Wie geil ist Geiz?

Low-Cost-Laufschuhe im Test

von Andreas Schur

Mittlerweile ein gewohntes Bild: Neben den neuesten Modellen der arrivierten Laufschuhhersteller in Fachgeschäften werden in Discountern sowie den Shop-in-Shop-Systemen von Kaffeeröstereien ebenfalls Running-Schuhe – in optisch durchaus ansprechender Qualität – feilgeboten. Außerdem locken Angebote der Filialen von Sporthäusern. Da wird dem Auge des Laien geschmeichelt, und so manch einer fragt sich: Warum soll ich 100, 130 oder 160 Euro für ein Paar Laufschuhe ausgeben, wenn die günstigeren Varianten denselben Spaß für 20 oder 25 Euro versprechen?

Höchste Zeit für RUNNING – Das Laufmagazin, die Geiz-ist-geil-Modelle unter die Lupe zu nehmen. Wir testeten fünf Paar Laufschuhe innerhalb der Preisspanne von 19,99 bis 39,95 Euro.

Eigenmarken der Discounter

In unserer Übersicht haben wir durchweg Eigen-/Handelsmarken getestet. Eigenmarken sind Exklusivmarken von Handelsunternehmen, die nur in deren Filialen oder angeschlossenen Unternehmen geführt werden. Sie werden entweder das ganze Jahr über gehandelt oder lediglich in einer Aktion angeboten – mit dem Ziel, einen möglichst hohen Absatz in einem möglichst kurzen Zeitraum zu erzielen. Das ist bei den Schuhen der Discounter Aldi und Lidl der Fall. Niedrige Preise können hier aufgrund eines vergleichsweise schmalen Sortiments bei wöchentlicher Lagerumschlagshäufigkeit erreicht werden. Im Allgemeinen wird der Service nach unseren Erfahrungen äußerst schmal gehalten.

FOTO: PHOTOCASE.COM · ZEITBERLIN

Inklusive Gratis-Windeln

So waren die Crivit-Laufschuhe von Lidl in den beiden besuchten Filialen bereits nach einem beziehungsweise zwei Tagen vergriffen und wurden im Internet bestellt. Online geordert, wurden diese nach bereits zwei Werktagen geliefert – inklusive einer Warenprobe von drei Windeln …

Vier Tage, nachdem Lidl seine Laufschuhe in seinen Filialen platzierte, wurden die Aldi-Laufschuhe in die Schütte gelegt. Also stand ich morgens fünf Minuten vor Öffnung der Aldi-Filiale mit über einem Dutzend anderer Personen vor dem Eingang. Ein beherzter Spurt den Mittelgang entlang sicherte mir das Objekt der Begierde: „Crane … hochwertiger Laufschuh … Besonders getestet“, so war es auf dem Schuhkarton mit Größenangabe 42 zu lesen.

Eher klein oder groß? Pech gehabt!

Dass Discounter sich nicht mit Randsortimenten aufhalten, wird schon bei der Auswahl des Crivit und des Crane deutlich: Es gibt ein Modell (bei Lidl in verschiedenen Farben), entweder der Schuh passt oder eben auch nicht. Halbe Größen? Fehlanzeige! Sie gehören zu den relativ kleinen oder großen Menschen? Pech gehabt, es stehen lediglich vier respektive fünf Größen des Mittelfelds zur Verfügung.

Da Eigenmarken zumeist auf bereits bestehenden Modellen von Markenherstellern in Lohn gefertigt werden, fallen den Unternehmen keine oder vergleichsweise geringe Kosten für Forschung und Entwicklung an. Das Budget für Marketing und Werbung/Sponsoring nimmt sich gegenüber den Markenschuhen sehr bescheiden aus.

Eigenmarken der Schuh- und Sportgeschäfte

Zwar gibt es auch bei diesen getesteten Produkten der ganzjährig verfügbaren Laufschuhe keine halben Größen, jedoch hat der Kunde hier die Auswahl aus bis zu neun Größen und einer stattlichen Offerte unterschiedlicher Modelle. Es wird schon eher auf die speziellen Bedürfnisse des Sportlers eingegangen. So werden bei Decathlon mit seiner Eigenmarke Kalenji, 21 verschiedene Laufschuhe angeboten, von circa 15 Euro bis kurz vor die Preisschwelle von 100 Euro. Bei der Intersport-Marke Pro Touch finden sich vier Modelle für Damen und Herren, hinzu kommen drei weitere Varianten für Kinder. Schuhverkaufs-Filialist Deichmann bietet einen Laufschuh seiner Eigenmarke Victory an.

Beratung wird einem am ehesten in den 18 deutschlandweiten Decathlon-Filialen oder in einer der 1.500 Intersport-Geschäfte zuteil.

>>Der Test

Um einen Eindruck von den Laufschuhen auf unterschiedlichen Untergründen und bei verschiedenen Tempi zu erhalten, sind wir folgendermaßen vorgegangen:

- Inaugenscheinnahme des Schuhs hinsichtlich seiner Verarbeitung, Überprüfung von Passform und Torsionsfähigkeit.
- Wiegen der Schuhe mit elektronischer Waage.
- Videoanalyse auf dem Laufband mit Hochgeschwindigkeitskamera von hinten und der Seite.
- Laufen auf verschiedenen Untergründen mit variablen Tempi: Asphalt, Schotter, fester Waldweg, Wiese, Matsch und Trail.

>> Die Ergebnisse

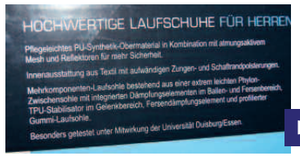
Crane (Aldi) – „hochwertige Laufschuhe für Herren“

Wer mehrfach auf Karton und Anhängern am Laufschuh die Hochwertigkeit des Laufschuhs auslobt und sein Modell nicht nur getestet, sondern „besonders getestet“ hat – „unter Mitwirkung der Universität Duisburg/Essen“ – der legt sich die Latte besonders hoch.

Trotz angepriesener Hochwertigkeit lässt der Crane Verarbeitungsmängel an Nähten und der Verklebung der Sohle erkennen. Dies sind Schwachstellen, an denen der Schuh bei längerer Beanspruchung größeren Schaden nehmen könnte. Im Mittelfuß ist er etwas weit geschnitten, auch vorne bietet er mehr Platz, als gut wäre. Vermutlich erbringt das Zugreifen zur normalen Straßenschuhgröße eine bessere Passform. Die silikonartige Dämpfung im Fersenbereich verzeiht selbst unsauberes Auftreten mit dem Hacken, wirkt aber sehr schwammig bei gefühlt hoher Sprengung. Dadurch erhöht sich die Gefahr des Umknickens im Gelände. Bei ebenen Schotter- und Waldwegen greift die profilierte Gummisohle beherzt zu. Auf Asphalt tritt der Crane leise auf und rollt vernünftig, wenn auch nicht gerade dynamisch ab.

Mangelhafte Verklebung

Die weiche Dämpfung lässt beim Tester den Fuß stark einknicken und den Knöchel unangenehm auf die Polsterung stoßen und verursachte nach einer Laufstrecke von sieben Kilometern Schmerzen. Mit 357 Gramm ist der Crane der schwerste Schuh im Test.



Herstellerangabe auf der Verpackung

Kalenji (Decathlon) Ekiden 75

250 Gramm, mehr nicht. Obwohl sich der Kalenji optisch nicht gerade als reinrassiger Renner präsentiert, ist er doch das Leichtgewicht in diesem Test. Sicherlich wird dieser Spitzenplatz durch zwei Baueigenschaften erreicht: Zum einen gibt es keine echte Außensohle – das Dämpfungsmaterial geht einfach in die Profilierung über, ohne dass erkennbar eine festere Außensohle aufgeklebt wurde. Außerdem fehlt eine feste Fersenkappe, die den hinteren Fuß sicher umschließt. Das macht ihn äußerst unsicher bei Fußfehlstellungen und im Gelände. Der Ballen ragt vorne leicht über die Sohle hinaus.

Keine Fersenkappe

Damit ist das Einsatzgebiet des Kalenji weitestgehend auf die Straße begrenzt. Für starke Überpronierer ist dieser Schuh gänzlich ungeeignet. Trotz seines geringen Gewichts will er nicht dynamisch genug nach vorn gehen, um als Wettkampfschuh zu punkten.

Auf Druck mit den Daumen gegen das Obermaterial im Fersenbereich löst sich die Verklebung des Schafts zur Mittelsohle.

FOTOS: ANDREAS SCHUR

Crivit (Lidl) Laufschuh

Mit nur 270 Gramm Gewicht und flachem Aufbau bei leicht gebogenem Leisten kann man dem Crivit durchaus Lightweight-Trainer-Qualitäten zugestehen. Der Schuh ist an Knöcheln und Ferse tief ausgeschnitten. Die Vorfreude über die kompakte Passform wird durch einen starken Druck an der Ferse jäh ins Gegenteil verkehrt. Das Fersenbein wird nicht ausreichend umschlossen. Zudem bewirkt ein Verarbeitungsmangel, dass die rechte Ferse nochmals zwei Millimeter tiefer ausgeschnitten ist als die linke. Wer dennoch mit diesem Druck in der Fersenregion zurechtkommt, der wird am ehesten auf der Straße bei flotterem Tempo Freude empfinden. Trockene Schotter- und Waldwege nimmt er auch noch in Angriff, bei nassem Untergrund stößt er deutlich an seine Grenzen. Schade also, dass der Designer offenbar bei der Ferse keine Lust mehr hatte. Zudem wurde (sehr skurril) an der Länge der Schnürsenkel gespart. Selbst im vorletzten Loch muss man feinmotorisch gut ausgebildet sein, um noch eine Doppelschleife zustande zu bringen.

Aufgemalte Zwischensohle

Fersenausschnitt rechts tiefer

	Crane *(Aldi)*	Crivit *(Lidl)*	Victory *(Deichmann)*	Kalenji Ekiden 75 *(Decathlon)*	Pro Touch Chicago Stability *(Intersport)*
Preis	24,99 €	19,99 €	24,90 €	25,90 €	39,95 €
Gewicht (Gr. 42)	357 g	270 g	323 g	250 g	320 g
verfügbare Größen	keine halben Größen	keine halben Größen	keine halben Größen	keine halben Größen	keine halben Größen
Herren	41–45	42–45	41–46	39–47	40–46
Damen	38–41	37–40	36–42	36–42	36–42
Verarbeitung*	4	4	4	4	2
Passform*	3	5	4	4	2
Torsionsfähigkeit	gering	mittel	gering	hoch	mittel
Abrollverhalten*	3	2	4	3	3
Wettkampfeignung*	4	2	4	3	4
Eignung Straße*	3	2	4	2	3
Eignung Waldweg/Schotter*	3	3	3	4	3
Eignung Trail/Matsch*	3	5	4	5	4

* Bewertung nach Schulnotensystem

Victory (Deichmann) Laufschuh

Hier zeigt sich, dass Laufschuhtests nicht vollkommen objektiv sein können: Während Extremsportler Joey Kelly Wüsten mit dem Deichmann-Schuh durchquert, möchte ich diesen Schuh nach wenigen Kilometern wieder von den Füßen streifen. Er platscht laut auf den Untergrund, rollt schwerfällig ab.
Auch die Passform ist eher auf breitere Füße ausgelegt: Erst mit Nutzung des obersten Schnürlochs bleibt er einigermaßen stabil an der Ferse. Mittel- und Vorfuß hingegen haben zu viel Spielraum. Das Obermaterial wirft sich in Falten und drückt von oben auf die Zehen.
Die Lasche des Schafts scheint „mit der heißen Nadel" verarbeitet worden zu sein. Überstehende Fäden hängen herum, es entstehen drückende Überstände, die Fütterung ragt teilweise nach außen.

Mangelhafte Naht

Unregelmäßige Naht

Pro Touch Chicago Stability

Die Intersport-Eigenmarke Pro Touch bietet noch am ehesten das, was man unter einem solide gebauten Laufschuh versteht. Passform, Verarbeitung, Abrollverhalten, Führung und Dämpfung … Der Pro Touch leistet annehmbare Performance zum Sparpreis.
Er lässt sich solide laufen, ohne dabei jedoch mit besonderen Sensationen bezüglich Komfort oder Dynamik aufzuwarten. Wer mag es ihm aber verübeln, dem Laufschuh, der nur ein Drittel dessen kostet, was man normalerweise für einen Laufschuh ausgibt.
Im Vorfuß bietet er auch für breitere Füße ausreichend Platz, ohne zu schwammig zu wirken.

>> Unser Fazit

Man kann tatsächlich mit Low-Cost-Sportschuhen laufen. Ob es allerdings Spaß macht, hängt von der jeweiligen Passform ab. Größere Abstriche muss man bei vielen Modellen in Sachen Verarbeitung machen. Interessant wäre in einem Langzeit-Test die Lebensdauer der Schuhe zu überprüfen. Allerdings ging bei uns die (Fuß-)Gesundheit des Testers vor.
Ist ein Anfänger unsicher, ob die Laufschuhe nach zwei oder drei Trainingsversuchen nicht wieder in der Versenkung verschwinden, kann die Anschaffung – sofern die Passform in Ordnung ist – eines sehr günstigen Laufschuhs eine mögliche Alternative sein. Die baldige Anschaffung eines Schuhs, der zu den individuellen Anforderungen, dem Laufstil und der Fußform des Läufers passt, sollte dann in einem Laufsport-Fachgeschäft mit kompetenter Beratung erfolgen. Denn mit dem richtigen Schuh ist der Spaß garantiert. Wer aber zu billig einkauft, dem kann das bald teuer zu stehen kommen …

DER TESTER

Andreas Schur (langjähriger Mitarbeiter der RUNNING-Redaktion), 44 Jahre, 178 Zentimeter, 73 Kilogramm, seit 25 Jahren ambitionierter Freizeitläufer mit 48 Marathon- und über 100 Halbmarathon-Teilnahmen. Bestzeit Marathon 2:31:38 Stunden, Halbmarathon 1:10:11 Stunden, 10 Kilometer in 31:48 Minuten. Neutralfußläufer. Bisher circa 150 Laufschuhe von insgesamt 14 verschiedenen Marken gelaufen … nun kamen noch fünf weitere hinzu.