



DIE KRITERIEN FÜR DIE SCHUHAUSWAHL

Topseller und Up-Dates

Wir haben es uns bei der Auswahl der Schuhe nicht einfach gemacht. Um aber unsere Kriterien für die Schuhwahl transparent zu machen, hier ein Überblick: Entweder haben wir uns die Topseller der jeweiligen Marken angeschaut und deren aktuelle Up-Dates beschrieben. Oder wir haben ganz neue Produkte herausgesucht. Die Modelle sollen so für jeden etwas bieten: Deshalb haben wir versucht, die ganze Bandbreite vom Einsteigermodell bis zum teuersten Schuh darzustellen. Für Asics, den Marktführer im ambitionierten Laufschuhbereich, bedeutet das beispielsweise: vom Gel-1100 zu 109 Euro bis zum Gel-Kayano zu 159 Euro reicht unsere Vorstel-

lungskraft. Und auch bei den Marken sind wir breit gefächert: Asics ist gleich mit fünf Modellen vertreten. Und die Laufschuhe großer Firmen wie Adidas, Nike, Reebok und Puma haben wir natürlich unter die Lupe genommen. Aber auch Nischenanbieter wie Avia sind ebenfalls eingehend getestet worden. Denn auch die haben ja unter Läufern ihre Freunde.

Die Kriterien von Runner's Point

Exemplarisch sei hier die Vorgehensweise des Runner's-Point-Testteams beschrieben. Diese Kriterien können

Ihnen ebenfalls Anhaltspunkte liefern, wenn Sie das nächste Mal im Laden stehen und sich fragen, auf was sie achten sollten bei Ihrem nächsten Laufschuhkauf.

Bei der Besetzung des Testteams hat Runner's Point darauf geachtet, einen Querschnitt über die verschiedenen Leistungskategorien zu ziehen. Jeder Läufer hat zwischen drei und sechs Modellen getestet. Jeder Schuh wurde von mindestens drei Läufern unter die Sohlen genommen. Mindestens fünf Mal sollte ein Schuh bewegt werden – um keine flüchtigen Eindrücke aufkommen zu lassen. Die Schuhe wurden auf verschiedenen Streckenlängen und in unterschiedlichen Situa-

tionen (d.h. mit variierendem Tempo, wechselndem Untergrund, im Trocknen wie auch im Nassen und auch auf der Bahn) bewegt. Der Clou: zusätzlich wurden die Ergebnisse mit der Videokamera festgehalten und im Team diskutiert.

Beurteilt haben die Testläufer dabei Folgendes: Das spontane Gefühl beim Einsteigen, den Gesamteindruck, Veränderungen zum Vorgängermodell und ein Vergleich damit, wo der Schuh gelaufen werden kann, Vergleich mit

Mitbewerbern und mit dem Branchenprimus, die Qualität, Funktionalität und Verarbeitung von Obermaterial, Zwischensohle, Außensohle und der Einlegesohle, Tragekomfort, Abrollverhalten, Dämpfungseigenschaften, Stabilität, Griffigkeit, Preis-Leistungs-Verhältnis, Zielgruppe, Gewicht, ob Druckstellen entstehen, welche Beschwerden der Schuh verursacht, Besonderheiten, Fußklima und Design.

fs



2f Xf de #! ! &



Gewinnen Sie zwei komplette Laufsets von New Balance

Damit Sie im Frühjahr nicht nur die richtigen Schuhe finden, sondern auch noch das passende Outfit zur Verfügung haben, hat uns New Balance zwei komplette Laufsets geschickt.

Wir verlosen je ein Damen- und Herren-Outfit von New Balance, es beinhaltet ein paar Laufschuhe, Socken, eine Tight, ein Shirt und eine Jacke. Der Wert: jeweils etwa 400 Euro.

Seine Laufschuhe passen auf jeden Fall, New Balance hat sein Größensystem erweitert. Nicht nur bei den Männern und 44 bei den Frauen geht das System, zusätzlich werden auch vier Weitensysteme angeboten.

Aber auch für seine Sommertextil-Kollektion hat sich New Balance was Neues einfallen lassen. Erstmals verwendet der Sportartikel-Spezialist als Material das so genannte Biocool. Die spezielle Faser- und Gewebekonstruktion transportiert Feuchtigkeit schnell nach außen. Im Bereich von stark schwitzenden Körperpartien – beispielsweise unter den Armen – arbeitet New Balance außerdem mit Mesh-Einsätzen, um die Ventilation weiter zu verbessern. Die nahezu nahtlose Verarbeitung bei einigen Modellen beugt Hautirritationen vor – optimal für Läufer mit sensibler Haut.



► New Balance – Laufset für Männer



► New Balance – Laufset für Frauen

Wenn Sie mitmachen wollen, schreiben Sie an:
 Redaktion RUNNING, Stichwort: Laufsets New Balance
 Badenweiler Str. 2-4, 79115 Freiburg.
 Geben Sie bitte dazu Ihre Laufschuh- und Ihre Konfektionsgröße an.
 Einsendeschluss ist der 30. April, der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

; f SZ' f ^ +
 # & Z? NcSf cXcZ XI=Rf W

ö ? NcSf cXcZ XI=Rf W
 1#%&%\ ^ 8AIDecVT\ V
 f _U? ` cUdTYVZW

ö " ! k<Z ^ VeVd=Rf W
 1# CUZSAIDecVT\ V

ö &k<Z ^ VeVd=Rf W
 1" CUZSAIDecVT\ V

ö DIYÑjVc f _U 3R^ SZ Z

ö HRj\Z XLHR UVc L
 ? ` cUz HRj\Z XL

ö : _jZ VdReZ X 9RjS1
 ^ RcReY _ 18AIDecVT\ V L
 WvZ/d DReV_

ö &cZ X` WeYV CZ Xö
 1cf _U ##&\ ^ =Rf W
 CRU > E3/

ö 8c` ^ Vd CRU f _U
 > E3IAc` XcR^ ^
 1#%YICRU R^ CZ X/

ö GVC\Rf VWRf ddeVjff _X
 f _UXc` ^ Vd
 CRY^ V_ac` XcR^ ^



: _Wdf _eVc+
 h h h Zf _IR^ lcZ XZV
 9` e]Z V+! (! (" z " & ' "



Adidas Adistar Control



Adidas Adistar Cushion



Adidas Response Cushion



Adidas Supernova Competition

Schuhmodell	Adidas Adistar Control	Adidas Adistar Cushion	Adidas Response Cushion	Adidas Supernova Competition
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•	•	•	•••
Dämpfungsschuh	••	•••	••	•
Stabilitätsschuh	•••	••	••	••
Dämpfung				
Vorfuß	•••	•••	••	••
Ferse	•••	•••	••	••
Lauftyp				
Normalfußläufer	•	•••	•••	•
Überpronierer	•••	•	•	•••
Supinierer				
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	••	•••
Waldwege	•••	•••	••	•
Trail/Matsch/Schnee				
Körpergewicht				
leicht	•	•	••	•••
normalgewichtig	•••	•••	•••	•••
schwer	••	••	•	•
Gewicht der Schuhe	382 g (m) UK 8.5 329 g (w) UK 5.5	350 g (m) UK 8.5 297 g (w) UK 5.5	295 g (m) UK 8.5 259 g (w) UK 5.5	243 g (m/w) UK 8.5
erhältliche Größen	UK 6.0–12.5; 13.5; 14.5 (m); UK 3.5–10.5 (w)	UK 6.0–12.5; 13.5; 14.5 (m); UK 3.5–10.5 (w)	UK 6.0–12.5; 13.5; 14.5-15.0; 16.0-19.0 (m); UK 3.5-10.5; 11.5 (w)	UK 3.5-12.5; 13.5; 14.5 (unisex)
Besonderheiten	High-End-Modell mit Ground Control System	Aushängeschild im Cushion-Segment von Adidas	Stabiler Neutralschuh in Einstiegspreislage	Wettkampfschuh für Überpronierer
Preis	150,00 €	135,00 €	95,00 €	115,00 €
	In ihrem neuen Flaggschiff bieten die Herzogenauracher dem anspruchsvollen Läufer alles, was das Herz begehrt. Im Mittelpunkt steht das erstmals in einem Straßenschuh verwendete Ground Control System. Mit dieser Technologie, die im Fersenbereich ähnlich wie ein Gleitlager funktioniert, werden horizontale Aufprallkräfte absorbiert und die Pronationsgeschwindigkeit verringert. Das System arbeitet perfekt, vor allem Fersenläufer mit biomechanisch ineffizientem Laufstil profitieren von GCS. Darüber hinaus bietet der Schuh einen nahtlos verarbeiteten Schaft mit hohem Komfort, auf bewährte Adidas-Technologien braucht der Läufer nicht zu verzichten. Für so viel Technik ist auch der Preis von 150 Euro angemessen.	Neuer Name, vollständig überarbeiteter Aufbau – aber die Zielgruppe bleibt dieselbe: Das Adidas-Aushängeschild im Cushion-Bereich löst den Universal in der Klasse der hochpreisigen Neutral-Laufschuhe ab und richtet sich an schwerere Läufer mit neutralem Abrollverhalten. Durch die hohe Torsionssteifigkeit kommt er auch für leichte Überpronierer in Frage. Sehr gelungen ist die Passform durch Geofit-Technologie im Fersenbereich. Da an Nähten gespart wurde, ist der Schuh angenehm zu tragen. Der Adistar Cushion ist flexibler und dynamischer als sein Vorgänger, die Verarbeitung und das hochwertige Obermaterial sind beispielhaft. Wer bei diesem konservativen Modell allerdings innovative Highlights erwartet, wird enttäuscht werden.	Der Response Cushion präsentiert sich seinen Fans in neuer Optik, setzt aber weiter auf alte Stärken. Dämpfung und Passform haben sich schon beim Vorgänger bewährt, das Preis-Leistungs-Verhältnis ist gut. Die Neuerungen am Schaft sind auch für treue Fans des Response Cushion kaum spürbar. Nicht zu schwere Neutralfußläufer, die einen in der Ferse schmal geschnittenen Schuh für das tägliche Training suchen, werden hier fündig. Allerdings schränkt die sehr stabile Mittelfußbrücke die Torsionsfreudigkeit des Schuhs deutlich ein und verleiht ihm eine hohe Stabilität auf der Innenseite. Deshalb Vorsicht: Für Supinierer ist der Response Cushion nicht geeignet.	Hier wackelt jede Bestzeit! Die Fakten bei dieser Rennmaschine sprechen für sich: 243 Gramm leicht (bei Größe 42,5), Adiprene-Dämpfung in Ferse und Vorfuß, neue Pronationsstütze, leichtes und luftiges Nylonmesh-Obermaterial, Quickstrike-Außensohle – die Adidas-Entwickler beweisen erneut, dass sie die Konstruktion von Wettkampfschuhen beherrschen. Aber Vorsicht: Der Supernova Competition ist nur für leichte, ambitionierte Läufer geeignet, die auf Rekordjagd gehen wollen. Durch die weit nach vorne gezogene Pronationsstütze sollten auch Vorfußläufer und Supinierer nicht den Verlockungen dieses kompromisslosen Schuhs erliegen. Ansonsten gilt: Reinschlüpfen, loslaufen und dem Gegner die Hacken zeigen!

- 0 = ungeeignet
 • = bedingt geeignet
 •• = geeignet
 ••• = sehr gut geeignet

Schuhmodell	ASICS Gel Kayano XI	ASICS Gel Nimbus VII	ASICS Gel-1100	ASICS GT-2100
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•	•	•	••
Dämpfungsschuh		•••	••	
Stabilitätsschuh	•••		•	•••
Dämpfung				
Vorfuß	•••	•••	••	••
Ferse	•••	•••	••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	•	•••	•••	
Überpronierer	•••	•	•	•••
Supinierer		•••		
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	•••	•••
Waldwege	••	••	••	•••
Trail/Matsch/Schnee	•			•
Körpergewicht				
leicht		••	•••	••
normalgewichtig	••	•••	•••	•••
schwer	•••	•		•
Gewicht der Schuhe	370 g	360 g	350 g	320 g
erhältliche Größen	8–13, 14, 15 US	8–13, 14 US	8–13, 14, 15 US	8–13, 14, 15 US
Besonderheiten	hervorragende Passform	hoher Komfort, sehr gute Passform	Weitenkonzept; auch als Waterproof; große Zielgruppe	Weitenkonzept
Preis	159,95 €	144,95 €	99,95 €, 109,95 € (WP)	119,95 €
	Der neue Gel Kayano XI verspricht all das, was der hohe Preis von diesem Schuh erwarten lässt. Ein sehr komfortabler und angenehmer Laufschuh, der durch ImpactGuidance System (I.G.S) dem Läuferfuß optimale Freiheit für einen natürlichen Bewegungsablauf bietet. Auffallend ist die bessere Gewichtsverteilung im Vergleich zu seinem Vorgänger, welche unter anderem durch den Einsatz der DUO-SOLE für Flexibilität und verbesserten Halt erzielt wurde. Die hervorragende Passform, die an einen maßgeschneiderten Schuh erinnert, gibt dem Läufer ein unvergessliches Lauferlebnis. Kurz und bündig, ein Schuh in dem man sich sehr wohl fühlt und der für alle Trainingsstrecken und Marathonläufe geeignet ist.	Der Nimbus VII ist ein Wohlfühlschuh der Extraklasse. Das SpEVA-Lasting (bietet 30 % längere Haltbarkeit und 15 % mehr Dämpfung) in Verbindung mit der SpEVA-Zwischensohle gibt dem Fuß eine hohe Stabilität in der Standphase. Selbst leichten Überpronieren bietet der Schuh eine außerordentliche Stabilität. Insbesondere die Comfordry-Einlegesohle aus Ortholite, Memory-Foam und EVA verbessert die Fußbettung und sorgt für eine zügige Regeneration des Sohlenmaterials. Der Läufer hat das Gefühl, bei jedem Gebrauch in einen neuen Schuh einzusteigen. Ein idealer Trainingschuh für lange Strecken und sicherlich auch ein guter Marathonschuh.	Der Gel-1100 wurde vollständig überarbeitet. Im Mittelfuß schmaler als sein Vorgänger und im Vorfußbereich komfortabel weit, ist er gewöhnungsbedürftig. Der Schaft ist durch ein neuartiges Nylonmesh-Material atmungsaktiver und leichter geworden. Im Vorfußbereich wurde als zusätzliche Dämpfung SpEVA-INSERT eingefügt, die eine längere Haltbarkeit und mehr Komfort für den Läufer garantiert. Die Pronationsstütze könnte stärker konstruiert sein, denn selbst leichte Überpronierer stützt und führt sie nicht optimal. Trotzdem ist der Gel-1100 ein gelungenes Update und auch für den Laufeinsteiger eine optimale Lösung.	Der neue GT-2100 ist nochmals eine Steigerung zum Vorgänger dem GT-2090. Der Fuß des Läufers fühlt sich vom ersten Augenblick an wohl und gut aufgehoben. Durch die COMFORDRY-Einlegesohle (siehe Gel-Nimbus VII) und das im Zwischensohlenbereich eingefügte SpEVA-55 wurde das Dämpfungsverhalten nochmals verbessert. Im Vergleich zum GT-2090 ist der GT-2100 stabiler geworden, stützt und führt mittlere bis starke Überpronierer optimal. Das SPACE-TRUSTIC ist ein dynamischer Puffer, der das Deformationspotenzial der Mittelsohle nutzt, um die Stabilität des Mittelfußes zu unterstützen und zugleich das Fußgewölbe zu entlasten. Der GT-2100 ist ein hervorragender Trainingsschuh für alle Strecken bis hin zum Marathon.



ASICS Kayano XI



ASICS Gel Nimbus VII



ASICS Gel-1100



ASICS GT-2100



ASICS DS Trainer



Avia A 2050



Avia A 2532



Brooks Axiom

Schuhmodell	ASICS Gel-DS Trainer X	Avia A 2050	Avia A 2532	Brooks Axiom
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•••			•••
Dämpfungsschuh	•	•	•••	•
Stabilitätsschuh		•••	•	••
Dämpfung				
Vorfuß	•••	•••	•••	•••
Ferse	•••	•••	•••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	••		•••	••
Überpronierer	•••	•••	•	•••
Supinierer			••	
Laufuntergrund				
Straße	••••	•••	•••	•••
Waldwege	•• (trocken)	•••	••	••
Trail/Matsch/Schnee		•	•	
Körpergewicht				
leicht	•••	•	•	•••
normalgewichtig	•••	•••	••	•••
schwer	•	••	•••	•
Gewicht der Schuhe	280 g	keine Angaben	keine Angaben	326 g (m) US 9; 269 g (w) US 7
erhältliche Größen	US 8–13; 14	US 7–13; 14	US 7–12; 13, 14	US 7–13; 14; 15 (m) US 6.5–12 (w)
Besonderheiten	geringes Gewicht und gute Passform	gute Führung und Stabilität	sicheres Tritgefühl	gut gestützter Lightweight-Trainer
Preis	139,95 €	115,00 €	139,00 €	110,00 €
	Der neue DS-Trainer X ist ein gelungenes Update. Im Vergleich zum Vorgängermodell ist es nun gelungen, dem Laufschuh eine optimale Passform zu verleihen. Das BIOMORPHIC-FIT und die verbesserte Dämpfung im Vorfuß (die Mittelsohle wurde im Vorfußbereich um 3 mm erhöht) gibt dem Läufer ein sehr komfortables Laufgefühl. Die Mokassin-Bauart ermöglicht eine optimale Passform und mit dem ImpactGuidanceSystem und dem WINDLASS-TRUSSTIC ist für ein kraftvolles, flüssiges und kontrolliertes Abrollverhalten gesorgt. Der DS-Trainer X ist ein hervorragender Schuh für alle schnellen Einheiten von 5 km bis hin zum Marathon.	Der A 2050 liegt eine Preisklasse unter dem A 2532 von Avia und ist ein Laufschuh für Überpronierer. Auch hier besteht die Schale aus festem mit Kunstleder verstärktem Mesh-Gewebe. Die Sichtbarkeit im Dunkeln garantieren rundum angebrachte 3M-Reflektoren. Wirbelsäule und Hüftgelenk werden durch eine neuartige Belastungspunktämpfung am Fersenauftritt entlastet. Der Ballen und die Mittelfußknochen werden durch eine spezielle Vorfußdämpfung geschont. Die gleiche Außensohle wie beim A 2532 sorgt auch hier für hohe Trittsicherheit und ein leichtes, kontrolliertes Abrollverhalten. Der A 2050 ist für lange Trainingseinheiten auf der Straße und im Gelände geeignet.	Dieser Schuh ist für Normalfußläufer geeignet. Die Schale besteht aus festem Mesh-Gewebe. Die EVA-Mittelsohle verleiht durch das patentierte ECTO CANTILEVER System, sowie die mit einem Fersenklipp verbundene TPU-Mittelfußbrücke dem Laufschuh optimales Abrollverhalten und torsionale Stabilität des Fußes. Durch die zusätzliche Dämpfung des Vorfußes werden zudem Ballen und Mittelfußknochen geschont. Die abriebfeste Gummisohle im Fersenbereich und die tiefen differenziert angelegten Flexrillen in Vorfuß und Ferse verleihen dem Schuh hohe Stabilität und lange Haltbarkeit der stark belasteten Sohlenabschnitte. Durch die hohe stabile Seitenführung hat der Läufer ein sicheres Tritgefühl.	Aller Anfang ist schwer – die These trifft auf den Axiom keinesfalls zu. Der Neuling im Brooks-Sortiment schließt die Lücke zwischen Support- und Lightweight-Modellen. In seiner Ausgewogenheit setzt er Maßstäbe. Der Axiom verzichtet auf überflüssige Details und beweist eindrucksvoll, dass sich Leichtigkeit, Dynamik und Stabilität nicht gegenseitig ausschließen. Alle Eigenschaften sind hervorragend aufeinander abgestimmt, selbst die Integration von neuen Technologien wie der geteilten Pronationsstütze gelingt Brooks spielend. Dieser Schuh wird Normalfußläufer und leichte Überpronierer sowohl im Training, als auch auf langen Wettkampfstrecken begeistern. Der Brooks Axiom will einfach gerannt werden!

- 0 = ungeeignet
• = bedingt geeignet
•• = geeignet
••• = sehr gut geeignet

Schuhmodell	Brooks Glycerin 3	Brooks Radius 05	Brooks Trance NXR	Diadora Mythos Axeler
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•	••	•	•
Dämpfungsschuh	•••	••	••	
Stabilitätsschuh	•		•••	•••
Dämpfung				
Vorfuß	•••	••	•••	•••
Ferse	•••	••	•••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	••••	••••	•	
Überpronierer	•		•••	•••
Supinierer	•	••		
Laufuntergrund				
Straße	••••	••••	•••	•••
Waldwege	••	••	•••	••
Trail/Matsch/Schnee	•	•		
Körpergewicht				
leicht	••	•••	•	
normalgewichtig	••••	••••	•••	••
schwer	••	•	••	•••
Gewicht der Schuhe	354 g (m) US 9; 298 g (w) US 7	323 g (m) US 9; 266 g (w) US 7	363 g (m) US 9; 301 g (w) US 7	keine Angaben
erhältliche Größen	US 8–13; 14; 15 (m) US 6–11; 12 (w)	US 7-13; 14 (m); US 5-11; 12 (w)	US 7-13; 14; 15 (m); US 6-11; 12 (w)	US 5,5–12
Besonderheiten	aufwendig gedämpfter Neutralschuh	sehr leichter Dämpfungsschuh	hochfunktioneller Komfort- schuh im Supportbereich	sehr gute Passform
Preis	123,00 €	105,00 €	150,00 €	keine Angaben
	Zurück in die Zukunft: Die dritte Ausgabe des Glycerin ist im Vergleich zu den Vorgängern leichter, flexibler und schneller geworden – ganz so, wie es der Brooks Hyperion im Segment der leichten Dämpfungsschuhe einmal vorgelebt hat. Der Glycerin 3 ist wieder flacher gebaut und bietet dem Glycerinkenner ein Plus an Dynamik. Die Bauweise der Mittelfußbrücke verleiht dem Schuh Flexibilität. Die neue Außen- und Zwischensohlenkonstruktion sorgt für einen angenehmen festen Auftritt. Im Schaft wurde mehr Meshmaterial eingesetzt, was die Passform verbesserte und das Gewicht reduzierte. Mittelschwere Läufer mit neutralem Abrollverhalten und etwas breiteren Füßen werden den Glycerin insbesondere als Trainingsschuh schätzen.	Wer es komfortabel liebt, ist beim Radius 05 genau richtig. Für nur 105 Euro bietet Brooks ein starkes Preis-Leistungs-Verhältnis für einen leichten, angenehm soft gedämpften und flexiblen Schuh. Leichte und mittelschwere Läufer mit neutralem Abrollverhalten oder Supination werden ihre Freude am Radius 05 haben. Das zweilagige Obermaterial aus Nylon-Mesh-Gewebe sorgt für sehr gute Luftzirkulation. Der festen Passform in Fersen- und Mittelfuß steht ein eher großzügig geschnittener Vorfußbereich gegenüber. Der 05er ist ein typischer Brooks in bewährter Radius-Tradition.	Dieser Brooks ist ein High-End-Schuh im Support-Segment, der keinen Vergleich mit der Konkurrenz scheuen muss. Der Trance ist mit allen Technologien zur Optimierung von Dämpfung und Pronationskontrolle ausgestattet. Die neue E-Fusion-Dämpfung in Ferse und Vorfuß, die Vibrationen minimiert, lässt keine Wünsche offen. Die mediale Stütze in zwei Härtegraden, die die Pronationsgeschwindigkeit wirksam verringert, ist über jeden Zweifel erhaben. Dieser Schuh wird vor allem normal- bis schwergewichtige Läufer begeistern, die optimale Stütz- und Dämpfungseigenschaften suchen. Von der Passform her typisch für Brooks, ist der Trance eher für breite Füße geeignet.	Dieser „Neue“ setzt durch ein exklusiv entwickeltes Stoßdämpfungs- und ein innovatives Belüftungssystem neue Maßstäbe. Durch den Einsatz von Spezialgummiqualititäten wird eine hohe Elastizität erreicht und eine maximale Absorption des Aufpralls am Boden erreicht. Eine optimale Belüftung wird durch direkt mit dem Innenfußbereich verbundenen Löchern und Öffnungen im Ristbereich erzielt. Der Innenstoff des Schuhs wurde einer speziellen antibakteriellen Behandlung unterzogen, die auch nach längerer Benutzung anhalten soll. Ein Trainingsschuh für mittlere und lange Trainingseinheiten vom Wettkampf bis zum Marathon geeignet.



Brooks Glycerin 3



Brooks Radius 05



Brooks Trance NXR



Diadora Mythos Axeler



Diadora Mythos Race



Diadora Mythos Road



Fila Flow Providence



Fila Flow Sanctuary

Schuhmodell	Diadora Mythos Race	Diadora Mythos Road	Fila Flow Providence	Fila Flow Sanctuary
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•••	•		
Dämpfungsschuh	•	•••	•••	••
Stabilitätsschuh	••	•		••
Dämpfung				
Vorfuß	•	••	••	•
Ferse	••	•••	•••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	•••	•••	•••	••
Überpronierer	•	•		••
Supinierer	••	••	••	•
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	•••	•••
Waldwege	•	•	••• (trocken)	••• (trocken)
Trail/Matsch/Schnee			•	•
Körpergewicht				
leicht	•••		••	
normalgewichtig	••	••	•••	•••
schwer		•••		••
Gewicht der Schuhe	keine Angaben	keine Angaben	keine Angaben	keine Angaben
erhältliche Größen	US 3,5–12	US 5,5–12	US 6,5–12, 13 (m)	7–12, 13 (m)
Besonderheiten	gute Führung	sehr gute Passform	keine Angaben	sehr gute Passform
Preis	keine Angaben	keine Angaben	110,00 €	115,00 €
	Dieses Leichtgewicht ist sowohl für den Wettkampf als auch für Trainingseinheiten auf der Laufbahn oder Straße geeignet. Das Obermaterial besteht aus einem dünnen, extrem atmungsaktiven Gewebe. Dank der Form und Elastizität des Materials wird eine progressive Biegebewegung im vorderen Fußbereich erreicht, was mehr Schub, Beschleunigung und Reaktivität in den Sprint- und Laufphasen gewährleistet. Obwohl es sich um einen sehr leichten Schuh handelt, gibt er dem Läufer während der Abrollbewegung ausreichend Stabilität und besticht durch seine gute Passform und Trittsicherheit.	Dieser neu entwickelte Schuh entspricht dem hohen Qualitäts- und Innovationsstandard von Diadora. Er vereint das neu entwickelte Stoßdämpfungs- und Belüftungssystem mit dem Einsatz von Spezialgummiqualitäten im Zwischensohlen- und inneren Fußbettbereich zu einem Laufschuh mit guter Flexibilität und hohem Tragekomfort. Die neuen Technologien ermöglichen die natürliche Rotation des Vorderfußes. Bei diesem Modell ist eine gute Belüftung durch Löcher im Innenfuß- und Ristbereich sowie eine optimale Transpirationsfähigkeit gegeben. Der Innenstoff des Mythos Road ist sogar antibakteriell vorbehandelt. Eine gute Führung im Fersen- und Mittelfußbereich sorgt für ein gutes Abrollverhalten.	Der Fila Flow Providence ist für Normalfußläufer gut geeignet. Er bietet eine gute Bewegungsführung und Kontrolle und daraus resultierend eine optimale Abrollbewegung. Die Go-Run Life longer Bridge ermöglicht dem leichten Läufer einen fließenden Bewegungsübergang zwischen Ferse und Vorderfuß. Für Tempoeinheiten ist der Providence aufgrund seines Gewichtes weniger geeignet. Das neuartige Dämpfungssystem ist auch hier optisch gewöhnungsbedürftig und erschwert die Pflege der Laufschuhe. Die Dämpfungseigenschaften des Providence sind als sehr gut zu bezeichnen und lassen ein Laufen auf allen Untergründen zu.	Der Fila Flow Sanctuary ist ein Laufschuh für leichte bis mittlere Überpronierer. Die Einlegesohle ist im Bereich des Längsgewölbes des Fußes verstärkt und soll die Überpronationsbewegung verringern. Die robuste und harte Sohle macht den Laufschuh für leichte Läufer ungeeignet (erst ab 75 kg). Er bietet eine gute Bewegungsführung und Kontrolle, daraus resultiert eine optimale Abrollbewegung. Das neuartige Dämpfungssystem ist optisch gewöhnungsbedürftig und erschwert die Pflege der Laufschuhe. Die Dämpfungseigenschaften des Sanctuary sind als sehr gut zu bezeichnen und lassen ein Laufen auf allen Untergründen zu.

- 0 = ungeeignet
 • = bedingt geeignet
 •• = geeignet
 ••• = sehr gut geeignet

Schuhmodell	Mizuno Wave Aero III	Mizuno Wave Exodus	Mizuno Wave Rider 8	New Balance M/W 753
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•••		•	
Dämpfungsschuh	•	•	•••	•••
Stabilitätsschuh	•	•••		
Dämpfung				
Vorfuß	••	•	•••	•••
Ferse	•••	•••	•••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	••••		••••	••••
Überpronierer	•	•••		
Supinierer	••		••	••
Laufuntergrund				
Straße	••••	••••	••••	••••
Waldwege	••	••	••	••
Trail/Matsch/Schnee	•			
Körpergewicht				
leicht	••••			••••
normalgewichtig	••••	••••	••••	••••
schwer		••	••	•
Gewicht der Schuhe	250 g	325 g	320 g	342 g (m) US 9,5; 267 g (w) US 7
erhältliche Größen	US 4–12, 13	US 6–12, 13, 14	US 6–12, 13	US 7–13, 14, 15 (m); US 6–11, 12 (w)
Besonderheiten	hervorragende Passform	keine Angaben	keine Angaben	Flexibler und perfekt gedämpfter Trainingsschuh für alle Distanzen
Preis	keine Angaben	keine Angaben	keine Angaben	110,00 €
	Der Wave Aero ist von der Passform, den Führungseigenschaften und seiner Dynamik ein guter Lightweight-Trainer. Die Vielzahl der Flexkerben in der Sohle ermöglichen dem ambitionierten Läufer ein kontrolliertes, aber dennoch schnelles, dynamisches Abrollen. Die X-förmige Wave-Platte sorgt allerdings durch den zu weich geratenen Schaft für bedingte Stabilität. Dagegen überzeugend ist die hervorragende Passform des Wave Aero. Die verschiedensten Fußtypen müssen sich in diesem Schuh einfach wohl fühlen. Der Wave Aero ist ein Schuh für schnelle Trainingseinheiten und Wettkampfstrecken bis hin zum Marathon.	Der Wave Exodus ist ein Laufschuh für Überpronierer. Er ist eine gelungene Mischung aus Stabilität, Dämpfung und Unterstützung. Die fächerförmige Composite-Wave-Platte sorgt für eine gute Verbindung zwischen Vor- und Mittelfuß. Der Schuh besitzt ein gutes Abrollverhalten und selbst nach langen Läufen zeigten sich keinerlei Druckstellen. Für Tempoeinheiten ist der Exodus weniger geeignet. Beim Wave Exodus handelt es sich um einen idealen Trainingsschuh für längere Einheiten.	Der Wave Rider 8 ist ein Schuh für den Neutralfußläufer. Die parallele Composite-Wave-Platte sorgt für ein kontrolliertes und dynamisches Abrollverhalten. Das im Wave Rider 8 integrierte Smooth Ride macht sich angenehm bemerkbar. Es führt bei unverändert hoher Stabilität und Dämpfung während der Abrollbewegung des Fußes zu einer deutlichen Verringerung unerwünschter Vibrationen und Geräusche. Das Laufen wird auf Grund erhöhter Flexibilität spürbar dynamischer und ökonomischer. Ein Laufschuh für Tempoeinheiten und Dauerläufe bis hin zur Halbmarathondistanz.	Der beste Trainingsschuh für leichte bis mittelschwere Läufer mit neutralem Abrollverhalten, die maximale Dämpfung sowie Flexibilität schätzen. Dank ABZORB® im Vor- und Rückfuß, der IMEVA®-Zwischensohle, anatomisch geformten Vorfuß-Flexkerben und dem unverwüstlichen Stability Web® zwischen Ferse und Vorfuß liefert der M/W 753 besonders auf kürzeren, schnellen Distanzen eine grandiose Performance ab. Zusätzlich sorgen 3M®-Logo und Oberschicht für Sicherheit bei Trainingsläufen im Dunkeln.



Mizuno Wave Aero III



Mizuno Wave Exodus



Mizuno Wave Rider 8



New Balance M/W 766



New Balance M/W 766



New Balance M/W 844



New Balance M/W 1050



Nike Air Max Moto (3)

Schuhmodell	New Balance M/W 766	New Balance M/W 844	New Balance M/W 1050	Nike Air Max Moto (3)
Charakteristik				
Wettkampfschuh				•
Dämpfungsschuh	•••	•••	•••	•••
Stabilitätsschuh	••		••	•
Dämpfung				
Vorfuß	•••	•••	•••	•••
Ferse	•••	•••	•••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	•	•••	••	•••
Überpronierer	•••		•••	•
Supinierer		••		•
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	•••	•••
Waldwege	••	••	••	••
Trail/Matsch/Schnee				•
Körpergewicht				
leicht	•••	•••	••	••
normalgewichtig	•••	•••	•••	•••
schwer	•	•	•••	•
Gewicht der Schuhe	350 g (m) US 9,5 272 g (w) US 7	332 g (m) US 9,5; 270 g (w) US 7	394 g (m) US 9,5; 314 g (w) US 7	355 g (m) US 9; 260 g (w) US 7
erhältliche Größen	US 7–13, 14, 15 (m) US 5–11, 12 (w)	US 7–13, 14, 15 (m); US 5–11, 12 (w)	US 7–12, 13, 14, 15 (m); US 5–11, 12 (w)	US 6–13, 14, 15 (m); US 5–11, 12 (w)
Besonderheiten	Toploaded ABZORB® dämpft optimal und saugt Stöße förmlich auf.	Verbesserte Dämpfung bei verringerter Druckverformung und reduziertem Gewicht der Zwischensohle dank ACTEVA®	Toploaded ABZORB® sorgt für Lauftraining wie auf Wolken, das N-Lock® Schnursystem für maximale Passform	hochwertiger Trainingsschuh
Preis	110,00 €	115,00 €	130,00 €	110,00 €
	Ein sehr gut gedämpfter Trainingsschuh mit hervorragendem Halt dank der Mittelfußstütze TS2® (Medial Post). Besonders für Hobbyläufer mit hohem Trainingspensum ist der M/W 766 dank N-Durance®-Fersenkissen ein treuer Begleiter. Zudem ist er vielseitig einsetzbar, durch das bequeme Synthetik/Mesh-Obermaterial sowie die C-Cap®-Zwischensohle in dreifacher Dichte äußerst komfortabel und mit 350 Gramm (Herren) bzw. 272 Gramm (Damen) angenehm leicht – mit Sicherheit der Renner auf jedem Untergrund.	Der Klassiker als Cushion-Modell: M/W 844 ist ein neutraler Trainingsschuh, der mit ABZORB® hochwertigste Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich gewährleistet und durch das etwas strammere Obermaterial perfekt stabilisiert. Läufer, die auf maximale Flexibilität und lange Haltbarkeit stehen, sind in diesem „Dauerläufer“ bestens aufgehoben. Anatomisch geformte Vorfuß-Flexkerben und Stability Web® sorgen in der Zwischensohle für Flexibilität, die Blown-Rubber-Außensohle sowie das N-Durance™-Fersenkissen dafür, dass er seinem Besitzer lange erhalten bleibt.	Der perfekte Trainingsschuh für Überpronierer: Das Modell M/W 1050 vereint optimale Stabilität (z.B. Strobelmchart, Mittelfußstütze TS2®, Stability Web®) mit hochwertigster Dämpfung (z.B. ABZORB SBS® im Fersen- und Vorfußbereich, ACTEVA®-Zwischensohle) und sorgt gleichzeitig für ein dynamischeres Abrollverhalten (TS2® System, Flexkerben in der Außensohle). Zudem sitzt der Running-schuh dank der N-Lock-Technologie wie angegossen. Freizeitläufer, die maximale Führung suchen, auf Flexibilität aber nicht verzichten möchten, kommen am M/W 1050 nicht vorbei.	Der Max Moto ist Nikes Topmodell im Cushionbereich. Der leicht gebogene Leisten und das bequeme Meshmaterial verwöhnen den Fuß bereits bei der ersten Anprobe. Die Passform ist sehr gut, und der Halt im Mittelfußbereich aufgrund der speziellen Schnürung und des zusätzlich eingearbeiteten Sattels hervorragend. Es gibt direktere und dynamischere Mitbewerber, aber dieser Schuh bedient seine Zielgruppe exzellent: Der mittelschwere Neutralfußläufer findet in dem Max Moto einen äußerst komfortablen, weich gedämpften und flüssig abrollenden Trainingsschuh zum Kilometerfressen. Leichtere Neutralfußläufer, die das typische Nike-Feeling suchen, werden dagegen zum Pegasus greifen.

- 0 = ungeeignet
• = bedingt geeignet
•• = geeignet
••• = sehr gut geeignet

Schuhmodell	Nike Air Perseus (2)	Nike Air Zoom Elite	Nike Free 5.0	Pearl Izumi Float
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•	•••	Der Nike Free 5.0 kann nicht in dieses klassische Bewertungsschema eingeordnet werden. Die Stabilität müsste beispielsweise mit „07 „nicht geeignet“ bezeichnet werden. Diese nicht vorhandene Stabilität ist aber gewollt und verantwortlich für die positiven gesundheitlichen Effekte.	•
Dämpfungsschuh	••	••		•
Stabilitätsschuh	••	••		•••
Dämpfung				
Vorfuß	••	•••	Auch bei diesem Punkt kann der FREE nicht eingeordnet werden. Um die Eigenwahrnehmung des Fußes nicht zu stören, wurde der Schuh extrem flach konstruiert und auf Dämpfungselemente wurde bewusst verzichtet.	••
Ferse	••	•••		•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	••	••	•••	•
Überpronierer	•••	•••	•••	•••
Supinierer			•••	
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	•••	••
Waldwege	•••	••	•••	•••
Trail/Matsch/Schnee		•		
Körpergewicht				
leicht	•••	•••	•••	••
normalgewichtig	••	••	•••	•••
schwer	•	•	••	•
Gewicht der Schuhe	340 g (m) US 9; 275 g (w) US 7	290 g (m) US 9; 240 g (w) US 7	keine Angaben	keine Angaben
erhältliche Größen	US 6–13, 14, 15 (m); US 5–11, 12 (w)	US 6–13, 14, 15 (m); US 5–11, 12 (w)	US 6–13, 14, 15 (m); US 5–11, 12 (w)	US 6–13, 14, 15
Besonderheiten	komfortabler Trainingsschuh mit sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis	gelungener Mix aus Komfort und Dynamik	innovatives Trainingsgerät	gute Passform
Preis	90,00 €	130,00 €	100,00 €	110,00 €
	Wem der Air Pegasus zu instabil und der Structure Triax zu stark gestützt war, der wird in der großen Nike-Familie beim Perseus fündig werden. Die durchgehende Air-Dämpfung in Ferse und Vorfuß in Verbindung mit einer leichten medialen Stütze machen den Perseus zum idealen Trainingsschuh für mäßige Überpronierer. Dabei verzichtet Nike auf das sonst so charakteristische, superweiche Schaftmaterial. Das „Nike-Hausschuh-Feeling“ kommt nicht auf. Dafür bietet der Schuh deutlich mehr Halt, ohne unkomfortabel zu wirken. Der Perseus wird nicht nur wegen seines Preises von 90 Euro viele Anhänger finden.	Nikes Wurzeln liegen im Laufsport, und das spürt man bei diesem Schuh deutlich. Die Nachfahren von Bill Bowerman haben einen hervorragenden Trainings- und Wettkampfschuh für eine breite Zielgruppe entworfen: Wer ein bequemes Modell für schnelle Trainingseinheiten oder Wettkämpfe sucht, den wird der Zoom Elite nicht enttäuschen. Den Konstrukteuren aus Beaverton ist es gelungen, typische Nike-Eigenschaften wie Komfort und Dämpfung mit den Ansprüchen eines Wettkampfschuhs (direkter Bodenkontakt, flüssiges Abrollverhalten) zu verbinden. Die weiche Vorfußdämpfung bleibt Geschmacksache. Freunde des Purismus im Laufschuhbau werden den Kopf schüteln, Nike-Fans dagegen werden ihn lieben.	Der Free ist kein klassischer Laufschuh, sondern eines der innovativsten Trainingsgeräte auf dem Markt. Fortbewegung im Free simuliert das Barfußlaufen. Die flache Bauweise, die labile Konstruktion und die unglaubliche Flexibilität fordern und fördern den Fuß enorm. Wer die mitgelieferten, sehr verantwortungsbewussten Trainingshinweise befolgt und den Schuh ergänzend zum klassischen Lauftraining einsetzt, wird belohnt. Der Free aktiviert und stärkt den Muskel- und Bandapparat wie kein anderes Produkt auf dem Markt. Kontinuierliches Training im Free macht verletzungsresistenter und schneller. Etwas irritierend ist die Fashion-Optik, die nicht zum wissenschaftlichen Anspruch dieses Trainingsgerätes passt.	Der Pearl Izumi Float ist ein Laufschuh für Überpronierer. Das SyncroFrame Guidance System fördert eine gute Fußführung durch einen leichten, sehr gut gedämpften, beweglichen Schuh, ohne die Stabilität zu beeinträchtigen. Das integrierte Kevlar-Schnürungssystem ermöglicht ein individuelles Justieren und erreicht dadurch eine sehr gute Passform. Das Obermaterial des Float besteht aus einem dünnen, extrem atmungsfähigen Mesh-Gewebe, das für ausreichenden Luftaustausch sorgt. Durch seine Stabilität und das dennoch geringe Gewicht ist der Float ein Schuh für lange Trainings- und Wettkampfeinheiten bis hin zum Marathon.



Nike Air Perseus (2)



Nike Air Zoom Elite



Nike Free 5.0



Pearl Izumi Float



Pearl Izumi Push+



Pearl Izumi Vis IQ



Pearl Izumi Vital+



Puma Complete Heras II

Schuhmodell	Pearl Izumi Push+	Pearl Izumi Vis IQ	Pearl Izumi Vital+	Puma Complete Heras II
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•••			•••
Dämpfungsschuh	••	••	•	•
Stabilitätsschuh		••	•••	•
Dämpfung				
Vorfuß	••	•	••	•••
Ferse	•••	•	•••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	•••	••	•	•••
Überpronierer		••	•••	••
Supinierer	•••			•••
Laufuntergrund				
Straße	••••	••	••	••••
Waldwege	•	•	•••	•• (trocken)
Trail/Matsch/Schnee			•	
Körpergewicht				
leicht	••••	•	••	••••
normalgewichtig	••	•••	•••	•••
schwer		•	•	
Gewicht der Schuhe	keine Angaben	keine Angaben	keine Angaben	275 g
erhältliche Größen	US 6–13, 14, 15	US 6–12, 13, 14, 15	US 6–13, 14, 15	UK 6–12, 13
Besonderheiten	geringes Gewicht und gute Passform	sehr gute Schnürung	gute Passform	geringes Gewicht und gute Passform
Preis	85,00 €	109,00 €	109,00 €	110,00 €
	Der Pearl Izumi Push+ ist ein Laufschuh hauptsächlich für den Normalfußläufer. Dennoch bietet er auch Läufern mit Fehlstellungen eine optimale Unterstützung und sicheren Halt mit genügend Flexibilität, auch für längere Trainingseinheiten. Das GelShok2-System dämpft den Fuß sehr gut und vermittelt einen guten Kontakt zum Boden. Die EVA-Sohle gibt dem Schuh im Mittel- und Vorderfußbereich eine optimale Führung und ermöglicht eine kontrollierte Abrollbewegung. Das Obermaterial des Push+ besteht aus einem dünnen, atmungsfähigen Gewebe, das für ausreichend Luftaustausch sorgt. Durch sein geringes Gewicht ist der Push+ ein Schuh für schnelle Trainingseinheiten bis hin zum Wettkampf.	Der Vis IQ ist ein Laufschuh für Normalfußläufer und leichte Überpronierer. Der Vis hat eine optimal konstruierte Fersenkappe, die für eine gute Führung des Läufers sorgt. Eine an der Ferse angebrachte Schlaufe erleichtert den Einstieg in den Schuh und macht ihn in Verbindung mit dem aus einem Stück bestehenden Mesh-Gewebe zu einem Laufschuh, in dem man sich wohl fühlt. Herauszuheben ist die Schnürung des Vis IQ, die sehr leicht zu handhaben ist. Die Lauf- und Zwischensohle scheint dagegen etwas zu dünn und zu hart zu sein, was die Abrollbewegung bis hin zum Mittelfuß behindert. Der Vis IQ wird dadurch wenig dynamisch.	Der Pearl Izumi Vital+ ist ein Laufschuh für Überpronierer. Die I-Beam-Mittelfußbrücke bietet eine optimale Stabilität bei idealer Flexibilität und geringem Gewicht. Das GelShok2-System dämpft den Fuß gut und vermittelt trotzdem einen guten Bodenkontakt. Besonders durch die Cross-deck-Plattform im Fersenbereich werden die Aufprallkräfte gut absorbiert. Die EVA-Sohle vermittelt dem Schuh eine gute Führung und ermöglicht eine kontrollierte Abrollbewegung. Das Obermaterial des Vital+ besteht ebenso wie beim Push+ aus einem dünnen, atmungsfähigen Gewebe, das für ausreichend Luftaustausch sorgt. Auf Grund seiner Stabilität ist der Vital+ ein Schuh für lange Trainingseinheiten bis hin zum Marathon.	Der Heras ist nicht nur im Preis eine sehr gute Alternative zum Asics DS Trainer. Er ist unter anderem auch ein leichtgewichtiger, aber dennoch sehr stabiler Laufschuh, der den Läufer in schnellen Trainingseinheiten und Wettkämpfen ideal führt. Die Low-profile-Konstruktion des Heras bietet dem ambitionierten Läufer eine stabile und dynamische Abrollbewegung. Ein direkter Kontakt zur Straße wird durch die optimale Dämpfung erzielt. Die Goodyear-Plus-Sohle unter der Ferse erhöht die Haltbarkeit der Sohle. Der Heras ist sowohl für kurze Strecken wie auch für den Halbmarathon- und Marathonlauf hervorragend geeignet.

- 0 = ungeeignet
 • = bedingt geeignet
 •• = geeignet
 ••• = sehr gut geeignet

Schuhmodell	Puma Complete Phasis II	Puma Complete Theron	Puma Complete Tenos II	Reebok Premier Cushioning II
Charakteristik				
Wettkampfschuh	••	•	••	•
Dämpfungsschuh	•••	••	••	••
Stabilitätsschuh	•	••	•••	••
Dämpfung				
Vorfuß	•••	••	••	••
Ferse	•••	•••	•••	••
Laufotyp				
Normalfußläufer	•••	••	•	•••
Überpronierer	•	••	•••	•
Supinierer	•••	•		•
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	•••	••
Waldwege	••	••	••	•••
Trail/Matsch/Schnee				•
Körpergewicht				
leicht	•	••	•	•
normalgewichtig	•••	•••	•••	•••
schwer	•		••	•
Gewicht der Schuhe	320 g	330 g	340 g	355 g (m); 287 g (w) US 7.5
erhältliche Größen	UK 6–12, 13, 14, 15	UK 6–12, 13	UK 6–12, 13, 14, 15	US 6.5–14; 15 (m) US 5–12 (w)
Besonderheiten	hoher Komfort	sehr gute Passform	gute Passform, sehr gut für lange Strecken	gutmütiger Allrounder
Preis	110,00 €	100,00 €	115,00 €	90,00 €
	Der Phasis II ist ein Laufschuh für den Normalfußläufer und den leichten bis mittleren Überpronierer. Der Phasis II hat eine exzellente Dämpfung und sorgt somit für ein harmonisches Laufgefühl. Das Obermaterial besteht auch hier aus einer 2-lagigen Mesh-Konstruktion mit strapazierfähigen Synthetik-Lederbesätzen. Gute Sichtbarkeit garantieren rundum angebrachte 3M-Reflektoren. Ebenso wie der Tenos II ist der Phasis für die langen Strecken bis hin zum Marathonwettkampf hervorragend geeignet. Der Phasis hat ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und ist deshalb ein idealer Schuh.	Der Theron von Puma ist ein neu entwickelter Schuh für neutrale bis mittlere Überpronierer. Das atmungsaktive Mesh- und Air-Mesh-Material mit seinen stabilisierenden Synthetikbesätzen gibt dem Läufer ausreichenden Halt und eine gute Ventilation. Der Theron hat eine sehr gute Passform und vermittelt dem Läufer, vor allem durch seine Low-Profile-Konstruktion einen sehr guten Bodenkontakt. Die Sohlenkonstruktion unterstützt die Abrollbewegung, der Läufer erhält dadurch eine hohe Dynamik in der Abrollbewegung. Trotz seines Gewichtes von 330 g kann man den Theron eben aufgrund seiner Dynamik für Tempo- und lange Trainingseinheiten, sowie für Wettkämpfe jenseits der 10-km-Grenze nutzen.	Der Tenos II hat im Vergleich zum Tenos I nochmals an Qualität gewonnen. Die Passform der Ferse, wurde verbessert und durch den Einsatz von strapazierfähigeren und stabilisierenderen Synthetik-Lederbesätzen ein erhöhter Halt im Vorfußbereich erzielt. Die Dämpfung des Tenos II ist härter als vergleichbare Dämpfungssysteme; trotzdem vermittelt der Laufschuh ein angenehmes und komfortables Laufgefühl. Diese harte Dämpfung macht den Tenos sehr interessant für den ambitionierten Leistungssportler, der einen härteren Schuh bevorzugt. Seine Qualitäten entfaltet dieser Schuh auf den langen Strecken bis hin zum Marathon.	Ein Cushion-Schuh mit vernünftigem Preis-Leistungs-Verhältnis: Für 90 Euro bekommt der schwerere Normalfußläufer oder Supinierer alles, was er braucht – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Beim Laufen fällt vor allem die gefällige Dämpfung und die ansprechende Passform des Premier Cushioning II auf. Durch die griffige Außensohle fühlt der Schuh sich auch im Gelände heimisch. Er entfaltet seine Stärken besonders auf weichem Untergrund, präsentiert sich aber nicht nur dort als gutmütiger Allrounder. Reebok besinnt sich bei diesem Modell darauf, dass ein ehrlicher Schuh keine innovativen und teuren Extras benötigt.



Puma Complete Phasis II



Puma Complete Theron



Puma Complete Tenos II



Reebok Premier Cushioning II



Reebok Premier Road Plus II



Reebok Premier Ultra II



Saucony Grid Fastswitch Endurance



Saucony Grid Trigon 2 Responsive

Schuhmodell	Reebok Premier Road Plus II	Reebok Premier Ultra II	Saucony Grid Fastswitch Endurance	Saucony Grid Trigon 2 Responsive
Charakteristik				
Wettkampfschuh			•••	•
Dämpfungsschuh	•	••		•••
Stabilitätsschuh	••	••	••	••
Dämpfung				
Vorfuß	••	••	••	••
Ferse	••	••	••	•••
Lauftyp				
Normalfußläufer	•	•••	•••	•••
Überpronierer	•••	•	•••	••
Supinierer			•••	•••
Laufuntergrund				
Straße	••	••	•••	•••
Waldwege	••	•••	•• (trocken)	•••
Trail/Matsch/Schnee		•		•
Körpergewicht				
leicht	•		•••	•••
normalgewichtig	•••	•	•••	•••
schwer	••	•••	•	•
Gewicht der Schuhe	369 g (m) US 8; 285 g (w) US 7.5	389 g (m) US 9; 294 g (w) US 7.5	231 g	340 g
erhältliche Größen	US 6.5–14; 15 (m) US 5–12 (w)	US 6.5–14; 15 (m) US 5–12 (w)	US 7–12, 13	US 8,5–12, 13
Besonderheiten	grundsolider Supportschuh	robuster Neutralschuh für schwere Läufer	Schuhschnellverschluss mit Klett: sehr gutes Abrollverhalten; gute Passform	für fast alle Kategorien geeignet
Preis	100,00 €	120,00 €	117,50 €	120,00 €
	Der Premier Road Plus II ist ein grundsolider Support-Laufschuh. Durch das aufgeschäumte EVA-PU-Gemisch als Zusatzdämpfung beschert dieses Modell seinem Besitzer ein direktes Laufgefühl. Seine guten Stützeigenschaften und eine Mittelfußbrücke verschaffen leichten bis moderaten Überpronierern die gewünschte Kontrolle. Der eher schmale Leisten engt die Zielgruppe allerdings ein wenig ein. Wem aber der zunächst unspektakulär wirkende Schuh passt, der wird lange seine Freude an ihm haben. Mittelschwere Läufer werden an dem gutmütigen und widerstandsfähigen Trainingsmodell in erster Linie das runde Abrollverhalten honorieren.	Durch die robuste Bauweise, den stabilen Mittelfußbereich und den festen Schaft wirkt der Premier Ultra insgesamt relativ steif und unflexibel. Allerdings bietet der Premier Ultra II für einen Neutrallaufschuh viel Bewegungskontrolle. Die gute Verarbeitung verspricht vor allem lange Haltbarkeit. Für schwerere Läufer und Laufanfänger mit neutralem Abrollverhalten sowie für leichte Überpronierer stellt dieses Reebok-Modell eine akzeptable Lösung dar. Durch sein beträchtliches Maß an Stabilität und das relativ hohe Gewicht vermittelt der Ultra beim Laufen wenig Dynamik, ist aber ein zuverlässiger Begleiter auch für längere und langsame Läufe.	Der Grid Fastswitch ist ein sehr leichter Trainings- und Wettkampfschuh mit hervorragenden Dämpfungs- und Führungseigenschaften. Gerade bei schnellen Läufen gibt der Fastswitch durch sein sehr gutes Abrollverhalten dem Läufer den nötigen Schub nach vorne. Innovativ in der Laufszene ist, dass es diesen Schuh nach dem Saucony-C.R.M.-Prinzip in verschiedenen Varianten für alle Gewichts- bzw. Pronationsklassen gibt. Weiterhin ist das Verschnüren der Schuhe erheblich vereinfacht worden. Ein Schuhschnellverschluss sorgt für schnelles Einsteigen und die Schnürsenkel können mit einem Klettverschluss vorne befestigt werden. Der Fastswitch ist für schnelle Einheiten und im Wettkampf bis hin zum Marathon geeignet.	Den Grid Trigon gibt es in drei verschiedenen Variationen als Durable, Responsive und Light (300 g). Der Trigon besticht durch seine Passform, Führung und Stabilität. Die stark abgeschrägte Fersenecke und die Mittelfußunterstützung verringern die Pronationsgeschwindigkeit des Fußes, wodurch dieser Schuh für leichte bis mittlere Überpronierer auch sehr gut geeignet ist. Auf allen Strecken gab der Trigon ein gutes Bild ab, ob beim Tempotraining, beim ruhigen Dauerlauf oder selbst beim Wettkampf. Ein sehr empfehlenswerter Laufschuh für fast alle Kategorien.

0 = ungeeignet

• = bedingt geeignet

•• = geeignet

••• = sehr gut geeignet

Schuhmodell	Saucony Grid Omni 4	Saucony Grid Swerve	BÄR TransEuropa	BÄR Performance
Charakteristik				
Wettkampfschuh	•	•••	•	•
Dämpfungsschuh	•		•••	••
Stabilitätsschuh	•••	•	••••	••••
Dämpfung				
Vorfuß	•••	••	••	••
Ferse	•••	•••	•••	•••
Laufotyp				
Normalfußläufer		•••	•••	•••
Überpronierer	•••	••	•	•
Supinierer			•	•
Laufuntergrund				
Straße	•••	•••	•••	•••
Waldwege	•••	••	•••	•••
Trail/Matsch/Schnee	•		••	••
Körpergewicht				
leicht		•••	••	••
normalgewichtig	••	•••	•••	•••
schwer	•••		•••	•••
Gewicht der Schuhe	335 g	295 g	465 g bei Gr. 7,0 UK	392 g bei Gr. 7,0 UK
erhältliche Größen	US 8–13, 14	US 8–13, 14	2,5–13,0	2,5–13,0
Besonderheiten	hohe Stabilität	geringes Gewicht, gute Passform	Innovative BÄR-Zehenfreiheit – ideal zum Walken; Nullabsatz (anatomisch korrekt); wiederbesohlbare	Zehenfreiheit; Nullabsatz; wiederbesohlbare; Dynamik-Fersenkeil für die Läufer, die mit dem anatomisch korrekten Nullabsatz nicht zurecht kommen
Preis	120,00 €	130,00 €	145,00 €	159,00 €
	Der Grid Omni ist die Neuaufgabe des komfortablen Stabilschuhs bei Saucony. Er hat eine sehr gute Passform und ist in verschiedenen starken Pronationsstützen (moderate und ultimate) und verschiedenen Weiten erhältlich. Ein schwerer Läufer mit moderater oder schwerer Überpronation wird an dem Grid Omni 4 seine wahre Freude haben. Dieser Laufschuh ist auf einem leicht gebogenen Leisten gebaut und ist mit den typischen Stabilschuhen der 80er und 90er nicht mehr zu vergleichen. Die Sohle ist von zahlreichen gut positionierten Flexkerben durchzogen, die dem Läufer eine saubere und kontrollierte Abrollbewegung ermöglichen. Für den schwereren Läufer eine sehr gute Alternative.	Der Swerve begeistert durch seine schmale, aber nicht zu enge Passform. Er hat ein dynamisches Abrollverhalten und durch die Midfoot Support Bridge wird der Mittelfuß in seiner Abrollbewegung fixiert. Die Dämpfung ist gut und vermittelt einen direkten Kontakt zur Straße. Die Verarbeitung des Swerve ist tadellos und verspricht zusammen mit den in der Außensohle verwendeten Materialien eine lange Haltbarkeit. Die Zielgruppe dieses Schuhs der 80er und 90er Läufer, die eine härtere Dämpfung im Tempotraining oder Wettkampf bevorzugen. Ein Schuh für alle Distanzen, bis hin zum Marathon.	Dieser Schuh eignet sich optimal zum Walken und für leichte Wanderungen. Ein Allround-Talent, das sich für jeden Lauftyp aller Gewichtsklassen eignet. Der Schuh bietet optimale Dämpfung in allen Bereichen des Fußes – Vorfuß, Mittelfuß und Ferse. Durch die innovative BÄR-Zehenfreiheit wird dieser Schuh vor allem dem ausgeprägten Aufspreizen der Zehen beim Walken gerecht und unterstützt somit anatomisch korrektes Gehen. Die Kombination aus Leder und Textil sowie einem Futter aus innovativem High-Tech-Material macht den TransEuropa atmungsaktiv, reguliert laufend das Fußklima und absorbiert die Feuchtigkeit. Die abriebfeste Profilssole ist sogar vom Hersteller wiederbesohlbare.	Der Performance mit der innovativen BÄR-Zehenfreiheit vereint ein Höchstmaß an Bequemlichkeit mit sehr guter Dämpfung und hoher Stabilität in einem Schuh. Er eignet sich für verschiedensten Laufuntergründe, da die griffige Sohle ein gutes Allround-Profil bietet und außerdem wiederbesohlbare ist. Leichte, wie schwere und übergewichtige Läufer kommen gleichermaßen in den Genuss der hohen Bequemlichkeit und Dämpfung, die bei diesem Schuh mit einem von der NASA entwickelten High-Tech-Schaum 6 mm dick in der Einlegesohle eingearbeitet ist. Der Performance ist durchgehend aus hochwertigsten, atmungsaktiven Materialien gearbeitet, was ihn robust und langlebig macht.



Saucony Grid Omni 4



Saucony Grid Swerve



BÄR TransEuropa



BÄR Performance