072_077_TT_Schuhtest_Einleitung 18.02.10 17:14 Seite 72

RALF GRANER

LAUF

UNSERE THEMEN

Übersicht	72
Gute Beratung ist und bleibt im Fokus	74
Der Test im Überblick	76
Das Bewertungsschema	77
Der große Laufschuhtest 2010	78
Die Laufschuh-Hersteller	92
Symbiose von Funktion & Design	96
Von der Mondlandung bis zum Biest	100

072_077_TT_Schuhtest_Einleitung 18.02.10 17:14 Seite 73

SCHUHE 2010

072_077_TT_Schuhtest_Einleitung 18.02.10 17:14 Seite 74

Gute Beratung ist und bleibt im Fokus

Lassen Sie sich nicht irritieren

von Joachim Saukel

ARMIN SCHIRMAIER

072_077_TT_Schuhtest_Einleitung 18.02.10 17:14 Seite 75

Kritische Schlagzeilen kursierten Ende des Jahres auf allen möglichen Internetplattformen. Forscher haben 68 Läufer in einem und alle mit dem gleichen Neutralschuh (in der Berichterstattung war die Rede von einem Stabilschuh!?) und danach barfuß auf dem Laufband laufen lassen. Das Ergebnis: an Hüft-, Knie- und Fußgelenken traten mit Schuhen höhere Belastungen auf als ohne Schuhe.
Wozu also dieser Laufschuhtest? Lasst uns doch einfach Socken testen. Aber zum Glück gibt es immer noch ausreichend Läufer und Fachverkäufer, die auf solche Studien nicht viel geben. Es mag sein, dass an den Gelenken hohe Belastungen auftraten, aber trugen die Testpersonen deshalb Verletzungen davon? Hätte man die Testpersonen nicht besser auf Asphalt und im Wald laufen lassen sollen? RUNNING – Das Laufmagazin hatte dieses Thema schon in der Ausgabe 130 auf der Seite 39 beleuchtet.

Wo wäre die Marathonbewegung heute

In den Anfängen der Citymarathons standen ca. 250 Teilnehmer hinter der Startlinie des Berlinmarathons. Alle mit flachen Turnschuhen, ohne Dämpfung und Stützeigenschaften. Die Läufer von damals waren leichtgewichtige Ausnahmesportler ohne Fußprobleme, die eine solche Belastung durchgestanden haben, auch ohne die Hilfe von modernen Laufschuhen. Seitdem ist zum Glück viel in der Entwicklung von Schuhen passiert. Gäbe es nicht eine so große Auswahl an guten Laufschuhen, dann würden heutzutage nicht 40.000 Teilnehmer aller Alters- und Gewichtsklassen am Start des Berlinmarathons stehen, sondern nur 250 Hochleistungssportler, für die eine Zeit über drei Stunden nichts mit Marathonlaufen zu tun hat.

Das Beratungspaket muss stimmen

Hier werden Innovationen und die Glaubwürdigkeit eines ganzen Industriezweigs in Frage gestellt und gerne wird auch immer wieder die Beratung im Laufschuhmarkt kritisiert. Leider werden alle Verkäufer von Laufschuhen, egal ob im Kaufhaus oder beim Spezialisten, über einen Kamm geschoren. Ich gebe den Kritikern recht, dass es nicht ausreicht, ein Laufband und eine Videokamera in den Laden zu stellen, um sich dann Laufspezialist zu nennen. Allerdings blicken z. B. die LEX-Laufexperten auf eine über 20-jährige Erfahrung im Laufschuhverkauf zurück und neue Mitarbeiter werden von erfahrenen Beratern geschult. Diese Erfahrung lässt sich nicht durch ein paar fragwürdige Studien wegdiskutieren.

Was tut sich denn nun wirklich am Markt?

Es ist kaum zu glauben, aber trotz der riesigen Anzahl an Laufschuhherstellern und der schier unglaublichen Menge an Schuhen gibt es doch immer wieder neue Sportartikelhersteller, die Laufschuhe auf den Markt bringen.
K-Swiss kommt mit einer ganzen Kollektion auf den Markt. Einige bezahlte Toptriathleten haben die Ironmankollektion bereits auf Hawaii getragen. Wir haben mit dem „Keahou“ einen neutralen Trainingschuh getestet.
Beim letzten Test habe ich es bereits angekündigt – Karhu ist wieder da und in unserem Test vertreten. Darüber werden sich bestimmt viele Fans freuen.
Und während ich oben über die Studie zum Thema Dämpfung referiert habe, bringt die Schweizer Firma On Sports ein völlig neues Dämpfsystem mit ihrem Laufschuh auf den Markt. Die LEX-Laufexperten treffen sich in diesen Tagen mit den Entwicklern von On Sports und es wird bestimmt bald unter der Rubrik Neuigkeiten über den Ispo Brandnew Award-Gewinner berichtet.

Vielleicht schon im nächsten Test dabei

Auch noch nicht in diesem Test, aber sehr spannend ist ein neuer Hersteller aus Boulder (USA). Die Firma Somnio bringt den ersten auf den Läufer anpassbaren Laufschuh in den Handel. Dabei wird die Dämpfung an das Körpergewicht und der Schuh über Einlagen und Flächenkeile an die Fußform und Fußstellung angepasst. Demnächst findet eine große Medienpräsentation statt und RUNNING wird bestimmt darüber berichten. Auch diese Firma werden sich die LEX-Laufexperten sehr genau anschauen.

Schuhe für Frauen und die Umwelt

Vielleicht hat unser letzter durchaus kritischer Bericht dazu beigetragen? Auf jeden Fall haben die meisten Hersteller das Thema „frauenspezifische Schuhe“ weiter ausgebaut und verbessert. Es ist nun nicht mehr nur ein Logo auf dem Schuh, das einen echten Damenschuh ausmacht, sondern die Topschuhe sind bei den führenden Herstellern eigenständige für die Frau entwickelte Modelle.
Auch wird das Thema Nachhaltigkeit von den Firmen weiter forciert. Allen voran wieder einmal die Marke Brooks mit dem Green Silence, den wir getestet haben.

Was bringt uns die Zukunft?

Ich bin mir sicher, dass das Thema Dämpfungssysteme von Laufschuhen und deren genereller Aufbau genauso wie die Diskussion über das Vorfußlaufen auch weiterhin polarisieren wird. Beide Lager, Befürworter und Gegner der unterschiedlichen Auffassungen, haben richtige Ansätze. Allerdings darf man hier nicht nur schwarz/weiß sehen und nicht aus Gründen der Eigenvermarktung nur seine eigenen Ansichten zulassen, sondern sollte sich für andere Meinungen öffnen. Den Läufern sei geraten, sich nicht verunsichern zu lassen. Vertraut der Beratung durch einen kompetenten und aufs Laufen spezialisierten Laufexperten und lasst Eure eigenen Erfahrungen mit den unterschiedlichen Systemen in die Entscheidung beim Schuhkauf einfließen. Laufen ist emotional und spirituell. Lasst Euch das nicht durch Studien und schlaue Bücher vermiesen.

072_077_TT_Schuhtest_Einleitung 18.02.10 17:14 Seite 76

Der RUNNING-Schuhtest...

... damit Sie den Durchblick behalten!

von Achim Kempinski

Deutschland läuft, liebe Leser, aber wem sagen wir das?! Um diese Läufernation mit dem nötigen Wissen um das Schuhwerk für ihr Lieblingshobby zu versorgen, waren die Mitglieder der Schuhkommission der Lex-Laufexperten in den vergangenen Monaten unterwegs und haben die neuesten Modelle für das Jahr 2010 auf Herz und Nieren getestet.

Lex Laufexperten unterwegs in ganz Deutschland

An der Nordseeküste war Verena Johannsen unterwegs, um sich ein Bild zu machen, was das Jahr 2010 für unsere Leser bereithalten wird. Während sich im Osten Deutschlands Ralf Jahnke vom Laufladen Jena Und Lutz Melzer vom Dresdner Sportladen sich von keinem noch so schlechten Wetter die Testeinheiten verleiden ließen, durchstreifte Marc Böhme von Laufsport Bunert aus der Kulturhauptstadt 2010 in Essen die Laufstrecken um den Baldeneysee. Derweil machte sich nur wenige Kilometer weiter im Bergischen Land sein Kollege Stefan Grothe von Laufsport Bunert zu seinen Testläufen im Schatten der Schwebebahn auf. Dann schon deutlich südlicher wurde Dieter Lang in seinem Geschäft Langlauf Jugenheim aktiv, um seine Einschätzungen zu den neuen Modellen einfließen zu lassen.

Auch die RUNNING-Redaktion testete

Ganz tief im Süden der Republik war schließlich unser Autor und Lex Laufexperte Joachim Saukel nicht nur damit betraut, seine Einschätzungen, was sich am Markt tut, zu Papier zu bringen, sondern auch Testschuhe aus seinem Laufsportladen auf den umliegenden Trainingsstrecken von Kempten eingehenden Prüfungen zu unterziehen. Und natürlich ließ es sich auch die Redaktion von RUNNING – Das Laufmagazin nicht nehmen, rund um Freiburg im Breisgau die neuesten Laufschuhe unter die Füße zu bekommen.

Damit es beim Einkauf noch besser läuft

Das Ergebnis dieser Bemühungen können Sie, liebe Leser, auf den nächsten Seiten begutachten. Und wie schon in den letzten Jahren sei hier gesagt: Der Test soll nicht mehr oder weniger sein als eine Orientierungshilfe im unübersichtlichen Angebotsdschungel. Denn nichts ersetzt das Fachwissen und ein Beratungsgespräch vor Ort im Laufsportladen ihres Vertrauens!

Viel Spaß im Frühling und eine erfolgreiche Saison 2010 wünscht Ihnen die Lex-Laufexperten-Schuhkommission und Ihre RUNNING-Redaktion!

Das Lex-Laufexperten-Testteam 2010

Joachim Saukel
Laufsport Saukel, Kempten

Jost Wiebelhaus
Frankfurter Laufshop, Frankfurt

Ralf Janke
Laufladen Jena, Jena

Veronika Johannsen
Lex-Laufexperten Zentrale, Hamburg

Stefan Grothe
Laufsport Bunert, Wuppertal

Lutz Melzer
Dresdner Laufsportladen, Dresden

Dieter Lang
Langlauf Jugenheim, Seeheim-Jugenheim

072_077_TT_Schuhtest_Einleitung 18.02.10 17:14 Seite 77

>> Die Kategorien

Stabilschuhe	Diese Schuhe verfügen zumeist über Pronationsstützen, die am Innenrand des Schuhs einem übermäßigen Einknicken des Fußes nach innen entgegenwirken sollen. Läufer, die verstärkt diese Tendenz zur so genannten Überpronation haben, sollten zu solchen Stabilschuhen greifen. Es gibt bei den Stützelementen mittlerweile sehr große Unterschiede bezüglich Festigkeit und Positionierung, dies gilt es zu beachten.
Neutralschuhe	Läufer, die beim Abrollen nicht zu einer zu starken Pronation neigen und auch nicht extrem über den Außenrand des Fußes abrollen (Supination), gehören zur Zielgruppe, die sich für Neutralschuhe entscheiden sollte. Neutralschuhe greifen wenn überhaupt nur moderat in die Abrollbewegung des Fußes ein und weisen gute Dämpfungseigenschaften auf. Teilweise eignen sie sich auch für Läufer mit der Tendenz zum Supinieren.

>> Das Bewertungsschema

Dämpfung	Hier geben die Hersteller an, welche verwendeten Technologien und Systeme zur Dämpfung des Aufpralls und des Fußabdrucks eingesetzt werden.		
Zusammenhang Körpergewicht/ Abrollbewegung	Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, die Eignung für einen bestimmten Läufertyp immer im Zusammenhang von Körpergewicht und Abrollbewegung darzustellen. Ordnen Sie sich in der Tabelle entsprechend Ihrer Abrollbewegung (waagrecht) und Ihres Gewichts (senkrecht) ein.		Skala: ○ = ungeeignet ● bis ●●●●● = bedingt geeignet bis hervorragend geeignet
Körpergewicht	**Männer**	**Frauen**	
leicht	bis circa 70 Kilogramm	bis circa 55 Kilogramm	
mittel	circa 70 bis 85 Kilogramm	circa 55 bis 70 Kilogramm	
schwer	über 85 Kilogramm	über 70 Kilogramm	
Torsionsfähigkeit	Gibt an, wie stark der Schuh in Querrichtung zwischen Vorderfuß und Ferse verdreht werden kann. Naturgemäß sind die Stabilschuhe durch die eingebauten Stützelemente eher torsionssteifer, da ihr Ziel ein Mehr an Bewegungskontrolle sein muss. Ein großer, schwerer Läufer mit starker Überpronationstendenz sollte also möglichst einen wenig torsionsfähigen Schuh laufen. Neutralschuhe hingegen sollten den Fuß weniger einschränken, um ihm ein natürliches Abrollverhalten zu ermöglichen.		Skala von ○ bis ●●●●●
Abrollverhalten	Gibt an, wie dynamisch der Schuh in seinem Abrollverhalten ist. Je kürzer die Bodenkontaktzeit des Schuhs empfunden wird und je mehr der Fuß beim Abrollen unterstützt wird, desto mehr Punkte erhält der Schuh.		Skala von ○ bis ●●●●●
Laufuntergrund			
Straße	Asphalt, Beton, gepflasterter Untergrund		Skala von ○ bis ●●●●●
Waldwege	befestigte Wald-, Wander- oder Wirtschaftswege		Skala von ○ bis ●●●●●
Trail/Matsch/Schnee	unbefestigte Wald- und Wanderwege, Terrain jenseits von befestigten Wegen beziehungsweise rutschiger, loser Untergrund		Skala von ○ bis ●●●●●
Gewicht	Alle Angaben gelten für die US-Herrengröße 9,5 (ansonsten ist die Bezugsgröße angegeben). Bei separater Angabe des Damenschuhs ist US 9,5 ebenso die Bezugsgröße.		
erhältliche Größen	Hier finden Sie die vom Hersteller verfügbaren Größengänge für die Damen- und Herrenmodelle.		
Preis	Preis in Euro		
Besonderheit	In diesem Feld weisen die Hersteller auf Besonderheiten des Schuhs hin (zum Beispiel auf ein Weitensystem).		

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 78

Adidas adiStar Salvation 2

Der Adistar Salvation zählt in der Top-Kategorie von adidas eindeutig in das Segment der Stabilitätsschuhe mit einem gebogenen Leisten. Trotz seiner hohen Stabilität verliert er keinesfalls an Abrolldynamik. Aus der Kombination von medialer Stütze und ForMotion, resultiert eine optimale Bewegungskontrolle für leichte bis starke Überpronierer. Die entkoppelte Ferse und das ForMotion-Element minimieren beim Aufsatz über die Außenkante des Laufschuhs die Hebelkräfte, außerdem wird durch das integrierte adiPRENE® ein angenehmer, weicher Fußaufsatz erzielt. Auf Asphalt und befestigten Waldwegen ist sein Profil bestens geeignet. Lediglich wenn der Untergrund durch Matsch und Schnee glatt wird, kann es zu einer Rutschpartie kommen.
Preis: 155,– Euro

Asics Gel Kayano 16

Der neue Kayano hat an seinen hervorragenden Eigenschaften im Vergleich zum Vorgänger nichts eingebüßt. Das Premiumprodukt von Asics im Stabilitätssegment hat allerdings eine etwas festere Dämpfung als bisher und vermittelt ein etwas neues Gefühl. Er eignet sich dadurch aber immer noch hervorragend für mittelschwere bis schwere Läufer, die zur Überpronation neigen. Die Passform ist sehr ausgewogen und bietet schmäleren als auch etwas breiteren Füßen einen sehr guten Halt. Die asymmetrische Schnürung trägt ebenfalls zum komfortablen Tragegefühl bei. Sein Abrollverhalten prädestiniert ihn für den Einsatz bei den langen Trainingseinheiten. Kurzum ein gelungener Schuh für viele Laufkilometer auch und gerade auf der Straße.
Preis: 160,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	**Adidas adiStar Salvation 2**			**Asics Gel Kayano 16**			**Asics Gel-3010**		
Dämpfung	■ Progressive FORMOTION™ garantiert auch schwereren Läufern Komfort und Stabilität ■ adiPRENE® kompensiert Aufprallkräfte im Fersenbereich ■ adiPRENE® + für eine effiziente Abstoßphase im Vorfuß			■ Gel-Dämpfung im Rückfußbereich ■ Mittelsohle aus sehr leichtem SOLYTE ■ interaktiver Fersenaufbau für perfekte Dämpfung der Stoßkräfte.			■ ???		
Körpergewicht	**leicht**	**mittel**	**schwer**	**leicht**	**mittel**	**schwer**	**leicht**	**mittel**	**schwer**
Supinierer	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Neutralläufer	●●	●●	●	●●	●●●	●●	●	●●	●●
Überpronierer	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●			●●●			●●		
Abrollverhalten	●●●			●●●			●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●			●●			●		
Gewicht (US 9,5)	359 g			365 g			345 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–12,5; 13,5; 14,5 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: 8–14; 15 Damen: 6–12			Herren: 8–13; 14; 15 Damen: 6–12		
Preis	155,– Euro			160,– Euro			140,– Euro		
Besonderheit	■ GeoFit™ für anatomische Passform ■ getrennt technische Ausrichtung H/D ■ mediale Unterstützung durch pro-moderator ■ active-FORMOTION™			■ die vertikale Flexkerbe GUIDANCE LINE ermöglicht eine adaptive Reaktion des Schuhs auf individuelles Abrollverhalten			■ PHF und Biomorphic-Einsätze für erhöhten Tragekomfort ■ Halux-Fenster aus Escain-Material in Höhe des Großgrundzehengelenks im Schaftbereich		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

Asics Gel-3010

Angesiedelt zwischen dem 2150 und dem Kayano hat sich der Gel-3010 – den es früher übrigens bereits als Gel-Creed gab – im Portfolio von Asics etabliert. Er vervollständigt die Stabilitätskategorie des Marktführers und ist eine echte markeninterne Alternative zum Kayano, gegenüber dem der 3010 aus Sicht der Tester sogar die bessere Passform aufweist. Dank seiner für derartige Schuhe relativ flachen Bauweise und der daraus resultierenden strafferen Dämpfung verfügt dieses Modell über gute Abrolleigenschaften – die Pronationsstütze fügt sich hier gleichmäßig ein. In ihm fühlen sich, im Gegensatz zum 2150, auch etwas schwerere Läufer wohl. Das Hallux-Fenster im Vorfußbereich bietet eine zusätzliche Optimierung der Passform für Problemfüße.
Preis: 140,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 79

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Neutralschuh		
Modell	**Brooks Ravenna**			**Etonic Kendari 2 SC**			**Karhu Forward Fulcrum Ride**		
Dämpfung	■ Fersen und Vorfuß HydroFlow individuell optimale Dämpfung ■ Zwischensohle aus biologisch abbaubarem BioMoGo			■ RCS, Gel Dämpfung im Vor- und Rückfuß ■ E-Glide EVA Dämpfung in der Mittelsole			■ Kombination geschäumten EVA-Materials mit dem FULCRUM-Element leitet Aufprallkräfte biomechanisch wie eine Wippe über den Mittelfuß nach vorne		
Körpergewicht	**leicht**	**mittel**	**schwer**	**leicht**	**mittel**	**schwer**	**leicht**	**mittel**	**schwer**
Supinierer	○	○	○	○	○	○	●●●	●●●	●●●
Neutralläufer	●	●●●	●●	●●	●●	●	●●●●	●●●●	●●●
Überpronierer	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●	●	●	●
Torsionsfähigkeit	●●●●			●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●			●●●●		
Waldwege	●●●●			●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●			●●		
Gewicht (US 9,5)	306 g			340 g			315 g		
erhältliche Größen	Herren: 8–13; 14; 15 Damen: 6–12			Herren: US 7–14 Damen: US 5,5–12			Herren: US 7–14 Damen: US 6–11		
Preis	125,– Euro			130,– Euro			140,– Euro		
Besonderheit	■ abriebfestes HPR™ Außensohlenmaterial ■ DRB™ Accel wirkt Überpronation entgegen			■ 3DRP als Stützelement im Mittel- und /Rückfuß ■ Dual-Density EVA-Dämpfung sorgt für Stabilität			■ FULCRUM-Wippe für ein schnelleres Abrollen über den Mittel- und Vorfuß ■ eingearbeitete Karbon-Platte fördert die Torsionsstabilität		

Karhu Forward Fulcrum Ride

Der Karhu Forward Ride ist ein Neutralschuh für leichte bis mittelschwere Läufer. Das Laufverhalten ist zu Begin etwas ungewohnt. Dieses basiert auf dem eingebauten Fulcrum-System, das das natürliche Abrollen fördern und unterstützen soll. Als System ist es nicht unbekannt, es wurde schon in den 90er-Jahren erfolgreich angewandt und verkauft. Dadurch und wegen der straffen Abstimmung der Zwischensohle wirkt das Abrollverhalten sehr dynamisch. Auffällig ist die hoch ausgearbeitete Fersensektion, die den Rückfuß griffig umschließt. Für breitere Füße könnte die Zehenbox etwas zu eng sein. Ein Allrounder, der sich mit seinen legendären Vorgängermodellen durchaus messen kann.
Preis: 140,– Euro

Etonic Kendari 2 SC

Der Kendari 2 SC spricht vor allem Läufer an, die zu einer leichten bis mittleren Überpronation neigen. Die Abstimmung der Zwischensohle zielt klar auf Langstreckeneinheiten ab und vermittelt bei einem komfortablen Tragegefühl ausreichend Stabilität und Führung. Asphalt schluckt er mühelos, auf Trailuntergrund ist er dagegen nicht unbedingt zu Hause. In der Ferse sitzt er kompakt und ohne einzuengen. Die Schnürsenkel erweisen sich als zupackend und sehr sicher. Das Obermaterial legt sich passgenau und unauffällig anschmiegsam um den Fuß. Für schmalere Füße ist er vielleicht etwas zu weit geschnitten.
Preis: 130,– Euro

Brooks Ravenna

Der Ravenna aus dem Hause Brooks ist ein leichtgewichtiger und gedämpfter Trainingsschuh, der regelrecht dazu einlädt, den gemütlichen Trott zu verlassen, und die Lust am flotten Laufen weckt. Augenscheinlich und auch vom Tragegefühl auffällig ist die niedrig geschnittene Fersensektion. Doch Passform und Halt sind sehr gut und es gibt kein unangenehmes Schlupfgefühl. Läufern mit Vorliebe für eine offen gestaltete Fersen-einheit sollten ihn unbedingt testen. Geeignet ist der Ravenna für leichte bis mittlere Pronierer mit nicht zu hohem Körpergewicht. Schwerere Läufer können ihn allerdings zumindest als Wettkampfschuh oder für flotte Einheiten in Betracht ziehen. Wechselnde Untergründe stellen ihn vor keine unlösbare Aufgaben.
Preis: 125,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 80

Mizuno Wave Nirvana 6

Für einen Stabilschuh fühlt sich der Nirvana erstaunlich leicht und flexibel am Fuß an. Die funktionelle Schnürung und die seitlich befestigte Zunge sorgen für einen extrem komfortablen Sitz und geben dem Fuß guten Halt.
Beim Nirvana zeigen sich die Vorzüge der sog. Wave-Technologie von Mizuno. Vereinfacht gesagt zieht sich eine gewellte Platte durch den gesamten Sohlenbereich und bietet gleichzeitig Stabilität und Dämpfung. In Laufrichtung zeigt die Platte jedoch eine sehr hohe Flexibilität und ermöglichst so ein sehr aktives Abrollverhalten, was für einen Stabilschuh nicht selbstverständlich ist. Der Nirvana – ein echter Tipp nicht nur für Schwergewichtige oder Extrem-Pronierer.
Preis: 155,– Euro

New Balance 760

New Balance hat es mit dem MR760 verstanden, einen Schuh zu kreieren, der sich zu seinem Vorgänger deutlich weiter entwickelt hat. Er ist in Sachen Passform und Dämpfung deutlich komfortabler geworden, ohne dass dabei der Stabilitätsaspekt vernachlässigt wurde. Das entkoppelte Fersensystem und die verbesserte Pronationsstütze funktionieren so, dass leichte bis mittelschwere Läufer die zur Überpronation neigen, eine entsprechende Unterstützung erfahren. Durch das Weitensystem von New Balance kann man sehr individuell auf jede Fußform eingehen. Ein Schuh, dessen Gesamtpaket sowohl auf einen Longjogg wie auch auf eine fetzige Tempoeinheit abgestimmt wurde. Also ein rundum gelungenes Update.
Preis: 125,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	**Mizuno Wave Nirvana 6**			**New Balance MR 760**			**Nike Zoom Anodyne+**		
Dämpfung	■ Wave-Platte verteilt und absorbiert Druck- und Scherkräfte ■ neues ap+ Zwischensohlenmaterial für bessere Druckaufnahme ■ neues Dual Density SensorPoint-System aus Kautschuk und VS-1			■ N-ERGY Dämpfungstechnologie im Rück- und Vorfuß ■ AbZORB® im Fersen und Vorfußbereich			■ Rück- und Vorfußdämpfung mit getrennten Zoom Air Elementen ■ entkoppeltes Crash-Pad und Flexkerben geben zusätzlich mechanische Dämpfung		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Neutralläufer	●	●●	●●●	●●	●●●	●●	●	●	●●
Überpronierer	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●●			●●			●●		
Gewicht (US 9,5)	360 g			351 g			372 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–12; 13; 14 Damen: UK 4–9			Herren: US 7–13; 14; 15 Damen: US 5–11; 12			Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12		
Preis	155,– Euro			125,– Euro			125,– Euro		
Besonderheit	■ New Dynamotion Fit Design berücksichtigt Dehnungszonen ■ ap+ Polymergemisch, das die Lebensdauer des Schuhs ohne zusätzliches Gewicht erhöht			■ Stability Web® für torsionale Stabilität ■ in das Schnürsystem integriertes und justierbares Innenfutter LockDownLiner™			■ weiche bequeme Schaummittelsohle ■ Air-Sohle Einheit in der Ferse ■ segmentierter Crash Pad		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

for runners by runners
RUN

Nike Zoom Anodyne+

Mit dem Anodyne bereichert Nike seine Laufschuh-Palette gekonnt. Ähnlich dem Nike-Topseller, Structure Triax, richtet sich der Anodyne an Überpronierer, die einen gut gedämpften Trainingsbegleiter suchen. Der Schuh gibt sehr guten Halt, ohne wie ein Klotz am Fuß zu wirken. Trotz der stabilen Pronationsstütze wirkt er nicht träge und zeigt ein sehr dynamisches Abrollverhalten. Beim bloßen Betrachten erscheint die Kreation Beaverton recht breit im Mittelfußbereich, doch dies täuscht, denn gerade dort ist die Passform genial. Er sitzt sehr komfortabel, sogar wenn er eng geschnürt wird. In Deutschland ist der Anodyne nur in den Fachgeschäften der Lex-Gruppe erhältlich.
Preis: 125,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 81

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	**Puma Complete Vectana**			**Reebok Premiere SF Trinity KFS**			**Saucony Pro Grid Guide 3**		
Dämpfung	■ IdCell im Vorfuß und in der Ferse ■ duoCell in der Ferse ■ EverRide (aufgeschäumte Gummimischung) im Bereich des Vorfußes			■ DMX Shear-System dämpft sowohl vertikale, als auch horizontal auftretende Kräfte			■ ProGrid im Rückfuß, aus Respon-Tek ■ SRC Vorfuß- und Rückfußdämpfung für einen direkten Abdruck		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Neutralläufer	●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●
Überpronierer	●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●			●●			●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●			●●●●●			●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●●			●●●			●●		
Gewicht (US 9,5)	??? g			329 g			337 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–14 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: UK 6,5–13; 14 Damen: UK 5–12			Herren: 7–15 Damen: 5–12		
Preis	110,– Euro			130,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ auf dem neuen Puma-Komfortleisten gebaut ■ KMS Lite ist um 15 % leichter als Standart-EVA und reduziert so das Gesamtgewichts deutlich			■ Kinetic Fit System für optimalen Sitz ■ SmoothFit beugt Druckstellen vor			■ EAS-System für optimales Abrollen ■ HRC Strobel Board für zusätzliche Dämpfung		

Saucony Pro Grid Guide 3

Auch in der dritten Auflage ist der Guide ein vielseitig einsetzbarer Schuh. Wie schon der Vorgänger bleibt er flexibel und gibt doch über die nicht allzu dominante Pronationsstütze den nötigen Halt für leichte bis mittelschwere Überpronierer. Daher kann dieses Model von Saucony vermutlich auch den einen oder anderen Neutralläufer für sich gewinnen. Vom Abrollverhalten gehört er auf die Straße, er nimmt aber auch Wald- und kurze Querfeldein-Passagen ohne zu murren. Dabei ist er eher für die Marathondistanz denn für die Sprinteinheiten konzipiert. Für alle geeignet, die einen komfortablen Begleiter für alle langen Einheiten suchen.
Preis: 120,– Euro

Reebok Premiere SF Trinity KFS

Der Trinity IV besticht durch seine griffige, grob profilierte Außensohle. Das weiche Obermaterial, zusammen mit dem gut gepolsterten Fersenbereich ergibt ein angenehm weiches Tragegefühl. Die Zwischensohle lässt den Träger deutlich die Führungselemente spüren, ohne dass diese dabei unangenehm stören. Die Dämpfung an der Ferse wird als eher hart empfunden. Da der Schuh für mittel- bis schwergewichtige Läufer gedacht ist, wurde auf Stabilität geachtet, wie zum Beispiel mit der zusätzlich verstärkten Fersenkappe. Durch die Stabilität ist der Schuh etwas schwerer und daher für lange Läufe zu empfehlen. Alles in allem ein Schuh für leichte und mittlere Überpronierer, die gerne auch ein paar Kilos mehr auf die Waage bringen dürfen.
Preis: 130,– Euro

Puma Complete Vectana

Der Vectana spricht durch die Konstruktion der Mittelsohle und dem daraus resultierenden Abrollverhalten mittelgewichtige Läufer mit einem normalen bis auffälligeren Überpronationsverhalten an. Seine angenehm weichen, dabei aber nie als schwammig empfundenen Dämpfungseigenschaften machen ihn zusammen mit seiner komfortablen Passform zu einem guten Begleiter für lange langsame Einheiten. Das Abrollverhalten kann aber als aktiv bezeichnet werden. Der Schnitt, gerade im Mittelfuß, ist schmal und vermittelt einen sehr guten Halt und unterstützt die Funktion der Zwischensohle optimal. Bevorzugter Untergrund für diesen Puma sollten die Straße und befestigte Wege sein. Unebenes Geläuf meistert er aber auch, wenn es sein muss.
Preis: 110,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 82

Saucony Pro Grid Hurricane 11

Die extrem gelungene Überarbeitung vom Hurricane 10 zu 11 macht ihn wieder zum absoluten Top-Produkt. In den letzten Saisons ließen die technischen Eigenschaften bei diesem Modell etwas zu wünschen übrig, es erschien zu klobig und zu stabil. Doch das ist Schnee von gestern. Schon beim ersten Reinschlüpfen in den Schuh spürt man, dass man das Flaggschiff von Saucony am Fuß hat, und möchte am liebsten gleich losrennen. Hervorzuheben ist die hervorragende Fersenpassform und das extrem angenehme Laufgefühl. Der 11er ist seit einem halben Jahr auf dem Markt und geht unverändert in die Frühlingssaison. Er hat ein extrem hohes Lieblingsschuh-Potenzial.
Preis: 145,– Euro

Scott Makani II

Seitdem Scott Laufschuhe baut ist der Makani das Flaggschiff der jeweiligen Modellreihen. In der Kategorie der Leightweight-Trainer kann er mit den großen Marken mithalten. Die Passform im Vorfußbereich wurde gerade gegenüber seinen Vorgängern, die meistens zu schmal und fest waren, optimiert. Der Scott Makani II kann für schnelle Tempoläufe wie auch für die langen, langsamen Läufe genutzt werden. Die kleine Pronationsstütze bietet für Pronierer den entsprechenden Halt, aber auch Neutralläufer werden mit dem Laufschuh viel Freude haben. Die Sohle mit ihrem eher flachen und großflächigen Profil bietet auf trockenem Asphalt die besten Eigenschaften, auf nassem oder unebenen Untergrund ist der Grip dagegen nicht optimal.
Preis: 130,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Neutralschuh		
Modell	**Saucony Pro Grid Hurricane 11**			**Scott Makani II**			**Adidas Adistar Aegis**		
Dämpfung	■ ProGrid aus Respon-Tek, das ein sehr angenehmes Laufgefühl vermittelt und über die gesamte Sohlenlänge verteilt ist ■ zusätzlich SRC im Rückfuß für noch bessere Dämpfung im Vorfuß			■ Zwischensohle aus 3 verschiedenen EVA-Materialien + PU-Gel			■ 3D-FORMOTION™ passt sich jedem individuellen Laufstil an ■ adiPRENE® kompensiert die Aufprallkräfte im Fersenbereich ■ adiPRENE® + garantiert eine effiziente Abstoßphase für den Vorfuß		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●	●	●	●●	●●	○	●●	●●	●
Neutralläufer	●●	●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●
Überpronierer	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●	●●	●●●	●●	●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●●			○			●		
Gewicht (US 9,5)	H: 366 g; D: 323 g			275 g			285 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7–15 Damen: US 6–11			Herren: US 6–13 Damen: US 5–11			Herren: UK 6–12,5; 13,5; 14,5 Damen: UK 3,5–10,5		
Preis	145,– Euro			130,– Euro			125,– Euro		
Besonderheit	■ ARCH-LOCK unterstützt und verbessert die Bewegung des Fußes beim Laufen ■ spezielles Obermaterial AIR MESH UPPER			■ patentierte Ergologic FIT-Konstruktion für Tragekomfort ■ leichte Carbon-Mittelfußbrücke für schnelles Abrollen			■ Blown Rubber-Außensohlenmaterial ■ active-FORMOTION™ unterstützt natürliche Torsion im Mittelfuß ■ Reduzierte Nähte im Vorfußbereich		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

Adidas adizero aegis

Der adizero aegis überzeugt auf ganzer Linie und wird bei den Athleten schnell(e) Freude finden. Beim Einsteigen umfasst er den Fuß passgenau und die ersten Bodenkontakte vermitteln dann einen unmaskierten direkten Auftritt. Das Leichtgewicht aus Herzogenaurach will eindeutig schnell gelaufen werden und brennt auf forcierte Tempoeinheiten. Trotz des flachen Außensohlenprofils kann er dabei nicht nur auf der Straße sein dynamisches Abrollverhalten ausspielen, sondern vermittelt auch einen sehr guten Grip auf schlüpfrigem Untergrund und auf Waldwegen. Auch wenn er eher die Neutralläuferfraktion anspricht, ist er auch für leichte und mittelschwere Pronierer eine Alternative zu einem Schuh mit moderater Pronationsstütze.
Preis: 125,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 83

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**Adidas adizero Boston**			**Adidas Adistar Solution**			**Asics Gel-DS Trainer 15**		
Dämpfung	■ FORMOTION™ passt sich jedem individuellen Laufstil an ■ adiPRENE® kompensiert die Aufprallkräfte im Fersenbereich ■ adiPRENE® + garantiert eine effiziente Abstoßphase für den Vorfuß			■ 3D-FORMOTION™ passt sich jedem individuellen Laufstil an ■ adiPRENE® kompensiert die Aufprallkräfte im Fersenbereich ■ adiPRENE® + garantiert eine effiziente Abstoßphase für den Vorfuß			■ das neue Sohlendesign mit angepasster GEL-Dämpfung erhöht den Komfort während des gesamten Bodenkontakts. ■ die SOLYTE-Mittelsohle verbessert die Energierückgabe und reduziert das Schuhgewicht		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●●	●●●	●●	○	●●●●	●●●●	●	●	●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●●	●●●	○	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●
Überpronierer	●●	●	○	○	●●●	●●	●●●●	●●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●●		
Abrollverhalten	●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●			●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	○			●●			●		
Gewicht (US 9,5)	289 g			349 g			D: 235 g; H: 280 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–12,5; 13,5; 14,5 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: UK 6–12,5; 13,5; 14.5 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: 8–13; 14 Damen: 6–12		
Preis	120,– Euro			135,– Euro			150,– Euro		
Besonderheit	■ Full-Forefoot adiPRENE® + für eine homogene Dämpfung ■ griffige Blown-Rubber-Außensohle für beste Traktion bei Nässe ■ reduzierte Nähte im Vorfußbereich optimieren die Passform			■ GeoFit™ für anatomische Passform ■ reduzierte Nähte im Vorfußbereich ■ kleiner, medialer Torsionbar für mehr Stabilität ■ active-FORMOTION™ unterstützt die natürliche Torsion im Mittelfuß			■ Asymmetrisches Schnürsystem ■ die neue COMFORDRY-Einlegesohle und der neue Leisten erhöhen den Tragekomfort		

Asics Gel-DS Trainer 15

Der neue Gel DS-Trainer 15 knüpft an alte Zeiten an. Ein Schuh mit sehr breiter Anwendung. Ob schnelle, kurze oder lange, langsame Läufe, man fühlt sich trotz der verschiedenen Anforderungen bei diesem Modell bestens aufgehoben. Die flache Laufsohle bietet eine gute Abrolldynamik. Die zusätzliche mediale Stütze gibt leichten Pronierern einen sehr guten Halt. Aber auch Supinierer und Neutralläufer werden den Schuh lieben. Schon beim Reinschlüpfen fühlt man sich sofort bestens aufgehoben. Selbst Läufern, die mit den letzten Varianten des DS-Trainers nicht zurechtkamen, kann man diese Variante des Klassikers bedenkenlos empfehlen.
Preis: 150,– Euro

Adidas Adistar Solution

Das neueste Modell aus der Adistar-Familie soll die Lücke zwischen dem stabilen Salvation und dem neutralen Ride schließen. Gerade in der mittleren und am Anfang der schweren Läufer-Gewichtsklasse ist der Solution wegen seiner ausgezeichneten Passform und der ausgewogenen Dämpfung ein hervorragender Trainingsschuh – wenn Sie für den Adistar Ride etwas zu schwer sind, werden Sie sich in dem Solution sehr wohl fühlen. Innerhalb dieser Zielgruppe eignet er sich auch gut für Sportler mit leichten Fußfehlstellungen. Leichteren Läufern, die einen Schuh mit *guidance* suchen, dürfte der Solution etwas zu fest abgestimmt sein. Wie alle Adistar-Modelle hat er übrigens eine Aussparung für das micoach-System von Adidas.
Preis: 135,– Euro

Adidas Adizero Boston

Nach wie vor ist der Boston ein guter Allround-Trainings- und Wettkampfschuh. Ambitionierte Läufer schätzen den unmaskierten Bodenkontakt und die Möglichkeiten die er sowohl für kürzere, schnelle als längere, langsamere Trainingseinheiten bietet. Eher schmaler geschnitten sitzt er eng und kompakt in der Ferse, am Mittelfuß und der Zehenbox. Ein breiterer Vorderfuß könnte hier zu sehr eingeengt werden. Der Freizeitläufer erfährt in ihm sofort, dass ein schnelleres und dynamisches Laufen mit diesem Leichtgewicht viel Spaß macht. Ein aktiver und schneller Schuh für die Straße, der sicherlich nichts im Gelände verloren hat und gut auch auf Tempo gelaufen werden kann.
Preis: 120,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:15 Seite 84

Brooks Defyance 3

Im nunmehr dritten Jahr hat sich der Defyance zu einem potentiellen Bestseller entwickelt. Dies liegt zum einen an der sehr guten Passform des „neutralen Adrenaline“ und zum anderen an seinem sehr breiten Anwendungsspektrum. Das gut anpassbare Obermaterial ist weich, mit festigenden Elementen an den neuralgischen Stellen, sowie einer präzise funktionierenden Schnürung. Der Aufbau ist ideal für Neutralfußläufer, unabhängig vom Gewicht, bietet aber auch leichten Überpronierern ausreichend Stabilität. Die Dämpfung kann man als straff bezeichnen, ohne zu hart zu wirken. Ein idealer Trainingslaufschuh für Hobbyläufer, wie auch für ambitionierte Läufer auf längeren Strecken. Der Schuh ist exklusiv bei den LEX-Laufexperten erhältlich.
Preis: 125,– Euro

Brooks Glycerin 8

Der Brooks Glycerin 8 ist eine sehr gelungene Weiterentwicklung des Vorgängers. Das neue DNA-Zwischensohlenmaterial, welches sich adaptiv auf Gewicht und Geschwindigkeit des Läufers einstellt, ist deutlich spürbar. Aufgrund der Molekularstruktur des Materials wird die Zwischensohle fester, je mehr Druck beziehungsweise je schneller der Druck aufgebaut wird. Dies erzeugt eine gute Stabilität bei moderaten Überpronationtendenzen. Der Abdruck in die Vorwärtsbewegung wirkt hierdurch keineswegs schwammig. Läuft man den Schuh schnell, wird er direkter, bei langsamerem Tempo gibt er sich softer. Die Passform und die Auswahl der Materialien sind ausgesprochen gut. Die Außensohle bietet eine gute Traktion, auch auf geschotterten Flächen und Waldwegen.
Preis: 140,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**Brooks Defyance 3**			**Brooks Glycerin 8**			**Brooks Green Silence**		
Dämpfung	■ BioMoGo und Hydroflow im Fersen- und Vorfußbereich für Komfort und Dynamik ■ BioMoGo ist biologisch abbaubar ■ DRB™ Accel bietet Stützfunktion im Mittelfußbereich			■ das Modell verfügt als erster Schuh über die Neuheit DNA™, dass je nach einwirkender Kraft fester oder weicher wird ■ Zwischensohle aus biologisch abbaubarem BioMoGo			■ Zwischensohle aus biologisch abbaubarem BioMoGo		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●	●	●●●	●●●●	●●	●●●●●	●●●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●
Überpronierer	●●	●●	○	●●●	●●●	●	●●	●●	○
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●●			●●●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●●			●●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●●			●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●●			○		
Gewicht (US 9,5)	301 g			D: 292 g; H: 357 g			??? g		
erhältliche Größen	Herren: 7–13; 14; 15 Damen: 5–12; 13			Herren: 8–13; 14, 15 Damen: 6–12			Unisex: US 4–12; 13; 14		
Preis	125,– Euro			140,– Euro			99,– Euro		
Besonderheit	■ Der Defyance ist die neutrale Variante des Adrenaline GTS, mit dessen bekannt guter Passform und Balance ■ Schnürsenkel aus Recyclingmaterial			■ DNA™ besteht aus einzelnen Molekülen, die sich verbinden, sobald Druck ausgeübt wird			■ 75% der Rohstoffe kommen aus dem Recycling ■ ausschließlich wasserbasierte Klebstoffe, alle Farbstoffe sind ungiftig		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

Brooks Green Silence

Mit dem Green Silence zeigt Brooks seine grüne Seele und beweist zum wiederholten Male seine Verantwortung für die Umwelt. Er besteht zu 75% aus recyceltem Schuhmaterial und Verpackungsprodukten. Bei aller Umweltverträglichkeit handelt es sich um einen reinrassigen Wettkampfschuh. Extrem flach, wenig Dämpfung bei sehr guter Passform. Die asymmetrische Schnürung passt sich perfekt der Fußform an. Unser Titelmodel ist ein Racer für schnelle und leichte Wettkampfläufer auf kurzen Distanzen. Auch unter den Anhängern der Theorie, dass es besser ist, Schuhmodelle mit möglichst geringer Sprengung und Dämpfung zu laufen, dürfte sich dieses Brooksmodell bald großer Beliebtheit erfreuen. Zudem ist er aufgrund des asymmetrischen Designs ein echter Hingucker.
Preis: 99,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:16 Seite 85

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**Etonic Praya 3 NC**			**K-Swiss Keahou II**			**Mizuno Wave Elixir 5**		
Dämpfung	■ RCS™ Gel Dämpfung im Vor- und Rückfuß ■ 3DRP Stützelement im Rückfuß ■ Zwischensohlenelement e-Glide für angepasste Dämpfung ohne Energieverlust			■ Neutrale Dämpfung durch kompressionsfestes SUPERFOAM mit langer Lebensdauer			■ die Wave-Platte verteilt und absorbiert Druck- und Scherkräfte in die Zwischensohle, spart so Dämpfungsmaterial und Gewicht ein ermöglicht so progressive Dämpfung		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●	○	●●	●●	●	●●	●●	●●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●
Überpronierer	●●	●	○	●	●	○	●●●●	●●●●	●●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●			●●●●		
Waldwege	●●●			●●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●			●●			●		
Gewicht (US 9,5)	310 g			312 g			D: 240 g; H: 270 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7–12; 13; 14 Damen: US 5,5-12			Herren: UK 6–11; 12 Damen: UK 3–8			Herren: UK 6–12; 13; 14 Damen: UK 4–9		
Preis	125,– Euro			100,– Euro			125,– Euro		
Besonderheit	■ Kombination aus Leichtigkeit, Komfort und direkter Kraftübertragung über Mittel- und Vorfuß ■ Fersenelemente aus Everdure™ ■ Fußbett antimikrobiell ausgestattet			■ die Guideglide-Konstruktion der Mittelsohle sorgt für bequemen Halt			■ Dynamotion Fit: ermöglicht optimalen Sitz ■ G3 Sohle: bietet Traktion wo sie am meisten benötigt wird und reduziert das Gewicht der Sohle		

Mizuno Wave Elixir 5

Der Schuh geht in die fünfte Generation und bietet auch mit dem neuesten Modell eine ernstzunehmende Alternative zum scheinbar ewigen Platzhirschen DS Trainer von Asics. Der Elixir verbindet mit seinen charakteristischen Wellen-Platten eine für diese Schuhkategorie erstaunlich stabile Stütze (für leicht bis moderate Überpronierer) mit komfortablen Dämpfungseigenschaften und dynamischem Abrollverhalten. Dadurch empfiehlt er sich als hervorragender Trainingspartner für die flotteren Einheiten. Als Wettkampfschuh eignet er sich für längere Rennen wie (Halb-) Marathon. Gut gefällt außerdem die sehr ausgewogene Passform mit etwas breiterer Zehenbox und angenehmen Fersensitz. Eine ausgewogene Mischung aus Komfort, Dynamik und geringem Gewicht.
Preis: 125,– Euro

K-Swiss Keahou

K-Swiss hat mit dem Keahou II einen neutralen Allrounder gebaut, der als Trainingsschuh gedacht ist. Ein Schuh, der durch seine Laufsohlenkonstruktion sehr breit anwendbar ist. Die Flexibilität der Fersenkappe ist für einen Allrounder gewöhnungsbedürftig, gibt dennoch genügend Halt. Schlupfgefühl und Passform sind angenehm. Das harte Aufsetzen im äußeren Fersenbereich kann bei leichten Läufern hohe Rotationskräfte (Pronationsgeschwindigkeit) erzeugen. Die straffe Abstimmung der Zwischensohle prädestiniert ihn auch für schnelle Tempoläufe. Ob er dadurch auch für lange Läufe auf Asphalt der geeignete Begleiter ist, muss jeder Läufer, vor allem der leichtgewichtige, individuell entscheiden.
Preis: 100,– Euro

Etonic Praya 2

Dieses Modell bietet Neutralität *par excellence*, der Praya 2 ist unspektakulär im positivsten Sinne. Angenehm leichtgewichtig ist der Schuh schon nach wenigen Laufmetern vergessen. Sein Schaft ist schlank geschnitten, aber das luftige Obermaterial bietet auch breiteren Füßen wenn nötig noch ein druckfreies Zuhause. Die EVA-Sohle rollt gleichmäßig ab und geht jede gewünschte Geschwindigkeit mit. Aufgrund der Flexibilität seiner Sohlenkonstruktion gibt der Praya 2 Läufern mit Fußfehlstellungen nicht ausreichend Halt, dafür bietet er jede Menge Bodengefühl und Kontaktfläche, um auch unebene Passagen – wie Waldwege und Kopfsteinpflaster – sicher zu meistern. Die Außensohle bringt selbst auf Schnee und Matsch ausreichend Traktion.
Preis: XXX,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:16 Seite 86

Mizuno Wave Rider 13

In dieser Ausbaustufe des Erfolgsmodells von Mizuno wurde die Zwischensohle in ihrer Funktion belassen, das ist absolut positiv. Die Änderungen im Schaft ergeben eine bessere Passform. Diese zeichnet sich besonders im Vorfußbereich aus, er bietet hier auch breiten Füßen ausreichend Platz. Trotzdem gibt der Mittelfußbereich sehr guten Halt. Der Wave Rider 13 sitzt somit besser als sein Vorgänger. Ein leichter, dynamischer Schuh, der auch für Läufer mit Tendenz zur leichten Überpronation geeignet ist. Denn der Auftritt im Rückfußbereich wird durch die Wave-Platte kontrolliert, sie ermöglicht eine direkte Dämpfung bei stabiler Abrollbewegung. Die flache Sohlenkonstruktion im Vorfußbereich und das direkte Laufgefühl spornen zur Bestleistung an.
Preis: 135,– Euro

Mizuno Wave Ultima 2

Auch für schwere Läufer gibt es leichte Schuhe, der Ultima 2 ist ein solches Modell. Es handelt sich hier um einen reinen Neutralschuh, der höchstens leichte Fehlstellungen im Bewegungsablauf auszugleichen vermag. Die Passform ist ansprechend, die Fersenkappe dünn ausgeschäumt, sitzt aber gut Im Vorfuß gibt es im Bereich des Großzehengrundgelenkes keine störenden seitlichen Nähte. Wer Probleme mit dem Hallux hat, ist sicher von dem ausreichenden Volumen und der Freistellung des Gelenkes begeistert. Das Wave-Dämpfungssystem vermittelt einen sicheren ersten Bodenkontakt und einen sanften Übergang in die Standphase. In der Abrollbewegung zeigt sich der Ultima 2 sehr dynamisch und verleitet dadurch auch ein bisschen zum zügigeren Laufen.
Preis: 125,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Mizuno Wave Rider 13			Mizuno Wave Ultima 2			New Balance 846		
Dämpfung	■ Wave-Platte verteilt und absorbiert Druck-/Scherkräfte in der Zwischensohle ■ progressive Dämpfung und gleichzeitig funktionelle Stabilität			■ Wave-Platte verteilt und absorbiert Druck-/Scherkräfte in der Zwischensohle ■ progressive Dämpfung und gleichzeitig funktionelle Stabilität ■ Zusätzliche VS-1 Schicht im Vorfußbereich			■ ACTEVA Lite®-Zwischensohle garantiert gute Dämpfung ■ in der Ferse sorgt ein ABZORB DTS® für komfortablen Auftritt ■ das ABZORB® Kissen bietet im Vorfuß Schockabsorption		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●	●	●●●●	●●●●	●●●	●●	●●●	●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●
Überpronierer	●●	●	○	●●	●	○	●●	●	●
Torsionsfähigkeit	●●●			●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●●			●●●●			●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●●			●		
Gewicht (US 9,5)	310 g			350 g			H: 340 g; D: 276 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–12; 13; 14; 15 Damen: UK 4–9			Herren: UK 6–12; 13; 14 Damen: UK 4–9			Herren: US 7–13; 14, 15 Damen: US 5–11; 12		
Preis	135,– Euro			125,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ Gender Engineering ■ Pebax Rnew: Material der Wave-Platte wird aus einem Öl auf Pflanzenbasis umweltverträglich gewonnen ■ Dynamotion Fit			■ Abriebfeste X10-Außensohle für Langlebigkeit und mehr Traktion ■ Auch für schwere Läufer (über 85 kg) geeignet			■ der Schuh wurde auf dem, von der Lex-Gruppe prämierten PL1-Leisten aufgebaut und basiert auf dem Erfolgsmodell MR/WR769SB		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

New Balance 846

Der 846, als Nachfolger vom Klassiker 844, braucht sich überhaupt nicht zu verstecken. Er ist in allen Belangen eine Weiterentwicklung des Bestsellers. Aufgrund der neuen Leistenform und des N-Lock-Schnürsystems, besticht der reine Neutralschuh durch seinen perfekten Sitz. Die ausgeprägten Flexkerben in der Sohle machen den 846 sehr dynamisch, da er dementsprechend gut abrollt. Seine sehr ausgewogene Dämpfung und die frische Optik wird vielen Läufern Freude bereiten. Der Schuh ist exklusiv in den Geschäften der Lex-Laufexperten erhältlich.
Preis: 120,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:16 Seite 87

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**New Balance 905**			**Nike Zoom Atlas+**			**Nike Air Lunarelite+**		
Dämpfung	■ Zwischensohlenmaterial ACETEVA™ LITE ■ TS2® und Stability Web® bieten die nötige Stützfunktion ■ anatomisch geformte Vorfuß-Flexkerben für dynamisches Abrollverhalten			■ Rück- und Vorfußdämpfung mit getrennten Zoom Air Elementen ■ entkoppeltes Crash-Pad und Flexkerben geben zusätzlich mechanische Dämpfung			■ LunarLite-Schaum für ultraleichte Dämpfung in eine Phylon- oder Phylite-Mittelsohle eingebettet ■ DYNAMIC SUPPORT in der Mittelsohle des Schuhs		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	●	●	●●●	●●●	●	●●●●	●●●	●●
Neutralläufer	●●●	●●●	●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●●●●●	●●●●	●●	●●●	●●	○	●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●●			●●●			●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●			●●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●			●●			●		
Gewicht (US 9,5)	269 g			??? g			307 g (US 10)		
erhältliche Größen	Herren: US 7–13; 14 Damen: US 6–11			Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12			Herren: US 6–13;14;15 Damen: US 5–12		
Preis	120,– Euro			125,– Euro			130,– Euro		
Besonderheit	■ neues Obermaterial und aggressiveres Design ■ flacher Einstieg ■ seitlich angenähte Zunge ■ nahtfrei verarbeitetes Innenfutter Phantom Liner™ ■ atmungsaktives Lightning Dry™ Mesh			■ auf Basis des Structure Triax+13 entwickeltes Neutralmodell der Bowerman Laufschuhlinie ■ Nike+ kompatibel.			■ asymmetrische Keilbauweise der Zwischen- und Außensohle ermöglicht komfortable Dämpfung und individuelle Regulation bei Überpronation		

Nike Lunarelite+

Mit dem Infiniti hat Brooks im letzten Jahr eine Der neue Air Lunarelite ist ein erfolgreicher Nachfolger des Klassikers, Air Zoom Elite. Im Vergleich zu seinem Vorgänger ist er etwas leichter, flacher und damit dynamischer geworden. Ein Schuh für leichte bis mittelschwere Läufer, die ihn für Einsatzbereich von langsamen, langen bis kurzen Tempoläufen einsetzen wollen, ist er die richtige Empfehlung. Das Obermaterial im Vorfußbereich fühlt sich beim ersten Mal Reinrutschen etwas zu leicht und locker an, was aber beim Laufen nicht mehr als Nachteil zu spüren ist. Das Flywire-Material im Mittelfußbereich gibt beim Laufen einen außerordentlich guten Seitenhalt. Die dynamische Bewegungsunterstützung lässt Pronierer oder Läufer, die in der Ermüdungsphase zur Pronation neigen, wunderbar kontrolliert abrollen. Preis: 130,– Euro

Nike Zoom Atlas+

Nike schließt mit diesem ganz neuen Modell die Lücke zwischen Pegasus und Vomero. Der Atlas ist die neutrale Version des Bestellers Structure Triax. Daher zeigt sich der Atlas in der ersten Version als sehr ausgereiftes Modell in der Dämpfungskategorie. Eine sehr gute, etwas schmalere Passform (als der Vomero), ein dynamisches Abrollverhalten (bekannt vom Structure Triax) mit einer etwas strafferen Dämpfung als der große Bruder Vomero. Auch leichte Überpronierer und etwas schwerere Läufer sind bei ihm bestens aufgehoben. Die Straße aber auch harte Waldwege sind das richtige Terrain um sich mit ihm auszutoben. Bei der Wahl des besten „Newcomers“ würde er ganz sicher auf dem Treppchen stehen.
Preis: 125,– Euro

New Balance 905

Das Leichtgewicht aus dem Hause New Balance überzeugt vor allem durch seinen sehr dynamischen Abrollvorgang. Damit, und aufgrund der moderaten Stütze, ist er für Läufer mit Tendenz zur leichten Überpronation bei schnellen Trainingseinheiten und Wettkämpfen jeglicher Streckenlänge bestens geeignet – bis hin zum Marathon. Der 905 bietet einen direkten Bodenkontakt, verfügt aber für einen derartigen Renner über ausreichend Dämpfung. Das Laufen auf Asphalt wird zur reinen Freude. Die spezielle Integration der Zunge in das Obermaterial verhindert seitliches Wegrutschen und ermöglicht eine perfekte Anpassung im Mittelfußbereich. Mit seinem auffälligen Design und der außergewöhnliche Farbgestaltung wird der 905 so zum echten „Hinterhergucker“.
Preis: 120,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:16 Seite 88

Nike Zoom Vomero 4

Man kann die vierte Generation des Vomero mit einem Wort beschreiben: bequem. Läufern, die maximale Dämpfung und etwas mehr Komfort bei der Passform suchen, ist dieses Modell ausdrücklich empfohlen. Das weiche Obermaterial hält den Fuß gleichmäßig druckfrei an seiner Position. Auch breitere Füße finden in der Zehenbox ausreichend Platz, dabei gibt die Fersenpartie guten Halt – ohne Druck an Knöcheln oder Achillessehne. Die bewährte Sohlen-Konstruktion bietet auch auf Waldwegen sehr guten *grip*, ohne auf der Straße seine Komforteigenschaften einzubüßen. Ein sehr gelungener Top-Dämpfungsschuh, nicht nur für den Hobbyläufer, sondern auch für lange langsame Trainingseinheiten, zum Beispiel in der Marathonvorbereitung.
Preis: 140,– Euro

Puma Complete Ventis

Der erste Eindruck beim hineinschlüpfen vermittelt einen sehr kompakten Mittelfußbereich, und doch ist der Ventis ein äußerst komfortabler neutraler Laufschuh. Die Zehenbox besitzt ausreichend Platz für schmale und normale Vorfüße, das dick abgepolsterte Fersenfutter garantiert zudem einen sicheren Sitz. Schon im ersten Aufsatzpunkt spürt man, dass die harmonisch geflexte Außensohle gut mit dem darüberliegenden Dämpfungselement zusammenarbeitet. Der Fuß wird ganz sanft über die Stütz- in die Standphase gebracht und rollt gleichmäßig ab. Hier zeigt das Modell die Vorzüge seiner guten Grundstabilität, die sogar moderaten Überpronierern entsprechenden Halt gibt. Der gut gedämpfte Vorfuß schluckt nicht zu viel von der Abdruckenergie.
Preis: 110,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**Nike Zoom Vomero 4**			**Puma Complete Ventis**			**Reebok Premier SF Ultra KFS VII**		
Dämpfung	■ Rück- und Vorfußdämpfung mit getrennten Zoom-Air-Elementen ■ entkoppeltes Crash-Pad und Flexkerben geben zusätzlich mechanische Dämpfung			■ IdCell im Vorfuß und in der Ferse ■ duoCell in der Ferse ■ EverRide (aufgeschäumte Gummimischung) im Bereich des Vorfußes ■ KMS Lite ist 15% leichter als Standard-EVA			■ DMX Shear System dämpft sowohl vertikale, als auch horizontal auftretende Kräfte ■ DMX Ride		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●	●	●●●●●	●●●●	●	●●●	●●●●	●●●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●	●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●
Überpronierer	●	●	○	●●●	●	○	●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●			●●●●●			●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●			●		
Gewicht (US 9,5)	351 g			370 g			359 g		
erhältliche Größen	Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12			Herren: UK 6–14 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: UK 6,5–13; 14; 15 Damen: UK 5–12		
Preis	140,– Euro			110,– Euro			130,– Euro		
Besonderheit	■ Top-Schuh der Nike Bowerman Neutrallinie ■ flexibler Aufbau für hohen Laufkomfort ■ externe 3D Fersenkappe ■ Nike+ kompatibel			■ komplett neues Modell (in Anlehnung an den Puma Phasis) ■ auf dem neuen Puma-Komfortleisten gebaut ■ feste Fersenkonstruktion ■ reduziertes Gesamtgewicht (bis zu zehn Prozent)			■ nahtfreie Smoothfit-Technologie für höchsten Komfort ■ Kinetic Fit-Technologie im Schuhschaft für Anpassung an Fußbewegung		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

Reebok Premier SF Ultra KFS VII

Obwohl als Neutralschuh ausgelegt, ist der Ultra VII doch ein sehr stabiler Laufschuh. Dies erreicht er durch seine breite Auftrittsfläche, die eine hohe Trittsicherheit vermittelt. Auch Läufer mit etwas höherem Körpergewicht werden sich in diesem Schuh besonders wohl fühlen. Dieser Schuh kann auch eine Lösung sein für Athleten mit etwas breiterem Vorfuß. Eine nicht zu breite Fersenkappe und ein schmaler Schnitt im Mittelfuß optimieren das Gefühl des guten Halts, das von einem sehr komfortablen Gesamttragegefühl abgerundet wird. Aufgrund seiner Abrolldynamik nicht unbedingt ein Schuh für die ganz rasanten Einheiten, sondern eher für die langen Trainingseinheiten.
Preis: 130,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:16 Seite 89

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**Saucony Pro Grid Fastwitch**			**Saucony Pro Grid Triumph 7**			**Scott T2C**		
Dämpfung	■ Hochwertiges Saucony Super Light EVA in der Mittelsohle ■ keine zusätzliche Vor- oder Rückfußdämpfung			■ ProGrid aus Respon-Tek über die gesamte Sohlenlänge verteilt für angenehmes Laufgefühl ■ zusätzlich SRC im Rückfuß für noch bessere Dämpfung			■ ERGOLOGIC RIDE-Sohlendesign für Laufeffizienz und somit für schnellere Laufzeiten ■ Zwischensohle aus zwei unterschiedlichen EVA-Schäumen, abgestimmt auf die Geometrie		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●	●●	●	●●	●●	●●	●●●●	●●●	●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●	●●	●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●●●	●●●	●	●●	●●	○	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●			●●●			●●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●●			●●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●			●●●			●●		
Trail/Matsch/Schnee	○			●			○		
Gewicht (US 9,5)	196 g			349 g			230 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7–14 Damen: US 5–12			Herren: 7–15 Damen: 5–12			Herren: 6–13 Damen: 5–11		
Preis	120,– Euro			145,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ moderate Pronationsstütze und die stabile Fersenkappe bieten hohe Stabilität ■ innovative Zwischensohlenbelüftung			■ mehr SRC im Mittelfußbereich für angenehmeres Abrollverhalten bei Fersen- und Mittelfußläufern			■ konkaves Mittelsohlendesign für natürliches Abrollverhalten ■ Kanalsystem in Mittelsohle integriert ■ Außensohle aus Kombination von Gummi und direkt eingespritztem PU		

Scott T2C

Ein Rennschuh mit Trainingscharakter. Das nahtfrei gearbeitete Innenleben des luftigen Schaftes macht den T2C auch ohne Socken tragbar. Sein Belüftungssystem funktioniert bestens, führt bei feuchtem Untergrund trotzdem nicht gleich zu nassen Füßen. Das Obermaterial ist minimalistisch konzipiert. Wenige Kunstlederbrücken, transparent auflaminierter Kunststoff, um Gewicht zu sparen. Der T2C ist leicht, flexibel und eher etwas Mittel- oder Vorfußläufer. Ein leichter Läufer kann den Schuh auch über die Ferse laufen, denn er bietet überraschend viel Dämpfung. Auf feuchtem wie auf trockenem Asphalt funktioniert die Außensohle perfekt. Auch bei Tempo-Intervallen und Stadioneinheiten zeigt der Renner seine beste Seite.
Preis: 120,– Euro

Saucony Pro Grid Triumph 7

Verzeihen Sie das Wortspiel, aber Saucony setzt den Triumph-Zug mit seinem Spitzenmodell fort. An der siebten Generation gibt es nichts zu beanstanden, da das Konzept auf allen Ebenen weitergeführt wird – der Unterschied zum kleinen Bruder Ride ist merklich. Der Triumph ist aus dem High-end-Dämpfungsbereich nicht mehr wegzudenken. Seine Passform ist hervorragend, über das angenehme Obermaterial und den ausgeprägten Fersenbereich wird ein guter, fester Sitz erreicht. Die sehr ausgewogene und straff abgestimmte Dämpfung dieses Neutralschuhs hat genug Power, auch für schwere Läufer. Das Abrollverhalten ist gleichmäßig, und der Bewegungsablauf wird unmerklich aber effektiv stabilisiert – so erhalten auch leichte Überpronierer ausreichend Führung.
Preis: 145,– Euro

Saucony Pro Grid Fastwitch

Der Fastwitch ist fast schon ein Klassiker im Laufschuhmarkt. Die bewährten Eigenschaften des Vorgängers wurden bei ihm kaum verändert. Der leichteste Kandidat in unserem Test besticht durch sein komfortables Laufverhalten und hervorragende Passform. Bei höheren Temperaturen zahlt sich das Belüftungssystem in der Zwischensohle aus, was aber seine Tauglichkeit etwas auf die warmen Temperaturen einschränkt. Läufer, die einen leichten Schuh für Wettkämpfe suchen, greifen hier zu und genießen sein aktives Abrollverhalten. Obwohl er für die Neutralläufer vorgesehen ist, bietet sich der Fastwitch 4 aufgrund seiner moderaten Pronationsstütze auch durchaus für Läufer der Überpronationsfraktion an. Schwergewichte lassen besser die Zehen aus ihm.
Preis: 120,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:16 Seite 90

Kategorie	Neutralschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	**Ecco Biom A 2.1 Men's**			**Newton Motion All Weather**			**Pearl Izumi Syncro Fuel**		
Dämpfung	■ Zwischensohle aus leichtem Polyurethan-Schaumstoff ■ Fersenkissen in der Sohle aus PU-Schaumstoff mit high energy return			■ Action/Reaction™ Dämpfungssystem für den Mittel-/Vorfußbereich			■ SKYDEX®-Dämpfungspolster an der Ferse ■ SKYDEX®-Antriebspolster am Vorfuß		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●	●●	○	○	○	●●	●	○
Neutralläufer	●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●	●●
Überpronierer	○	○	○	●●●●	●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●●●●						●●●●		
Abrollverhalten	●●●						●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●			●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●			●●			●		
Gewicht (US 9,5)	305 g			288 g			298 g		
erhältliche Größen	Herren: 7–11 Damen: ???			Herren: US 6–13 Damen: US 5–11			Herren: 7–13, 14		
Preis	200,– Euro			180,– Euro			110,– Euro		
Besonderheit	■ Yak-Leder Obermaterial ■ flache Profilsohle (22–14mm) ■ direkt angespritzte PU-Mittelsohle für anatomische Unterstützung			■ sehr geringe Sprengung von 3 Millimetern ■ feuchtigkeitsabweisendes Obermaterial			■ Nahtfreier, rennoptimierter Oberbau mit Hybrid-Netz-Kombination ■ Mittelfuß aus 100% recycelten Polyester ■ Vorfußbereich aus atmungsaktivem Netz		

○ = ungeeignet
● = bedingt geeignet
●●●●● = sehr gut geeignet

Ecco Biom

Der Ecco Biom 2.1 steht für Natural Running pur. Läufer, die einen direkt abgestimmten Schuh und einen aktiven und dynamischen Bodenkontakt bevorzugen oder beim Lauftraining Wert auf einen Muskelaufbau für den Fuß legen, sind hier richtig. Auch schnellere Trainingseinheiten sind sein Ding. Laufanfänger und schwerere Läufer könnten mit seinem Abrollverhalten auf längeren Asphaltstrecken allerdings Probleme bekommen und greifen eher auf andere Modelle, auch von Ecco, zurück. Läufer, die ein weiches Dämpfungsverhalten suchen, spricht er ebenfalls nicht an. Kurzum ein echter Neutraler, der den aktiven Laufstil fordert und fördert, dabei aber auch durch seine kompakte Passform, sein angenehmes Obermaterial und die stylische Optik punkten kann.
Preis: 200,– Euro

Newton Motion All Weather

Der Newton Motion All Weather gehört zu den absoluten Leichtgewichten im Test. Im Gegensatz zu allen anderen Schuhen darf sich der interessierte Läufer hier komplett auf ein neues Laufgefühl einlassen. Durch seinen wirklich einzigartigen Sohlenaufbau forciert er ein deutlich verändertes Abrollverhalten. Die Schrittlänge des Trägers verkürzt sich und er läuft mit deutlich mehr „Druck". Der Hersteller verspricht eine deutliche Entlastung des passiven Bewegungsapparats und eine zusätzliche Trainingsansprache des aktiven Bewegungsapparats, sprich der Muskulatur. Läufer, die sich auf diesen Schuh einlassen, erhalten die Möglichkeit, ihre Laufbewegung neu zu justieren und gegebenenfalls auch zu ökonomisieren.
Preis: 180,– Euro

Pearl Izumi Syncro Fuel

Einen sehr schnellen abrollfreudigen Schuh bringt Pearl Izumi mit dem syncroFUEL an den Start. Die Passform kann als eng sitzend bezeichnet werden, schnürt jedoch nicht ein. Die Fersensektion liegt fest an, ohne zu drücken. Das Obermaterial schmiegt sich im Mittelfußbereich angenehm um den Läuferfuß. Die Zehenbox lässt ausreichend Platz für eine aktive Abstoßphase. Der Schuh bietet nur eine leichte Pronationskontrolle und richtet sich so durchaus auch an Neutralläufer. Schwere Läufer mit ausgeprägter Pronationstendenz suchen sich besser einen anderen Trainingsgefährten. Alle, die einen knackig abgestimmten Begleiter auch für die schnellen Einheiten suchen, sollten dieses Model auf dem Schirm haben. Zusätzlich auch optisch ein echter Hingucker!
Preis: 110,– Euro

078_091_TT_Schuhtest_Tabelle 22.02.10 14:17 Seite 91

Kategorie	**Neutralschuh**			**Neutralschuh**			**Neutralschuh**		
Modell	**Salomon XT HK**			**Under Armour Men's UA Spectre**			**Zoot Energy 2.0**		
Dämpfung	■ Salomon-Agile-Chassis-Dämpfung			■ weiche Dämpfung ■ ARMOURLastic™ absorbiert Stöße ■ ARMOURGuide™ stabilisiert ■ ARMOURBound™ verteilt gleichmäßig Dämpfung und Aufprallkräfte ■ Cartilage™ als elastisches Bindeglied			■ E-Span für verbesserte Torsionssteifigkeit und gleichmäßiges Abroll-verhalten		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○	●	●●	●	●●●	●●●	●
Neutralläufer	●●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●
Überpronierer	●●●	●●●	●	○	○	○	●●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●			●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●			●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●			●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●●			●			●		
Gewicht (US 9,5)	310 g			335 g			266 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6,5–13,5			Herren: US 8–13			Herren: US 8–12; 13; 14 Damen: US 6–11		
Preis	120,– Euro			100,– Euro			110,– Euro		
Besonderheit	■ Quicklace Kevlar-Komfort-schnürsystem ■ Contagrip-Außensohle für kontrollierte Traktion im Gelände			■ optimierter Feuchtigkeits-transport durch HeatGear-Material ■ FootSleeve™ umschließt den Fuß, verhindert Rutschen und ersetzt die traditionelle Zunge			■ BareFit für sockenloses Tragen, Fußeinlagen mit Silberbeschichtung ■ Tri-Dry Technologie ■ Asymmetrisch perforierte Neopren-Panel für gute Passform, leichtes An- und Ausziehen		

Zoot Energy 2.0

Flach ist er und dennoch weich gedämpft, so das erste Laufgefühl in der 2.0-Version. Mithilfe der verlängerten und rutschfest aufgebauten Verlängerungen von Lasche und Fersenbereich (jetzt ohne Löcher) ist der Einstieg schnell gemacht, doch gerade die Lasche an der Achillessehne ist gewöhnungsbedürftig – stellt aber bei korrektem Sitz keine Scheuergefahr dar. Im Bereich der Knöchel ist der Energy auffallend tief geschnitten, wer hier manchmal Probleme hat, sollte dieses Modell auf jeden Fall anprobieren. Gleiches gilt für Läufer mit ausladender Ferse, denn „breit" ist ein weiteres zutreffendes Attribut. Seine breite, flache Bauweise gewährleistet auch eine gewisse stabilisierende Eigenschaft dieses Neutralschuhs vom Triathlon-spezialisten Zoot.
Preis: 110,– Euro

Under Armour Men's UA Spectre

Der Spectre von Under Armour bedient das immer größer werdende Segment der Neutralschuhe. Durch den sockenähnlichen Aufbau der Zungen-einheit umschließt das Obermaterial sehr kompakt den Mittelfußbereich. Die Zwischensohle kommt eher steifer daher, trotzdem wird die Abrollbewe-gung als dynamisch empfunden, was aber auch an der sehr direkten Abstimmung der Dämpfung liegt. Aufgrund der groben Profilierung klappt der Wech-sel von der Straße aufs unebene Gelände problem-los. Läufer mit breiteren Füßen und stärkeren Pronationstendenzen lassen besser die Hände von ihm. Athleten, die einen neutral abgestimmten Trainingsbegleiter für wechselnde Untergründe suchen, könnten ihre Freude an diesem Amerikaner haben.dem Fuß klebt, sollte ihn ins Auge fassen.
Preis: 100,– Euro

Salomon XT HK

Ein Trail-Modell, das durchaus auch auf der Straße einen guten Eindruck hinterlässt. Wie schon sein Vorgängermodell, ist der XT HK eine ideale Wahl für alle Läufer, die es auf ihrer täglichen Trainingsstrecke mit häufig wechselndem Untergrund zu tun bekommen. Dieser Salomon schluckt Asphalt- genauso wie leichte Trailpassagen, ohne zu murren. Etwas schwerer geworden als der Vorgänger, bietet er wieder bekannt funktionale Features fürs Gelände, wie das Quicklace-Schnürsystem oder die gummierte Zehenbox. Für starke Pronierer ist er nicht unbedingt die erste Wahl. Läufer mit neutralem Abroll-verhalten oder einer nur leichten Pronationstendenz erhalten einen echten Alleskönner für ihr Geld, der auch bei matschigem Untergrund die Bodenhaftung behält.
Preis: 120,– Euro