem exotischen Namen Coji. Beim Nachfolger des Gel MC plus sind Vorder- und Rückfuß zugunsten von größerer Flexibilität entkoppelt, die Stützung wird durch größere Torsionsfreiheit jedoch nicht vernachlässigt.

Das feine Gespür der Fachleute erkennt beim Schuhdesign auch in scheinbar ereignislosen Zeiten zarte Trends. Dazu gehört die Optimierung der Passform durch Ausweitung der Angebotspalette. Dass Füße Unikate sind, propagierte New Balance schon vor 15 Jahren, und offerierte seither alle Modelle in verschiedenen Breiten. Nun scheint auch die Konkurrenz auf Variabilität zu setzen. Beim Grid Omni von Saucony kann beispielsweise bei gleicher Leistenform unter zwei verschieden starken Pronationsstützen (ultimate und moderate stability) gewählt werden. Weitere Tendenz: Insgesamt sind Laufschuhe nicht nur flexibler, sondern auch flacher geworden. „Natürliches Laufen" mit „dynamischen" Schuhen heißt das Stichwort. Offensichtlich wird beim Design vermehrt auf starke Pronationsstützen verzichtet. Die flexiblen Neuerscheinungen haben dennoch gute Stütz- und Führungsqualitäten.

Es lohnt sich, die Mechanik des Fußauftritts und der Abrollbewegung genauer unter die Lupe zu nehmen, um die Finessen der Hersteller zu verstehen, aber auch hinterfragen zu können.

Der menschliche Fuß ist ein unglaublich komplexer Mechanismus. Er besteht aus 26 Knochen, 19 Muskeln und 107 Sehnen, die als eine Einheit arbeiten. Die meisten Sportverletzungen entstehen, wenn bei diesem Bewegungsablauf Probleme auftreten. Deshalb ist der richtige Schuh für Athleten so wichtig. Um zu begreifen, wie Schuhe Verletzungen vorbeugen können, muss man also zuerst die Funktionsweise des Fußes kennen.

## UNSERE FACHLEUTE UND TESTLÄUFER:

### PIT JENNICHES

Wer Pits ersten Redeschwall überlebt, kommt in den Genuss einer erstklassigen Beratung. Das scheint sich von Freiburg bis Kiel herumgesprochen zu haben. Auch renommierte Schuhdesigner rufen gelegentlich im Freiburger „City-Sport"-Lauflädle oder der Lörracher Dependance an, um in Konstruktionsfragen seinen Rat einzuholen. Dass der Mann aus der Eifel nicht nur Theoretiker ist, belegen beurkundete läuferische Leistungen von 1.19 Stunden über 25 km und 2.23 Stunden für die Marathondistanz.
Kontakt:peter.jenniches@web.de

### OLIVER NIXDORF

31 Jahre, Dipl.-Sportlehrer (DeutscheSporthochschuleKöln). Seit elf Jahren Runners Point, zirca sieben Jahre im Verkauf, seit zirca drei Jahren Personalentwickler, zuständig für die Fachkompetenz der Verkaufsmitarbeiter Laufleistung zirca 40 Kilometer pro Woche Marathonläufer sonst MTB, Skifahren, Inlineskating, Fußball,... Er testet zusammen mit anderen Arbeitskollegen seit mehreren Jahren die aktuellen Laufschuhe im Programm bei Runners Point.

### KRISTINA DA FONSECA-WOLLHEIM

31 Jahre, mehrere Jahre Profiläuferin (näheres zu ihrer Person siehe Intro zum Frauen-Schuh-Test ab Seite 68).

### JENS BODEMER

Chefredakteur
RUNNING – Das Laufmagazin

Der Fuß hat beim Laufen immer nur Sekundenbruchteile Kontakt mit dem Boden. In dieser kurzen Zeit kann jedoch viel geschehen. Die Bodenkontaktphase besteht normalerweise aus drei Abschnitten: Landephase, Stützphase und Abstoßphase.

## LANDEPHASE

In dieser Phase stellt der Fuß einen losen, flexiblen Verbund dar, der auf den Boden aufprallt. Rund 75 Prozent aller Läufer setzen zuerst mit der Ferse auf („Rückfußläufer"), wobei 99 Prozent auf dem mittleren bis äußeren (lateralen) Teil der Ferse landen. Der Grund für die flexible Struktur des Fußes in dieser Phase ist, dass der Fuß beim Aufsetzen mit dem 2- bis 3fachen des Körpergewichts des Läufers belastet wird und sich deshalb nicht nur dem Boden anpassen, sondern vor allem auch den Aufprall dämpfen muss. Die Beweglichkeit des Fußes zu diesem Zeitpunkt erlaubt auch die sogenannte Pronation. Darunter ist die Einwärtsdrehung des Fußes zu verstehen, die ebenfalls eine stoßdämpfende Wirkung hat.

## STÜTZPHASE

Sobald der Vorfuß mit dem Boden Kontakt hat, spricht man von der Stützphase. Das Bein befindet sich jetzt direkt über dem Fuß. Im Rückfußbereich wird die maximale Pronation erreicht. Ist diese zu stark („Überpronation"), erhöht sich das Verletzungsrisiko. Der Fuß geht nun von einem flexiblen Verbund in einen starren Hebel über.

## ABSTOSSPHASE

Die Ferse hebt ab, die Zehen haben jedoch noch Bodenkontakt und stoßen zum nächsten Schritt ab. In dieser Phase ist der Druck im Vorfußbereich besonders stark. Statt der Aufprallkräfte, wie sie der Fuß in der Landephase erlebt, werden hier die Mittelfußknochen gegen den Boden gedrückt. Je wirksamer der Energietransfer von der Landephase zur Abstoßphase ist, desto effizienter ist der einzelne Laufschritt.

FOTO: BROOKS

Diese Phasen werden nun durch mechanische Elemente in den Sohlenkonstruktionen von den verschiedenen Herstellern ganz verschieden angegangen. Erfreulich ist die nahezu durchgängige Tendenz den Fuß nicht mehr nur in seinen Schwachstellen stützen zu wollen und ihn damit auch in eine angeblich ideale Bewegungsvorgabe zu zwängen, sondern seinen individuellen Abrollmechanismus bis hin zu einer begrenzten Pronation, die ja in einem begrenzten Ausmaß auch nützliche Funktion hat, zu ermöglichen, um eine möglichst naturnahe Bewegung der individuellen Anatomie zuzulassen. Es soll also mit dem Fuß gearbeitet werden, nicht gegen ihn, und man will ihm lediglich „ein Leitsystem bieten", wie es die Fachleute von ASICS formulieren.

jeb/tja

## Adidas Cairo W+M
## Preis : 115 Euro

Der Adidas Cairo ist ein leichterer Trainingsschuh mit einer Pronationsstütze auf der gesamten Innenseite. Für solch einen leichteren Schuh stützt und führt er sehr gut. Die Dämpfung fällt so stark aus, dass man den Untergrund fast nicht mehr spürt. Ich bevorzuge im Allgemeinen etwas mehr Bodenkontakt. Passform und Abrollverhalten sind einwandfrei, was wirklich viel Laufspaß vermittelt. Ich könnte mir aber vorstellen, dass die Dämpfung schneller durchlatscht ist. Der Cairo ist einer der am besten verkauften Laufschuhe von Adidas und ohne weiteres auch für schnelle Läufe und den Wettkampf geeignet. **pit**

| Schuhmodell | ASICS Gel Kayano | ASICS GT 2080 W+M | ASICS 1080 H2O | Adidas Cairo |
|---|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ● | ● | ●●● | ●● |
| Überpronierer | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Supinierer | 0 | 0 | ●● | 0 |
| Dämpfung Vorderfuß | ●●● | ●● | ●● | ●● |
| Dämpfung Ferse | ●●● | ●● | ●●● | ●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Wald | ●● | ●● | ●●● | ● |
| Wettkampf | ●● | ● | ● | ●●● |
| Schwere Läufer | ●●● | ●● | ● | ● |
| Leichte Läufer | ● | ●● | ●● | ●● |

0 = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●● = geeignet
●●● = sehr gut geeignet

## Asics Gel Kayano IX W+M
## Preis: 155 Euro

In der Vergangenheit habe ich meinen Kunden vom Kayano eher abgeraten, da der Preisunterschied von 40 Euro zur 2000er Serie von Asics meiner Meinung nach nicht gerechtfertigt war. Bislang erschien mir der Asics 2070 gegenüber dem Kayano VIII die bessere Wahl, besonders was das Preis-Leistungsverhältnis betrifft. Dies hat sich mit Eintreffen des Kayano IX aber grundlegend geändert. Er passt hervorragend im Mittelfußbereich und sitzt wie ein Handschuh. Gegenüber seinem Vorgänger ist der Bodenkontakt besser und der Pronantionsschutz wurde verstärkt. Der Schuh rollt exzellent ab und selbst im großen Zeh fühlt man noch einen guten Abdruck. Mit den genannten Eigenschaften eignet er sich auch für Wettkampfläufer mit orthopädischen Problemen bis zu einer Marathonzeit von ca. 3.30 Std. Wer die 155 Euro erübrigen kann, erwirbt einen der zur Zeit besten Trainingslaufschuhe auf dem deutschen Markt. **pit**

## Asics GT 2080 W+M
## Preis: 117,50 Euro

Der 2080 ist das neueste Modell der 2000er Serie von Asics, die jetzt schon über zehn Jahre konsequent weiterentwickelt wurde. Regelmäßig gehören diese Modelle zu den beliebtesten und meistverkauften in Deutschland. Hier stimmt das Preis-Leistungsverhältnis einfach. Gegenüber dem Vorgänger 2070 erscheint mir der 2080er etwas breiter und eventuell auch steifer, wodurch er jedoch etwas besser stützen und führen kann. Bei der Passform hat mir das alte Modell aber besser gefallen. Es handelt sich jedoch um eine Favorisierung, die sich auf mein persönliches Schuh-Fuß-Gefühl stützt – andere Füße, andere Empfindungen und Urteile. Summa summarum: Für seinen Preis ein Top-Trainingsschuh, der es seinen Mitbewerbern nicht leicht machen wird, ihn zu übertreffen. **pit**

## Asics 1080 H2O
## Preis: 110 Euro

Ein relativ schmaler Leisten bietet dem Läufer mit schmalen, schlanken Füßen besonderen Komfort. Das wasserdichte Spezialmodell (H2O) des Klassikers mit dem guten Preis-Leistungsverhältnis ist nur 10 Euro teurer geworden und erweitert sein Anwendungsspektrum besonders in den feuchten Regionen Mittel- und Nordeuropas entscheidend. Ein wirklicher Allrounder, der sich sowohl auf der Straße als auch im Gelände hervorragend laufen lässt. Der Klassiker ist topp für leichte bis mittelschwere Läufer geeignet und für Einsteiger, die für alle Zwecke zunächst nur ein Modell bevorzugen. **jeb**

| Schuhmodell | Adidas Supernova Cushion | Brooks Adrenaline GTS 4 | Brooks Vapor V | Brooks Glycerin |
|---|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ●●● | ● | ●● | ●●● |
| Überpronierer | ●● | ●●● | ●●● | ● |
| Supinierer | ●● | 0 | ●● | ● |
| Dämpfung Vorderfuß | ●●● | ●● | ●●● | ●● |
| Dämpfung Ferse | ●● | ●● | ●●● | ●●● |
| Straße | ●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Wald | ●● | ● | ●● | ●● |
| Wettkampf | ● | ● | ● | ● |
| Schwere Läufer | ●● | ●● | ●●● | ●● |
| Leichte Läufer | ●●● | ● | ● | ●● |

## Adidas Supernova Cushion
## Preis:110 Euro

Ein Klassiker schon zu Lebzeiten. Seine Leichtigkeit, trotz guter Dämpfung, seine Flexibilität trotz guter Führungseigenschaften verdankt er sicher auch der Abstimmung der Vorder- und Rückfusshöhe, deren Differenz nicht wie bei manch anderem Modell und Hersteller zu groß ausfällt. Diese Qualitäten verdankt er auch der typischen Adidas-Torsion-Technik. Dies führt auch zu einem optimalen Abrollverhalten. Dämpfung fällt durch die Adiprene-Ausstattung sehr gut aus, wobei der Bodenkontakt sicherlich noch ein klein wenig verbessert werden könnte, indem die Sohle ein paar Millimeter dünner sein dürfte, zumal der Härtegrad wahrscheinlich auch dann nicht jeden Stein spüren ließe, was ihn auch auf kiesigen Waldböden zu einem Top-Modell macht. **jeb**

FOTO DAMENMODELL

## Brooks Vapor V
## Preis: 99,95 Euro

Die fünfte Generation des Brooks Vapor vereint Stabilität und Dämpfung in optimaler Weise. Sein Leisten ist auch für Schwergewichte unter den Läufern mittig durch die Mittelfußbrücke (DRB Accel) recht breit gehalten. Die geringe Torsion macht ihn besonders für Fersenabrollläufer zum geeigneten Modell. Er lässt sowohl von der Haltbarkeit als auch vom Preis-Leistungsverhältnis nichts zu wünschen übrig. **jeb**

## Brooks Adrenaline GTS 4
## Preis: 117,95 Euro

Den Brooks Adrenaline gibt es schon in der x-ten Version. Er ist zu einem sehr dynamischem, flexiblen Schuh weiterentwickelt worden, der sehr gut sitzt. Mit guter Vorderfuß- und Fersendämpfung, Pronationsschutz und flacher Bauweise lädt er auch zum schnellen Laufen ein. Mir passte er sogar besser als der Asics GT 2080, hatte besseren Bodenkontakt und ich fand ihn einfach toll. Auch der Preis stimmt. Geeignet ist er für schnelle Trainingseinheiten sowie lange langsame Läufe und mittlere bis stärkere Überpronierer. Eine echte Alternative zum Asics 2080. **pit**

## Brooks Glycerin
## Preis: 122,95 Euro

Mit dem Brooks Glycerin sind Sie gut beraten, wenn Sie ein Lightweight Modell suchen, das trotz seines geringen Gewichts die nötige Dämpfung und Stabilität bietet. Aufgrund der recht hohen Ferse eignet sich der Glycerin gleichermaßen für lange oder schnelle Einheiten auf der Straße, bei denen mehr mit dem Vorfuß gearbeitet wird. Die natürliche Fußstellung wird beim Glycerin kaum korrigiert, daher ist er optimal für Normalfußläufer mit natürlicher Pronation. An Dynamik im Abrollverhalten ist er kaum zu überbieten. Für mich die optimale Kombination an Dynamik und Dämpfungseigenschaften und somit ein echter Allrounder. Je nach Bedarf kann der Schwerpunkt in Brooks typischer Manier durch die individuelle Wahlmöglichkeit der Leistenform auf Dynamik (curved) oder Stabilität und Führung (linear/gerade Leistenform) gelegt werden. **jeb**

## Avia 2050

Begrüßenswert, dass die sich zwischenzeitlich auf dem Triathlon-Markt verstärkt engagierte Marke sich wieder zum Running-Sektor zurückwendet. Die damals revolutionäre Cantilever-Technik mit der Aussparung unter dem Fersenbein lässt alle Fersensporn-Patienten aufatmen. Der 2050 als Klassiker unter den Avia-Schuhen sitzt hervorragend am Fuß, ist weich und flexibel, aber beim Fersenauftritt durch die Kugelform stabil genug, um auch dem Pronierer ausreichend Stabilität zu bieten. Der Schuh besticht durch seine gute Passform und die Griffigkeit der Sohle, dass er einfach ein gutes Laufgefühl vermittelt. Auch die Dämpfung ist so angelegt, dass man selbst auf Asphalt so richtig „rein hauen" kann. Klitzekleiner Mangel: Die Zehenbox dürfte etws mehr Platz zum Greifen der Zehen bieten, ist aber kein Avia-spezifisches Problem. Als Frauen- und Männermodell erhältlich. **jeb**

| Schuhmodell | Avia 2050 | Karhu Arrow | New Balance 855 M + W | Nike Air Skylon |
|---|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ●● | ●● | ● | ●● |
| Überpronierer | ●●● | ●●● | ●● | ● |
| Supinierer | ● | ●● | 0 | ●● |
| Dämpfung Vorderfuß | ●●● | ●● | ●●● | ●●● |
| Dämpfung Ferse | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●● | ●●● |
| Wald | ●●● | ●● | ● | 0 |
| Wettkampf | ● | 0 | 0 | ●●● |
| Schwere Läufer | ● | ●●● | ●● | 0 |
| Leichte Läufer | ●● | 0 | 0 | ●●● |

**0** = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●● = geeignet
●●● = sehr gut geeignet

## Karhu Arrow
## Preis:

Der Karhu Arrow ist ein Schuh für Schwergewichte, die zur Supination tendieren. Er vermittelt einen flachen geraden Auftritt, um nicht zu sagen man wird gerade gehalten. Für leichte, grazile Läufer würden wir ihn als zu stabil einschätzen, aber für den Problemfußläufer ist er durchaus auszuprobieren und zu empfehlen. Allerdings sollte die Passform vorher überprüft werden, da das Obermaterial, gerade weil es einen guten Halt bietet, einen recht starren Eindruck vermittelt. Ein reiner Trainingsschuh für die niedrigeren Geschwindigkeitsbereiche.

## New Balance 855 W+M
## Preis: 120 Euro

Wer hier den Nachfolger des 854, der bei New Balance schon eine lange Tradition hat (Beginn der Serie mit dem 750er), vermutet, wird nicht fündig werden. In diesem Fall schlage ich vor, doch einmal den 764er zu probieren. Der 855er ist ein anderer Schuh: breiter, im Schaft etwas höher (Druckstellen im Knöchelbereich möglich!) und einfach eine Spur klobiger. Seine Dämpfung ist vorne und hinten hervorragend, Stütz- und Führungseigenschaften für einen Überpronierer ausreichend. So richtig vom Hocker gehauen hat mich dieses Modell aber nicht. Dennoch mit Sicherheit ein solider Trainingsschuh für lange und langsame Einheiten. **pit**

## Nike Air Skylon W+M
## Preis: 100,– Euro

Ein sehr leichter, flexibler Schuh, der vom Dämpfungsverhalten Nike-typisch sehr weich ist. Durch das sehr gute Abrollverhalten, besonders im Bereich der Zehengrundgelenke, gibt es weig Möglichkeiten zur Überpronation. Dieser Schuh fördert das Voederfußlaufen, was in diesem Einsatzbreich (schnelle Läufe, Wettkämpfe auf der Straße) sowieso normal sein sollte. Je schneller Ihr lauft, desto ehr geht ihr zum Vorderfußlaufen über. Wegen dem breiten Schnitt im Vorderfußbereich ist er sehr gut auch für Supinierer geeignet. Auch bezüglich Preis-Leistungsverhältnis erste Wahl. **pit**

| Schuhmodell | Nike Structure Triax | Nike Air Kantara | New Balance 830 |
|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ●● | ●● | ●●● |
| Überpronierer | ●●● | ●●● | ●● |
| Supinierer | 0 | ● | ● |
| Dämpfung Vorderfuß | ●●● | ●● | ● |
| Dämpfung Ferse | ●●● | ●●● | ●●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● |
| Wald | ●● | ● | ●● |
| Wettkampf | ● | 0 | ●●● |
| Schwere Läufer | ●● | ●●● | ● |
| Leichte Läufer | ● | ● | ●●● |

## New Balance 830
## Preis: 110 Euro

Der 830 besticht durch seine einfache und weiche, sehr angenehm zu tragende Mokassinbauweise. Ein absolutes Leichtgewicht, das beim Tragen kaum zu spüren ist. Der Tester vergaß beim Laufen manchmal, dass er Schuhe an den Füßen hatte. Leicht, soft, abrollfreudig, super Paßform, so ist er, der New Balance 830! Geeignet v.a. für leichte bis mittelschwere Normalpronierer, die einen dynamischen, gut gedämpften Schuh für Training und Wettkampf (bis Marathon) suchen. Besonders zu erwähnen ist der weiche, fast nahtfreie Schaft. Hier muss aber die exakte Weite gewählt werden, da der Schaft sonst zu wenig Halt bietet. Die Optik des 830 ist absolut gelungen. Er ist auf Asphalt, aber durch die echte Low Profile Bauweise und den nahen Bodenkontakt auch im Gelände zu Hause und vermittelt ein einmaliges Laufgefühl. Er ist somit eine interessante Alternative zu klassischen Lightweight-Trainern. **nix/jeb**

## Nike Air Structure Triax VII W+M
## Preis: 115,– Euro

Dieser Schuh ist seit vielen Jahren einer der Renner im Nike-Laufschuhprogramm und wird mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg weiterentwickelt Der diesjährige gefällt mir sehr gut. Es gibt momentan keinen weicheren Schuh mit so guter Pronationsstütze am Markt. Für manche Läuferinnen ist er jedoch gewöhnungsbedürftig. Durch die außen abgeschrägte Ferse gibt es AthletInnen, die glauben, in ein Loch zu treten und beim Fersenauftritt nach außen wegsacken. Durch die sehr gute Pronationsstütze können Normalfußläufer und leichte Überpronierer, gerade wenn der Schuh noch mit Einlagen versorgt wird, zu stark in die Supination (also nach außen) gezwungen werden. Dies sollte aber sowieso von einem erfahrenen Fachverkäufer überprüft werden. Preis und Leistung gehen voll in Ordnung. **pit**

## Nike Air Kantara
## Preis: 145,– Euro

Ein megastabiles Modell, das dennoch, wie die meisten Modelle von Nike, durch hervorragenden Sitz am Fuß besticht. Bei den Stabimodellen von Nike scheint die Ferse im Verhältnis zum Vorfuß recht hoch, was nicht unbedingt ein Vorteil sein muss. Lobenswert jedoch bei allen Nike-Modellen, dass man sich traut, den Vorfußbereich wesentlich breiter zu bauen als den Rückfußbereich. Dies wird hier besonders deutlich. Das ist keine Selbstverständlichkeit, wenn man moderne Sohlenkonstruktionen anschaut, die oftmals vorne schmaler zulaufen. Aber dies widerspricht jeglicher Anatomie des Fußes. Nike hat dieses Bedürfnis jedenfalls bis hinein in sein Stabi-Segment, wohin der Kantara zweifelsfrei gehört, erkannt. Dadurch kommt in nahezu jedem Modell zumindest ein leicht gebogener Leisten zustande, was auch zu dem guten Sitz führt. **jeb**

## Puma Complete Peerless II W+M
## Preis: 125 Euro

Puma geht seit einigen Jahren bei der Laufschuhkonstruktion einen etwas anderen Weg. Man bemüht sich, die Schuhe flacher zu bauen, um so das Barfußlaufen zu imitieren. Auch der Peerless lässt diese Tendenz erkennen. Für mich ist er aber etwas zu breit, besonders im Vorderfußbereich. Daher dürfte er wohl eher für LäuferInnen mit breitem Vorderfuß bzw. Hallux valgus geeignet sein. Die Sohle ist sehr gut profiliert, so dass leichtes Gelände kein Problem sein sollte. Dämpfung und Abrolleigenschaften sind gut, der Überpronationsschutz sehr gut. Ein echter Allrounder mit gutem Preis-Leistungsverhältnis. **pit**

| Schuhmodell | Puma Peerless | Puma Abound | Puma Extol | Fila SGT 1000 |
|---|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Überpronierer | ●●● | ●● | ●● | ●●● |
| Supinierer | 0 | ●● | ● | ● |
| Dämpfung Vorderfuß | ●●● | ●● | ●● | ●● |
| Dämpfung Ferse | ●● | ● | ●●● | ●●● |
| Straße | ●●● | ● | ●●● | ●●● |
| Wald | ●● | ●●● | ●● | ●● |
| Wettkampf | 0 | ●● | ●● | ●● |
| Schwere Läufer | ●●● | ● | ●● | ● |
| Leichte Läufer | ● | ●●● | ●●● | ●●● |

**0** = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●● = geeignet
●●● = sehr gut geeignet

## Puma Abound
## Preis: 150 Euro

Das HighEnd-Produkt aus dem Hause Puma ist ein super Laufschuh modernster Generation! Die extrem flache Bauweise und die festen Dämpfungseigenschaften vermitteln ein direktes Laufgefühl und ermöglichen ein dynamisches Abrollen. Die sehr gute Mittelfußbrücke sorgt für die notwendige Stabilität. Das neue Schnürsystem verleiht dem Abound sehr gutem Halt im Mittelfußbereich und das Schaftmaterial ist leichter, atmungsaktiver und weicher geworden. Letzteres freut uns sehr, weil dadurch Druckstellen im Bereich des Zehengrundgelenks verhindert werden. Aufgrund der schmalen Passform ist der Abound aber nicht für jede Fußform geeignet. Achtung: Nicht geeignet für Einlagenträger. **nix**

## Fila SGT 1000
## Preis: 130 Euro

Der Fila SGT 1000 vermittelt trotz nicht ganz flacher Sohle ein Leicht-Lauf-Gefühl und guten Bodenkontakt. Das weiche Obermaterial dürfte ein wenig fester sein, durch Plastik-Karos aber leicht verstärkt und durch den leicht gebogenen Leisten gewährt der Schuh eine gute Führung und Stabilität bei hervorragender Flexibilität, bedingt sowohl durch den unterbrochenen, zweigeteilten Pronationsschutz vorne und hinten als auch durch die leicht hochgezogene Schalenkonstruktion der Sohle vorne. Daher auch der gute Bodenkontakt im Vorfußbereich. Durch seine hohe Flexibilität und Leichtigkeit ist er auch für Speed-Freunde ein geeignetes Modell. Zumal die breite Zehen- und Vorfußbox auch für das aktive Greifen der Zehen keine Wünsche offen lässt. Der Preis liegt allerdings im oberen Segment. **jeb**

## Puma Complete Extol
## Preis: 110 Euro

Eine echte Allround-Waffe! Sehr gut geeignet für Normalfußläufer, aber auch für leichte Überpronierer. Denn die sehr schmale Passform in Ferse und Mittelfuß und die kugelförmige Ferse bieten sehr guten Halt. Die flache Bauweise des Schuhs sorgt für zusätzliche Stabilität. Als Trainingsschuh konzipiert, funktioniert der Extol aufgrund seiner Leistenform aber auch bei schnellen Trainingseinheiten und im Wettkampf. Die neu überarbeitete Mittelfußbrücke und das neue Fersendämpfungselement ´decoupled iCell´ haben das Abrollverhalten des Extol nochmals verbessert. **nix**

| Schuhmodell | Saucony Grid Omni | Saucony 3D Grid Hurricane V | Pearl Izumi Push | Reebok Premier Lite |
|---|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ●● | ● | ●●● | ●● |
| Überpronierer | ●●● | ●●● | ●● | ●● |
| Supinierer | 0 | 0 | ● | ●● |
| Dämpfung Vorderfuß | ●● | ●● | ●● | ●● |
| Dämpfung Ferse | ●● | ●● | ●●● | ●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Wald | ●● | ● | ●● | ●● |
| Wettkampf | ● | ●● | ●● | ●●● |
| Schwere Läufer | ●●● | ●● | ● | ●● |
| Leichte Läufer | 0 | 0 | ●●● | ●●● |

**Saucony Grid Omni W+M**
**Ultimate Stability, 135 Euro**
**Moderate Stability, 120 Euro**

Begeistert hat mich bei diesem Modell, dass es in zwei Versionen für mittlere Pronierer und starke Überpronierer angeboten wird. Damit kann man den Schuh einfach noch besser anpassen. Gutes Profil auch für Waldwege, breiterer Schnitt im Vorderfußbereich, z.B. auch für LäuferInnen mit Hallux valgus (Verdickung im Großzehengrundgelenkbereich durch Senkspreizfuß) und gutes Abrollverhalten für einen solch steiferen Schuh runden die Sache ab. Mit 135 Euro ist das ultimate stability Modell allerdings nicht gerade preiswert. **pit**

**Saucony 3D Grid Hurricane V W+M**
**Preis: 150 Euro**

Dieses Modell besitzt eine etwas flachere und härtere Zwischensohle als der Grid Onmi. Der Bodenkontakt ist sehr gut, so dass der Schuh auch für den dynamischen Laufstil mit aktivem Fußabdruck und schnellere Läufe geeignet ist. Ein etwas härterer, direkter Schuh mit breitem Vorderfuß für viel Laufspaß und hervorragendem Überpronationsschutz. Allerdings mit 150 Euro auch recht teuer. **pit**

**Pearl Izumi Push**
**Preis: 95,-**

Ein eleganter Schuh, der aber nicht nur mit modischem Design – fast zu schade, um damit im Wald zu laufen –, sondern auch im Abrollverhalten durch hohe Flexibilität besticht. Etwas zweifelhaft, ob das nahtlose Obermaterial auch dem Langzeitgebrauch standhält, denn es ist weich und bietet weniger Halt, da es nicht durch hässliche Plastikkerben verstärkt ist. Experten für natürliches Laufen würden darin vielleicht genau seine Stärke vermuten. Aber alle Achtung, dem Bekleidungs- und Textilspezialisten ist auf Anhieb ein konkurrenzfähiges Produkt gelungen, das einen guten Monat vor dem eigentlichen Marktauftritt dank ausgereifter Sohlenkonstruktion schon Klassikerqualitäten mutmaßen lässt. Einziger Nachteil dabei: Die Dickendifferenz der Hintersohle ist im Verhältnis zur Vordersohle – ähnlich manchem Nike-Modell – recht hoch. D.h. vorne guter Bodenkontakt. Solche Schuhe eignen sich besonders gut zum Laufen bergan, da die Achillessehne bei dem damit verbundenen Winkelausgleich nicht zu sehr aufgedehnt wird. **jeb**

**Reebok Premier Lite**
**Preis: 90 Euro**

Klassischer sehr gut zu tragender Laufschuh, der ein griffiges Gefühl auf jedem Untergrund verrmittelt. Ohne viel Schnick-Schnack ist der Schuh angenehm leicht und man hat besonders auf hartem Untergrund den Eindruck, gut vorwärts zu kommen. Der Schuh ist aufgrund der Festigkeit der Dämpfung auch für nicht ganz leichte Neutralläufer zu empfehlen, die im Training öfter mal ein hohes Tempo laufen. Typisch und klassisch bei Reebok die großzügige Sohlenaussparung in der Mitte. Dies spart Gewicht, entkoppelt die Ferse vom Vorfuß, weshalb er besonders für Vorfußläufer geeignet ist. Dennoch wird der Schuh nicht instabil, da die Abdruckbewegung durch eine Hartplastik-Transition Bridge im Mittelfuß gehebelt wird. Somit wird doch eine sinnvolle Verbindung zwischen Vor- und Rückfuß nah am Fußgewölbe ermöglicht. **jeb**

## Adidas adiStar Control M
## Preis:150 Euro

Die Technologie a$^3$ (äi-kjub gesprochen) wurde vor zirka einem Jahr von Adidas eingeführt und stieß bei vielen Läufern wegen der hohen Sohle auf Misstrauen. Doch mit dem adistar Control ist diese Innovation erfolgreich in einem stabilen Allroundschuh umgesetzt. Dieser legt sich gut um den Fuß und lässt an Führung nichts vermissen. Der Schuh eignet sich daher auch für schwerere Läufer, die von der normalen Fußstellung abweichen. Im Prinzip merkt man von der aufwändigen Verarbeitung also nichts, aber das ist eher ein gutes Zeichen. Alles in allem ein echter Adidas, der mit der Zeit gegangen ist!

Bei der Entwicklung der neuen Technologie haben sich die Produkt-Ingenieure der Herzogenauracher Sportschuh-Schmiede unheimlich viel gedacht und Zeit gelassen –beinahe fünf Jahre, um die Erkenntnisse aus den eigenen Forschungslabors in der a$^3$ Technologie zu synthetisieren. A$^3$ unterstützt mit den physikalischen Formen des Materials die verschiedenen Phasen des Fußaufsatzes und –abstoßes (vgl. hierzu auch den Intro-Text auf S.54/55 mit der Erklärung der verschiedenen Phasen des Fußaufsatzes) – auf der Außenseite und Hinterseite

des Rückfußes, also der Landeseite konkav, auf der Innenseite konvex, um die natürliche Pronation abzubremsen. Das Ergebnis scheint sehr ausgereift. Man darf gespannt sein, wie sich die neue Technologie im Vorfuß auswirkt. Sie ist für den Sommer geplant. (Prototyp siehe Bild S. 52/53) **jeb**

| Schuhmodell | Adidas adistar Control | Reebok Premier Road | Reebok Premier Control |
|---|---|---|---|
| Normalfußläufer | ●●● | ●●● | ●●● |
| Überpronierer | ●●● | ●● | ●● |
| Supinierer | ●●● | ●● | ●● |
| Dämpfung Vorderfuß | ●● | ●●● | ●●● |
| Dämpfung Ferse | ●●● | ● | ●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●● |
| Wald | ●● | ●● | ● |
| Wettkampf | ● | ●● | - |
| Schwere Läufer | ●●● | ●● | ●●● |
| Leichte Läufer | ●● | ●●● | ● |

0 = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●● = geeignet
●●● = sehr gut geeignet

**Reebok Premier Road**
**Preis: 100 Euro**

Ein überzeugender Asphaltschuh, der ein griffiges und leichtes Laufen ermöglicht. Man zieht ihn an und fühlt sich auf jedem Kilometer wohl. Die Führung ist für Normalfußläufer ausgerichtet und drängt kein unnatürliches Abrollen auf. Die Sohle ist recht hart und lässt trotzdem an Dämpfung nichts vermissen. Die Fersendämpfung ist allerdings weniger ausgeprägt. Damit ist der Schuh auch besonders für Vorfußläufer gut geeignet, zumal die Rückfuß-Dämpfung nicht zu hoch ausfällt, was die Vorfußtechnik sicherlich unterstützt. Alles in allem ein Schuh, der auch außerhalb der Straße Freude am Laufen verspricht. Bei Reebok stimmen sowohl Preis-Leistung als auch die Haltbarkeit sowie die Abstimmung auf die verschiedenen Zielgruppen mit nicht unüberschaubar vielen Modellen. Der Schuh vermittelt für die etwas schwereren Läufer ein ähnliches Gefühl wie der Lite für die Leichtgewichte. **jeb**

**Reebok Premier Control DMX**
**Preis: 130 Euro**

Dieses Modell aus der Serie von Reebok ist gut für schwerere Läufer geeignet und ist dennoch nicht klobig. Aufgrund des relativ geraden Leistens vermittelt der Schuh eine angenehme Führung und Stabilität und lässt sich bei normalem Tempo in jedem Gelände gut tragen. Auch dieser Schuh überzeugt, weil er nicht das Gefühl vermittelt, einen Fremdkörper am Fuß zu haben, sondern durch einfache, bewährte Konstruktion – bei geradem Leisten eine Stabibridge im medialen Bereich der Sohle, die das Längsgewölbe des Fußes stützt – vor der Überpronation schützt. Für die gesamte Palette der neuen Premier Serie gilt: Das neue DMX-Dämpfungsmaterial scheint zunächst recht hart anzumuten, aber alle, die den Schuh laufen, sind begeistert von der Konsistenz. Es gibt immer mehr Läufer, die eine härtere Sohlenkonsistenz bevorzugen, da sich so langsam die Meinung durchsetzt, dass die Rezeptoren durch zu weiche Schuhsohlen getäuscht werden und durch den Trampolin-Effekt Verletzungen provoziert werden. Über das Hängemattenphänomen des Quer- und Längsgewölbes ist viel geschrieben worden und die neue Generation der Reebok-Schuhe wirkt dem ganz klar entgegen. Drei Punkte für Reebok. **jeb**

## WER LÄUFT EIGENTLICH DIE SCHUHE NACH DEM TEST?

Für den diesjährigen Schuhtest hat sich RUNNING in Zusammenarbeit mit dem Präsidenten der Deutsch-Simbabwischen Gesellschaft und Bundestagsabgeordneten Reinhold Hemker etwas Besonderes ausgedacht. Mit breiter Zustimmung der Schuhfirmen werden die Modelle, die wir für Sie getestet haben, nicht an die Schuhhersteller zurückgeschickt, sondern für einen guten Zweck in Entwicklungs- und Schwellenländer, zum Beispiel nach Afghanistan oder Simbabwe, versendet. Hintergrund dieser Aktion ist das Bewusstsein der Bedeutung des Sports für die Bildung der Persönlichkeit und Integration gerade auch junger Menschen. Nach dem Test treten die Schuhe in einem Gratis-Container der Lufthansa AG ihre Reise an, um bald von laufbegeisterten jungen Sportlern in Entwicklungsländern getragen zu werden.

Puma Extol II

Puma Prevail II

Asics Kayano IX

Asics GT-2080

| Schuhmodell | Puma Extol II | Puma Prevail II | Asics Kayano IX | Asics GT-2080 |
|---|---|---|---|---|
| Wettkampf | ●● | ●●● | ● | ● |
| Dämpfung | ●● | ●● | ●●● | ●●● |
| Stabilität | ●● | ● | ●●● | ●● |
| Normalfußläufer | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Überpronierer | ●● | 0 | ●●● | ●● |
| Supinierer | ● | ●●● | ● | ● |
| leichte Läuferinnen | ●●● | ●●● | ●● | ●●● |
| mittelschwere Läufeinnen | ●● | ●● | ●●● | ●● |
| schwere Läuferinnen | ● | ● | ●● | ● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Waldweg | ●● | ●● | ●● | ●● |
| Offroad | ● | ● | ● | ● |
| Preis | 110,00 € | 100,00 € | 155,00 € | 117,50 € |
| Fazit | Leichter Trainingsschuh für die Neutralfuß- bzw. leichte Überpronierin mit Ansprüchen an Dämpfung, Flexibilität + bodennahem Laufgefühl. | Für die ambitionierte neutrale und zur Supination neigende Läuferin, die einen Lightweight –Trainings- und Wettkampfschuh mit adäquaten Dämpfungs- und Flexibilitätsmerkmalen bevorzugt. | Trainingsschuh für die Läuferin mit hohen Ansprüchen an Dämfungs- und Stützeigenschaften, die dabei nicht auf ein flexibles Abrollverhalten verzichten möchte. (und dafür bereit ist, ein paar Euros mehr zu investieren). | Ein solider Trainingsschuh, der als die Lightversion des Kayano IX eingestuft werden kann. |

0 = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●● = geeignet
●●● = sehr gut geeignet

| Schuhmodell | Fila FGT 1000 D2 | Reebook Premier Road | Rykä Eclipse Trainer | Nike Skylon |
|---|---|---|---|---|
| Wettkampf | ● | ● | 0 | ●● |
| Dämpfung | ●● | ●● | ●● | ●● |
| Stabilität | ●● | ●● | ● | ●● |
| Normalfußläufer | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Überpronierer | ●● | ●● | ●● | ●● |
| Supinierer | ● | ● | ● | ● |
| leichte Läuferinnen | ●●● | ●●● | ● | ●●● |
| mittelschwere Läuferinnen | ●● | ●● | ●● | ●● |
| schwere Läuferinnen | ● | ● | ●●● | ● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Waldweg | ●● | ● | ●● | ●● |
| Offroad | ● | 0 | 0 | ● |
| Preis | 130,00 € | 100,00 € | 110,00 € | 100,00 € |
| Fazit | Flexibler, gut gedämpfter Trainingsschuh geeignet für die Neutral- und zur Pronation neigende Läuferin mit Ansprüchen an Tragekomfort. | Leichter Strassenlaufschuh für die neutrale Läuferin. Auch für leichte Überpronierinnen geeignet. Zehenbox fällt schmal aus, daher nicht für Hallus valgus Füße zu empfehlen. | Solider Laufschuh, der besonders für Anfänger/innen gut geeignet ist. Die Dämpfungseigenschaften sind ebenfalls auch für schwerere Läufer/innen ausreichend. Wer schneller laufen möchte, sollte auf einen flacheren Schuh zugreifen, da der Bodenkontakt dafür nicht ausreicht, auf Asphalt aber gut. | Leichter, dabei gut stützender und dämpfender Trainings- und Wettkampfschuh für die leichte und auf Geschwindigkeit fokussierte Läuferin. |

Fila FGT 1000 D2

Reebook Premier Road

Rykä Eclipse Trainer

Nike Skylon

Brooks Glycerin

Avia 2050

Adidas Supernova Cushion

Adidas Brevard 2

| Schuhmodell | Brooks Glycerin | Avia 2050 | Adidas Supernova Cushion | Adidas Brevard 2 |
|---|---|---|---|---|
| Wettkampf | ● | ●● | ● | ● |
| Dämpfung | ●●● | ●● | ●● | ●● |
| Stabilität | ●● | ●● | ●● | ●●● |
| Normalfußläufer | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Überpronierer | ● | ●● | ● | ●●● |
| Supinierer | ● | ● | ● | ● |
| leichte Läuferinnen | ●● | ●● | ●●● | ●●● |
| mittelschwere Läufeinnen | ●●● | ●●● | ● | ●● |
| schwere Läuferinnen | ●●● | ●● | 0 | ●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Waldweg | ●● | ●●● | ●● | ●● |
| Offroad | ● | ● | ● | ● |
| Preis | 122,95 € | 115,00 € | 110,00 € | 110,00 € |
| Fazit | Für die neutrale Läuferin ohne Hallus Valgus Disposition mit Ansprüchen an einen flexiblen, passgenauen Trainingsschuh für hohe Kilometerumfänge auf der Straße und im Waldgelände. | Der Avia sitzt gut am Fuß und vermittelt durch eine etwas flachere und härtere Sohle ein griffiges Gefühl auf der Straße und im Wald. Auch fortgeschrittenen Läufer/innen ist er daher durchaus als Trainingsschuh für ein Fahrtspiel oder für Bergläufe zu empfehlen, Insgesamt ein überzeugendes Allround-Modell, das durch ein gutes Preis-Leistungsverhältnis besticht. | Ein leichter Trainingsschuh für Läuferinnen ohne Fußprobleme, die eine weichere. Dämpfung bevorzugen. | Stabiler Damenlaufschuh für neutrale und zur Pronation neigende Läuferinnen mit guten Dämfungseigenschaften. Nicht bei Aquaplaning-Verhältnissen zu empfehlen. |

0 = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●● = geeignet
●●● = sehr gut geeignet

| | New Balance 764 | New Balance 716 | Saucony Trigon Responsive | Saucony Omni 3 |
|---|---|---|---|---|
| Wettkampf | ● | ● | ● | ● |
| Dämpfung | ●● | ●●● | ●● | ●● |
| Stabilität | ●● | ●●● | ●● | ●●● |
| Normalfußläufer | ●●● | ●●● | ●●● | ●● |
| Überpronierer | ●●● | ●●● | ●● | ●●● |
| Supinierer | ● | ● | ● | ● |
| leichte Läuferinnen | ●●● | ●●● | ●●● | ●● |
| mittelschwere Läufeinnen | ●●● | ●●● | ●● | ●●● |
| schwere Läuferinnen | ●● | ●● | ● | ●● |
| Straße | ●●● | ●●● | ●●● | ●●● |
| Waldweg | ●● | ●● | ●● | ●● |
| Offroad | ● | ● | ● | + |
| Preis | 110,00 € | 95,00 € | 117,50 € | 120,00 € |
| Fazit | Ein sehr flexibler, dabei aber gut stützender Trainigsschuh mit hoher Passgenauigkeit aufgrund der individuell wählbaren Leistenbreite (A/B/D). | Gute Dämpfungs- und Stützeigenschaften kennzeichnen diesen breit einsetzbaren Trainigsschuh mit individueller Passform. | Individuelle Dämpfungsmerkmale und eine hohe Passgenauigkeit bietender Allroundschuh mit gutem Bodenkontakt, der auch für leichte Überpronierinnen geeignet ist. | Für die Läuferin mit hohen Dämpfungsansprüchen an einen stabilen Trainingsschuh mit komfortabler Passform. |

New Balance 764

New Balance 716

Saucony Trigon Responsive

Saucony Omni 3