Titelthema | Laufschuhtest 2011

FOTO: VIKINGFOOTWEAR.COM

LAUFSCHUHE 2011

UNSERE THEMEN

Übersicht	72
Das Top-Thema 2011	74
Der Test im Überblick	76
Das Bewertungsschema	77
Der große Laufschuhtest 2011	78
Die Sicht der Hersteller	92
Achim Achilles' Beitrag	96
Firmenportrait	98
Lack und Leder	100

ARMIN SCHIRMAIER

Der Laufschuhmarkt im Zeichen von Natural Running

Das Top-Thema 2011

von Marc Böhme & Achim Kempinski

Ein in Fachkreisen seit vielen Jahren unterschwellig brodelndes Thema hat in jüngster Vergangenheit extrem an Fahrt aufgenommen. RUNNING – Das Laufmagazin hat dazu regelmäßig Experten befragt und die aktuelle Situation fundiert dargestellt.

Nun ist es so weit: 2010 bereits in aller Munde, ist Natural Running fraglos das Top-Thema der Laufsaison 2011. Der Laufschuhmarkt ist in Bewegung und erfährt neue Impulse. Kein Hersteller will den Zug verpassen und die Fachhändler sind gefordert, den Endkunden eine entsprechend qualifizierte Beratung in diesem Sektor zu liefern. Die RUNNING-Redaktion konnte Marc Böhme (Geschäftsführer von Lauf-Sport Bunert in Essen und Mitglied der Schuhkommission der LEX-Laufexperten) als Gesprächspartner mit Insiderwissen gewinnen.

Marc Böhme
LEX-Laufexperten:
Viele unserer Kunden sind verunsichert, wenn der Begriff Natural Running fällt „Was steckt dahinter? Ist das gut für mich? Soll ich meine Laufschuhe in die Mülltonne werfen und nur noch barfuß laufen? Was versteht man überhaupt darunter?“

Achim Kempinski
RUNNING – Das Laufmagazin:
Berechtigt und nachvollziehbar, denn bisher galt für viele als goldene Regel: „Hochentwickelte Dämpfungssysteme und Stützmechanismen in den Laufschuh einzubauen ist gut für den Fuß und somit für den Läufer.“ Das stimmt ja auch immer noch so … wenn entsprechende Systeme von einem Läufer individuell benötigt werden!

Böhme:
Unser modernes Leben hat zur Folge, dass kaum noch jemand in der Lage ist, barfuß zu joggen. Wenn natürliches Laufen gut sein soll, muss man es jedenfalls erlernen. Hier fällt mir ein Zitat meines LEX-Kollegen Dieter Lang ein: „Nicht jeder kann alles. Training ist alles. Der Fuß und die Steuereinheit, der Nerv, sind trainierbar. Zeit und Kontinuität sind die Voraussetzungen hierfür. Ein spezieller Schuh als Unterstützung ist immer sinnvoll.“

Kempinski:
Wenn das individuelle Bewegungssystem eines Läufers Defizite in der ökonomischen und erfolgreichen Ausführung zeigt, gesundheitliche Schäden aus ihm hervorgehen oder es einfach keinen Spaß macht, sollte es zum Besseren modifiziert werden. Wenn keine dieser Voraussetzungen gegeben ist, muss der Athlet *ad hoc* auch nicht unbedingt etwas ändern!
Er kann natürlich eigenverantwortlich entscheiden, wenn er sein Training modifizieren möchte. Dafür gibt es erwiesenermaßen gute Gründe. Zum Beispiel langfristig zu denken – eine Belastung, die mir in jungen Jahren keine Beschwerden bereitet, kann mit dem Alter zu einem orthopädischen Problem werden. Nicht vergessen dürfen wir auch die ambitionierten Läufer; mit Lauftechniktraining kommt meist eine Laufzeitverbesserung.

Böhme:
Im Rahmen einer LEX-Laufexperten-Schulung hatten wir kürzlich ein Treffen mit einigen Firmenvertretern der Hersteller solcher Minimalschuhe, die diesen Ansatz verfolgen. Klare, einheitliche Aussage: „Der Großteil der Läufer kommt über die Ferse.“ Nach ihrer Meinung wäre es wünschenswert, auf einen „natürlichen“ Laufstil, also mehr über den Mittelfuß, umzustellen. Das erfordert aber Zeit und entsprechendes Schuhmaterial.

Kempinski:
Aber warum sollte man daraus einen Zwang für das gesamte Läufervolk machen? In den guten Laufläden in Deutschland gibt es ausreichend hochwertiges Schuhmaterial, um für jeden Läufer (im Austausch mit einem Fachverkäufer) den individuell richtigen Schuh zu finden. Es ist doch Klasse, wenn Newton, Somnio, Five Fingers & Co. unser Trainingsspektrum erweitern. Um nämlich nicht genau den gegenteiligen Effekt zu erzeugen, muss das Natural Running zuerst als Abwechslung im Trainingsalltag erlernt werden. Eine Laufstilveränderung darf kein Muss sein, nicht jeder Hobbyläufer kann problemlos in einem Barfußlaufschuh seine Feierabendrunde drehen. Spaßverlust ist die Gefahr und damit die Abkehr vom Laufsport – Feierabendbier statt Feierabendlauf, das wollen wir nicht!

Böhme:
Ja, wer seinen Laufstil ändern möchte, sollte das unbedingt befolgen. Alles andere führt mit Sicherheit zum Physiotherapeuten oder zum Orthopäden. Darüber hinaus ist es auf jeden Fall sinnvoll, die Fußmuskulatur zu stärken – das dient der Verletzungsprävention. Der Markt bietet mittlerweile eine komplette Produktpalette zum Thema Natural Running an. Wir können LEX-Kunden und RUNNING-Lesern nur raten: Probieren Sie sie aus. Besorgen Sie sich zusätzlich zu Ihrem Laufschuh einen derartigen Barfußschuh, und erweitern Sie Ihre Trainingsqualität. Der Laufexperte Ihres Vertrauens hat solche Schuhe sicher parat und berät Sie gerne. Mein Fazit: Wichtig ist nach wie vor, dass Laufschuhe das individuell natürliche Abrollverhalten des Menschen unterstützen. Der Fachmann erkennt, welcher Schuh welchem Läufer passt. Und wer es mal barfuß probieren will, wird vom Experten langsam und ohne Risiko dorthin geführt.

Kempinski:
Nutzen Sie also unseren aktuellen Laufschuh-Test, um sich einen gewohnt fundierten Überblick zu verschaffen. Es gibt nur wenige sinnvolle Alternativen zu einer guten Fachberatung im Laufsportgeschäft.
Wenn es dann ein Natural-Running-Modell wird, sorgen Sie bitte dafür, dass es kontinuierlich Kilometer unter die flexiblen Sohlen bekommt. Und testen Sie vorsichtig aus, ob dieses Trainingsgerät Ihren Laufstil positiv beeinflusst.

Der RUNNING-Laufschuhtest…

… damit Sie den Durchblick behalten

von Achim Kempinski

24 Tester der LEX-Laufexperten waren zusammen mit unseren Redakteuren unter der Koordination von Lutz Melzer von Weihnachten 2010 bis Februar 2011 unterwegs, um Ihnen, liebe RUNNING-Leser, diesen Leitfaden für den Laufschuhkauf zu erstellen. Lutz und seine laufkundigen Mitstreiter scheuten dabei keine Wetterunbilden, Atemnot oder Abendlaufeinheiten, um die 42 Probanden im Test auf Herz und Nieren zu prüfen. Zusätzlich war natürlich auch die RUNNING-Redaktion auf den Socken, damit sie sich ein Bild von den 2011 antretenden Kandidaten machen konnte.

Alle haben das Thema Natural Running auf dem Tableau

Dabei wurde ein Umstand sehr deutlich. Ob Puma oder Nike, Asics oder Adidas, Newton oder K-Swiss, Five Fingers, Bär, Ecco, Zoot etc., alle nehmen Natural Running ernst und entwickeln dazu ihre eigenen Konzepte. Dabei reagiert der Marktführer Asics noch am gelassensten und bittet auf Nachfrage, die Kirche im Dorf zu lassen, denn: „Was heißt denn Natural Running? Dass der Schuh dem Fuß in der natürlichen Bewegung folgt und sich ihm optimal anpasst? Das ist nicht wirklich etwas Neues und das sollte jeder qualitative Sportschuhhersteller als Grundkonzept in der Schublade haben!“ Womit sie nicht ganz unrecht haben. Aber auch Traditionsfirmen, die schon seit Jahren die „Freiheit“ für den Läuferfuß propagieren und in ihren Schuhkonzepten leben wie Bär, reagieren. Letztgenanntes Unternehmen bringt eine neue „freie“ Laufschuhmarke, Joe Nimble, auf den Markt. Und die erfolgreichen Nike-Free-Modelle sind aus dem modernen Stadtleben ohnehin nicht wegzudenken.

Der Sinn des alljährlichen Schuhtests

Wir testen gerade für diejenigen, die sich in diesem Frühjahr zum ersten Mal durch ihr neues Hobby mit der Masse der Laufschuhmodelle konfrontiert sehen. Nehmen Sie diesen Test als eine Leitlinie, an der Sie sich entlanghangeln können. Nach der Lektüre der folgenden Seiten sollten Sie sich auf den Weg in den nächsten Laufsportfachladen machen und sich erkundigen, ob denn dieses Modell, das Sie schon im Fotoshooting der vorigen Ausgabe von RUNNING – Das Laufmagazin auf Jamaika so spannend … oder doch eher jenes auf dem Special-Titelbild … und was hat das mit diesen entkoppelten Crash Pads auf sich? In einem guten Laufsportfachgeschäft finden Sie sofort Antworten auf diese Fragen und noch jede Menge Wissenswertes zu Ihrem (neuen) Hobby.

Bis dann also auf der Strecke

Den alten Laufhasen und treuen Lesern unseres Magazins sei gesagt, nehmen Sie unsere Anregungen mit und nutzen Sie diese als Orientierungshilfe. Wir vom Redaktionsteam sehen dann in Freiburg, Düsseldorf, Worms, Darmstadt, Wolfsburg, Dresden, Berlin oder Frankfurt, Köln, Kempten beim Laufevent … wo auch immer wir für unser Magazin im Einsatz sind, welche Wahl Sie getroffen haben und freuen uns schon Sie zu treffen.

Das Test-Team 2011

Lutz Melzer	Dresdner Laufsportladen
Ralf Janke	Laufladen Jena
Jost Wiebelhaus	Frankfurter Laufshop
Dieter Lang	Lang-Lauf Jugenheim
Stefan Grothe	Laufsport Bunert
Marc Böhme	Laufsport Bunert
Verena Johannsen	LEX Laufexperten
Andre Falk	Zippel's Läuferwelt
Helmut Peters	Peters Sport Team
Helge Meise	Laufwerk Hamburg
Volker Hartmann	Laufsport Bunert
Tanno Michalke	Laufsport Andreas
Tim-Ole Petersen	Zippel's Läuferwelt
Daniel Beutler	Laufstil
Manuel Ulrich	Leipziger Laufladen
Ralf König	Lauf und Berg König
Günter Pauli	Sport Pauli
Thomas Bauer	Sport Pauli
Marcus Biehl	Laufladen Endspurt
Joachim Saukel	Laufsport Saukel
Franz-Xaver Hagg	Laufsport Saukel
Berit Diel	Laufwerk Gelnhausen
Michael Tiemann	Laufladen Endspurt
Nils Niemeyer	Condition Steigenberger

Viel Spaß im Frühling und eine erfolgreiche Saison 2011 wünschen Ihnen die LEX-Laufexperten und Ihre RUNNING-Redaktion!

>> 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. Einige Modelle eignen sich durchaus 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 in dieser Rubrik.		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).		

Adidas adiStar Salvation 2

Im Vergleich zu seinem Vorgänger ist die aktuelle Ausbaustufe des Salvation etwas schwerer geworden. Die mediale Stütze trägt zu einem sehr ausgeprägten Fußbett bei und erzeugt damit ein Gefühl höchster Stabilität. Er ist dabei durch seine Leistenform nicht unbedingt für Läufer mit breiten Füßen ausgelegt. Seine ausgewogene Dämpfung macht ihn zu einem Kandidaten sowohl für die langsamen, mittleren, aber auch ganz langen Distanzen. Für die sehr schnellen Einheiten ist er vom Abrollverhalten her etwas zu undynamisch. Da kann und will er seine Stabilschuhabstammung nicht verleugnen. Die Pronationsstütze wird aber nicht als dominant oder störend für den Abrollvorgang empfunden. Sein bevorzugtes Einsatzgebiet ist die Straße.
Preis: 155,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	Adidas adiStar Salvation 2			Asics Gel Evolution 6			Asics Gel Kayano 17		
Dämpfung	■ Progressive FORMOTION™ bringt auch schwereren Läufern Komfort und Stabilität ■ adiPRENE® kompensiert Aufprallkräfte im Fersenbereich und sorgt für eine effiziente Abstoßphase im Vorfuß			■ Gel Vor- und Rückfußbereich ■ Mittelsohle aus sehr leichtem SOLYTE			■ SOLYTE-Insert in unterschiedlichen Härtegraden im Vorfußbereich für mehr adaptiven Dämpfungskomfort ■ Dämpfungssystem im Vorfuß-TWIST-GEL ■ großes GEL-Element im Rückfußbereich		
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)	393 g			387 g			350 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–12,5; 13,5; 14,5 Damen: UK 3,5–10,5			Herren: US 8–14; 15; 16; 17			Herren: US 8–14; 15 Damen: US 6–12		
Preis	155,– Euro			150,– Euro			160,– Euro		
Besonderheit	■ GeoFit™ für anatomische Passform ■ getrennt technische Ausrichtung H/D ■ mediale Unterstützung durch Pro-Moderator			■ integrierte Guidance Line für effizienteren Bewegungsablauf ■ Mittelfußstabilität wird maximiert durch Maximum Support Space TRUSSTIC			■ GUIDANCE-LINE ■ ORTHOLITE X-40 Einlegesohle ■ zwei Härten-SOLYTE-Lasting		

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

Asics Gel Evolution 6

Die Passform ist im Schaftbereich sehr gut geeignet für Läufer, die auf Grund ihrer Fußform einen breiteren Leisten bevorzugen. Das flexible Abrollverhalten lässt schnellere Läufe genauso zu wie sehr lange Trainingseinheiten. Dabei fühlt sich der Evolution eher auf der Straße als im Gelände wohl, meistert aber kurze Waldpassagen auf nicht zu unebenem und rutschigem Boden, ohne zu murren. Das Gewicht fällt dabei für einen echten Bewegungs-Kontroll-Schuhe noch gering aus. Der hohe Dämpfungskomfort und eine neu ausgerichtete Zwischensohle lassen eine schöne Laufdynamik im Vorfuß entstehen. Läufer, die zu einer Überpronationsbewegung neigen und 85 Kilogramm oder mehr wiegen, haben hier den richtigen Schuh.
Preis: 150,– Euro

Asics Gel Kayano 17

Passform und Sitz sind beim Kayano absolut überzeugend, das Innenmaterial fühlt sich weich und bequem an. Dank seiner asymmetrischen Schnürung wird der Fuß während des gesamten Abrollvorgangs sicher umschlossen. Er besitzt eine stabile Pronationsstütze, weswegen der Schuh gerade für mittlere bis starke Überpronierer bestens geeignet ist. Insgesamt rollt der Laufschuh besonders auf Asphalt harmonisch und rund ab, auch sind Waldwege kein Problem. Leichte Läufer dürften jedoch mit dem Asics GT 2160 besser beraten sein, da der Kayano in seiner 17. Evolutionsstufe relativ stabil aufgebaut ist. Auch Läufer mit breitem Vorderfuß können ihn als Trainingsbegleiter wählen. Für richtig schnelle Einheiten ist er vielleicht etwas zu weich abgestimmt.
Preis: 160,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	Asics Gel GT-2160			Brooks Adrenaline GTS 11			Brooks Ravenna 2		
Dämpfung	■ GUIDANCE-LINE ■ beidseitiges P.H.F.-System ■ SOLYTE-Lasting in zwei Härtegraden			■ adaptives Dämpfungssystem DNA™, das sich den individuellen Bedürfnissen des Läufers anpasst			■ adaptives Dämpfungssystem DNA™, das sich den individuellen Bedürfnissen des Läufers anpasst		
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)	340 g			323 g			308 g		
erhältliche Größen	Herren: US 8–14; 15 Damen: US 6–12			Herren: US 7–15 Damen: US 6–12			Herren: US 7–15 Damen: US 6–12		
Preis	130,– Euro			130,– Euro			125,– Euro		
Besonderheit	■ COMFORDRY-Einlegesohle ■ SPACE-TRUSSTIC-System mit 7 VTrusses für funktionelle Festigkeit ■ GUIDANCE-LINE führt den Fuß zum Abdruckpunkt			■ Fersenflügel (Heel Cradle) optimiert die Passform und gibt mehr Führung und Stabilität			■ verlängerte Stütze im Mittelfußbereich für mehr Führung ■ individuelles Schnürsystem		

Brooks Ravenna 2

Der Unterschied zu seinem Vorgänger ist die höhere Sohle im Vorfuß. Durch seinen stark ausgeprägten „Spitzenhub“ bietet er wie schon sein Vorläufer ein sehr dynamisches Abrollverhalten. Ein spezielles Schnürsystem bietet gerade im Mittelfußbereich eine optimale Anpassung des Schuhs an den Fuß. Außerdem verhindert es im Schnürabschluss das Verrutschen der Zunge. Der Schuh ist bestens geeignet für die eher schnelleren, dynamischen Läufer, die den Brooks Adrenaline zu stabil finden. Er bietet sich als passender Begleiter für die langen wie auch die schnelleren Einheiten an, die das Trainingstagebuch vorschreibt. Die Straße ist ganz eindeutig sein bevorzugtes Revier.
Preis: 125,– Euro

Asics Gel GT-2160

„Sitzt, passt, wackelt und hat Luft.“ Ein Satz, der gerne von Handwerkern genutzt wird, die mit dem Ergebnis ihrer Arbeit zufrieden sind. Dieser Spruch trifft perfekt auf den GT-2160 zu. Er wird den hohen Ansprüchen, den die Fangemeinde an dieses Modell hat, mehr als gerecht. Der sehr angenehme erste Eindruck der Passform überträgt sich positiv auf die Laufeigenschaften und das Abrollverhalten. Der Schuh bedient ein sehr breites Spektrum von Läufertypen. Er eignet sich hervorragend für Trainingsläufe auf Asphalt und Forstwegen und kann auch als Wettkampfschuh beim Marathon eingesetzt werden.
Preis: 130,– Euro

Brooks Adrenaline GTS 11

Wie bei den Vorgängern macht sich beim Adrenaline GTS 11 sofort der gute Fersensitz bemerkbar. Das Obermaterial schmiegt sich um den Fuß, ohne zu drücken. Die mediale Unterstützung gibt dem Läufer in jeder Phase des Abrollens ausgezeichneten Halt. Die Dämpfungseinheit DNA, schon im Brooks Glycerin eingesetzt, zeigt bereits bei der ersten Tempostei-gerung, was es kann, und wird mit höherem Tempo deutlich straffer empfunden. Durch die somit gewonnene Dynamik ist er nicht nur für den gepflegten Long-Jogg geeignet, sondern auch erste Wahl für die schnelleren Einheiten. Bei Trainingsdistanzen und Geschwindigkeiten also ein Allrounder, spielt er seine Stärken besser auf der Straße aus als im Gelände.
Preis: 130,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabil-/Neutralschuh		
Modell	Mizuno Wave Inspire 7			New Balance 860			Nike LunarEclipse+		
Dämpfung	■ die Wave-Technologie verbindet die beiden wichtigsten Qualitäten eines Laufschuhs miteinander, progressive Dämpfung und gleichzeitig Stabilität			■ N-ERGY-Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich, kombiniert mit der leichtgewichtigen ACTEVA-LITE-Zwischensohle			■ neuartiges Lunar-Zwischensohlenelement zur natürlichen, adaptiven Pronationskontrolle durch die Dynamic-Support-Technologie ■ vergrößertes Dämpfungsvolumen im Vorfußbereich		
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)	320 g			335 g			321 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–12; 13; 14; 15 Damen: UK 3–9			Herren: US 7–13; 14; 15 Damen: US 5–11; 12			Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12		
Preis	130,– Euro			130,– Euro			140,– Euro		
Besonderheit	■ neue Passform ■ neues ap+ Zwischensohlenmaterial für bessere Druckaufnahme und längere Haltbarkeit			■ Mittelfußbrücke und Pronationsstütze sind kleiner als im Vorgänger, daher ein geringeres Gewicht (16 Gramm) bei gleicher Größe			■ externer, innovativer Fersenclip, der vertikal flexibel ist ■ nahtlose Verarbeitung im Innenschuh ■ kompatibel mit Nike+		

Mizuno Wave Inspire 7

Für einen Stabilschuh vermittelt der Inspire 7 dank seiner Mittelsohlenkonstruktion noch einen relativ dynamischen Abrollvorgang und überzeugt durch die gewohnte „Mizuno-Leichtigkeit". Guter Fersensitz und die DynaMotion-Fit-Schnürung sorgen für einen angenehmen Halt. Breite Füße finden hier genügend Platz und auch auf langen Strecken genug Raum, schmale Füße hingegen in anderen Modellen ein besseres Chassis. Die steifere Sohle und die gewohnt stabile Wave-Platte machen ihn zum idealen Straßen- und Waldweglaufschuh. Denn die neue ap+ Zwischensohle sowie die Wave-Platte sorgen für eine angenehme Dämpfung, selbst bei schwereren Läufern. Das gleiche Material ist für eine entsprechend hohe Langlebigkeit verantwortlich.
Preis: 130,– Euro

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

New Balance 860

Durch die verschiedenen von New Balance angebotenen Weiten erweitert sich die mögliche Zielgruppe der Personen natürlich enorm, die im 860 eine gute Passform und damit guten Halt finden. Die Pronationsstütze bietet ausreichend Support, ohne dabei zu stören oder die Bewegungskorrektur unangenehm wirken zu lassen. Der Schuh verbindet Komfort und Stabilität und beweist sich neben kurzen besonders auch auf längeren Strecken als gutmütiger Begleiter für Hobby- und Freizeitsportler sowie für ruhige Trainingsläufe. Wer auch auf schnellere Laufeinheiten nicht verzichten will, greift zu einer etwas leichteren und dynamischeren Alternative aus unserem Test.
Preis: 130,– Euro

for runners by runners
RUN

Nike LunarEclipse+

Der LunarEclipse spricht eine breite Läuferschicht an. Er kann sowohl von leichten bis mittelschweren Neutralläufern, wie auch von zur Überpronation neigenden Athleten in Betracht gezogen werden. Dabei bietet er die für Nike typische bequeme Passform, ohne zu schwammig zu wirken. Die soft abgestimmte Sohleneinheit trägt zu diesem Passgefühl noch bei. Für schnellere Tempoläufe oder aber schmutzige Geländepassagen könnte diese Abstimmung dann aber doch etwas zu weich sein. Die langen Einheiten auf der Straße dagegen sind ganz klar sein Ding. Schwere Läufer mit ausgeprägter Überpronationstendenz suchen sich aber besser einen anderen Begleiter für ihr Training.
Preis: 140,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabil-/Neutralschuh		
Modell	Nike Zoom Structure+ 14			Saucony ProGrid Guide 4			Scott MK III		
Dämpfung	■ Zoom-Air-Elemente im Rück- und Vorfußbereich ■ Zwischensohle mit entkoppeltem PU-Crash-Pad			■ ProGrid-Dämpfungselement im Rückfuß			■ Zwischensohlenmaterial aus EVA/Ultralyte für komfortable und progressive Dämpfung ■ zusätzliche Gelinserts im Fersenbereich		
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)	318 g			329 g			297 g		
erhältliche Größen	Herren: US 6–13; 14; 15 Damen: US 5–12			Herren: UK 7–13; 14; 15 Damen: UK 5–12			Herren: US 7–14 Damen: US 5,5–11		
Preis	125,– Euro			120,– Euro			130,– Euro		
Besonderheit	■ Nike+ kompatibel ■ leichtes Netzobermaterial mit Flywire-Riemen ■ Phylon-Mittelsohle mit Nike Zoom für niedrigprofilige Stoßdämpfung			■ moderate Pronationsstütze für das richtige Maß an Führung und gleichbleibend guter Flexibilität ■ Comfortride Sockliner			■ Carbonmittelfußbrücke für mehr Stabilität ■ Ergologic Fit für Anpassung an den Fuß durch überlappendes Außenmaterial mit zusätzlicher, nahtfreier Sockenkonstruktion		

Scott MK III

Der Läuferfuß findet dank des überlappenden Seitenmantels einen sehr guten Halt im MK III, dem Nachfolger des Makani II. Ein breiter Vorfuß bekommt allerdings nicht genügend Bewegungsraum in der dafür vorgesehenen Schuhsektion. Die weiche Fersenkappe gibt dem Fuß guten Halt und sein dynamisches, schnelles Abrollverhalten sowie seine flache Bauweise prädestinieren ihn für die Trainingseinheiten, bei denen richtig Gas gegeben wird. Die straff empfundene Abstimmung der Dämpfungseinheit im hinteren Auftrittsbereich verstärkt diesen Eindruck noch zusätzlich. Ganz klar, dieser Schuh will sich auf Asphalt austoben und zeigen, was in ihm steckt. Für heftigere Geländemanöver gibt es ausreichend bessere Alternativen.
Preis: 130,– Euro

Saucony ProGrid Guide 4

Auffällig ist die extrem flach geschnittene Fersensektion, die jenen Läufern, die auf eine solche Bauweise stehen, trotzdem einen kompakten Halt in diesem Bereich anbietet. Ansonsten ist der Guide 4 ein echter Allrounder, der mit einer dynamisch abgestimmten Dämpfung daherkommt, die den schnellen Bodenkontakt unterstützt und dadurch den Abrollvorgang erleichtert. Dabei fühlt sich dieser Saucony in den schnellen und den langen Einheiten heimisch. Er nimmt es gelassen, wenn es ihn von der Straße in unebene Gefilde verschlägt. Durch die flach empfundene Sprengung der Sohle und die moderat agierende Pronationsstütze können sich auch eher neutral abrollende Läufer mit ihm als Trainingsbegleiter beschäftigen.
Preis: 120,– Euro

for runners by runners
RUN

Nike Zoom Structure Triax+ 14

Er ist ein Klassiker im Programm bei Nike und in seiner jetzigen Evolutionsstufe wieder ein echter Allrounder geworden. Die Pronationsstütze wird im Gegensatz zu anderen Stabilschuhen als moderat wahrgenommen. Auch der Abrollvorgang wirkt recht dynamisch und kann als harmonisch beschrieben werden. Überhaupt vermittelt er nicht den Eindruck, man würde viel Schuh am Fuß mitführen. Lange Distanzen und die Straße sind sein bevorzugtes Bewegungsumfeld, aber auch befestigte Waldwege meistert er ohne Schwächen. Ein Modell für Einsteiger und alte Hasen, die mit ihm Kilometer fressen wollen. Breite Füße könnten die Zehenbox als zu eng empfinden.
Preis: 125,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Stabil-/Neutralschuh		
Modell	**Adidas adiStar Ride 3**			**Adidas adizero aegis 2**			**Adidas Supernova Adapt**		
Dämpfung	■ adiPRENE®+ im Vorderfußbereich garantiert eine effiziente Abstoßphase ■ adiPRENE®-Fersendämpfung kompensiert die Kräfte im Fersenbereich ■ FORMOTION™ passt sich der Bodenbeschaffenheit an			■ 3D-FORMOTION™ passt sich dem individuellen Laufstil an ■ adiPRENE® kompensiert die Aufprallkräfte im Fersenbereich ■ adiPRENE®+ für eine effiziente Abstoßphase für den Vorfuß			■ FORMOTION™ passt sich dem individuellen Laufstil an ■ adiPRENE® kompensiert die Aufprallkräfte im Fersenbereich ■ adiPRENE®+ für 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)	358 g			260 g			352 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7,5–11,5; 12,5 Damen: US 3,5–10,5			Herren: US 6–12,5; 13,5; 14,5 Damen: US 3,5–10,5			Herren: UK 6–12,5; 13,5; 14,5 Damen: UK 3,5–10,5		
Preis	145,– Euro			130,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ Gummilaufsohle für guten Grip bei jedem Wetter ■ GEOFIT™+ für eine anatomische Passform und Komfort			■ Blown-Rubber-Außensohle bringt Traktion ■ kleiner medialer Torsionbar für mehr Stabilität ■ Gewichtsersparnis durch Nylon-bonded-Material			■ adilite Strobelboard ■ 3-lagige Einlegesohle ■ Blown-Rubber-Außensohle für mehr Griffigkeit ■ reflektierende Elemente am Schaft		

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

Adidas adiStar Ride 3

Das neuste Modell, der Adistar Ride 3 ist gerade für leichte bis mittelschwere Läufer ohne Fußfehlstellung wegen seiner ausgezeichneten Passform und ausgewogenen Dämpfung ein hervorragender Trainingsschuh. Der Fersenbereich mit ForMotion-Technologie passt sich beim Auftritt sehr gut dem Untergrund an. Im Ballenbereich ist der Ride 3 etwas breiter gearbeitet, wodurch der Fuß sich etwas freier bewegen kann. Die Fersenkappe ist dagegen relativ weit hochgezogen und sorgt für festen Sitz im Rückfußbereich. Beim Laufen auf der Straße und auf Waldwegen bietet die direkt abgestimmte Sohle genügend Griff. Harte Geländeeinheiten dagegen sind seine Sache nicht.
Preis: 145,– Euro

Adidas adizero aegis 2

Ein Schuh prädestiniert für Wettkämpfe und Tempoläufe – leicht und mit flacher Sohlenbauweise. Der erste Bodenkontakt sollte dabei über Mittel- und Vorfuß erfolgen. Wer auch bei schnellem Tempo über die Ferse läuft, sollte eher einen Schuh ohne For-Motion in die Wahl nehmen. Die feste und im Mittelfußbereich breite Sohle des Adizero Aegis bietet gute Stabilität. Auch leichten Überpronierern ist dieses Modell zu empfehlen, denn das Längsgewölbe wird effektiv gestützt. Ideal läuft er sich auf der Straße sowie auf befestigten Wegen. Die farbliche Asymmetrie des Obermaterials birgt zudem eine funktionelle: Das schwarze Material ist fester und gibt sowohl dem Läufer als auch einer gegebenenfalls eingesetzten orthopädischen Einlage den nötigen Halt.
Preis: 130,– Euro

Adidas Supernova Adapt

Dieser Schuh mit den drei Streifen aus Herzogenaurach zeichnet sich durch seine direkte Kraftübertragung bei guter Passform aus. Der Supernova Adapt ist ausgezeichnet zum Laufen in fast jedem Geschwindigkeitsbereich. Nicht zu hoch vom Sohlenaufbau sowie der Differenz der Sprengung. Die Stütze ist kaum spürbar, gewährleistet aber bei langen Einheiten eine gewisse Stabilität. Somit ist dieses Modell ein klasse Allrounder, der auf allen Distanzen zu Hause ist und auch gerne im Wettkampf bis hin zum Marathon getragen werden kann. Je nach individuellem Laufstil können sowohl Neutralfußläufer als auch Überpronierer in dem Adapt viele Kilometer zufrieden abspulen.
Preis: 120,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Stabil-/Neutralschuh		
Modell	**Asics Gel-DS Sky Speed**			**Brooks Defyance 4**			**Brooks Racer ST 5**		
Dämpfung	■ Solyte-Mittelsohle ■ GEL-Dämpfungssysteme im Vor- und Rückfußbereich ■ Space-TRUSSTIC zur Mittelfuß-Unterstützung			■ HydroFlow®, das Silikon-Öl-Gemisch dämpft die Aufprallkräfte und sorgt für individuelle Dämpfung ■ BioMoGo-Zwischensohle			■ HydroFlow®, das Silikon-Öl-Gemisch dämpft die Aufprallkräfte, es sorgt für eine individuelle Dämpfungswirkung und optimierten Komfort		
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)	294 g			318 g			246 g		
erhältliche Größen	Herren: US 8–13; 14 Damen: US 6–12			Herren: UK 7–15 Damen: UK 6–12			Unisex: US 5–13; 14		
Preis	130,– Euro			125,– Euro			100,– Euro		
Besonderheit	■ Guidance-Line für effizienten Bewegungsablauf ■ Slip-Lasting-Machart für höchste Flexibilität ■ asymmetrische und diskrete Schnürung			■ Update durch Caterpillar Crashpad ■ asymmetrische Gestaltung des Sattels im Obermaterial			■ mit BioMoGo ausgestattet ■ flexibel im Vorfuß ■ leichte Stütze für komfortablen Fersenaufsatz		

Brooks Racer ST 5

Einen derartigen Lightweight-/Wettkampfschuh, gearbeitet auf einem geraden Leisten, findet man selten. Durch die Wahl der Universal Platform ist der Racer ST 5 auch für massivere Füße geeignet,. Alles bekommt Raum, und selbst schlanke Fersen werden dabei gebührend fixiert. Er bietet Halt ohne den Fuß komplett einzuengen, so kann man schnelle Einheiten ohne Verluste absolvieren. Die Pronationsstütze ist relativ weit hinten platziert – fürs Tempobolzen essenziell, damit der Läufer ab der Stützphase bereits Vortrieb generieren kann, ohne gegen den Schuh arbeiten zu müssen. Dieses Modell ist wirklich für die Straße ausgelegt, und da sollte es eigentlich auch bleiben. Dafür bringt die kleinprofilierte Außensohle beachtlich viel Traktion.
Preis: 100,– Euro

Brooks Defyance 4

Das Modell bietet eine angenehme Passform und eine komfortable Dämpfung, die Neutralläufern mittleren Körpergewichts ein hervorragendes Laufgefühl vermittelt. Der stabile Leisten empfiehlt sich auf Grund seiner guten Führungseigenschaften auch für Supinierer. Für lange und abwechslungsreiche Einheiten ist der Defyance 4 optimal, denn die starke Außensohle bietet auf nahezu jedem Untergrund Halt. Der dynamische Aufbau der Zwischensohle lässt durch ein perfektes Abrollverhalten bei langsamen und mittleren Geschwindigkeiten das Sportlerherz höher schlagen. Dieses Brooks-Produkt ist ein absolut verlässlicher Schuh für den anspruchsvollen Läufer.
Preis: 125,–

Asics Gel-DS Sky Speed

Dieses Modell fordert zum schnellen Laufen heraus. Wie beim „großen Bruder“, dem DS-Trainer, ist die Passform gut und mittels der präzisen asymmetrischen Schnürung individuell einstellbar. Wirklich breiten Füßen bietet der Sky Speed allerdings nicht genügend Raum, unter anderem auf Grund der im Außenbereich relativ flachen Zehenbox. Der Schuh läuft sich auf festem Untergrund (Straße, Parkwege) sehr gut, er rollt neutral und gleichmäßig ab. Bei Nässe auf der Straße gibt es leider Punktabzüge – auf rutschigen Böden wirkt er instabil. Der Sky Speed ist unspektakulär im denkbar positivsten Sinne: ein leichter Laufschuh, der bei Alltags-Einheiten wie bei Wettkämpfen gleichermaßen eine gute Figur macht. Mehr Tempo = mehr Spaß.
Preis: 130,– Euro

Karhu Fast Ride

Der Karhu Fast Ride ist ein sehr direkter und leichter Trainingsschuh. Er eignet sich perfekt für Tempointervalltraining oder zügigere Tempodauerläufe. Die Zwischensohle ist schön fest und vermittelt das Gefühl direkter Kraftübertragung, gepaart mit einer sehr guten Traktionskontrolle. Tendenziell macht der Schuh am meisten Spaß, wenn er über den Mittelfuß gelaufen wird. Die Sohlenkonstruktion begünstigt das. Daher ist er eine empfehlenswerte Alternative zum normalen Trainingsschuh. Die nahtlose Verarbeitung des Meshmaterials ist absolut gelungen. Die Ferse und der Mittelfuß sitzen sehr gut. Der Vorfuß könnte etwas weniger Volumen haben.
Preis: 145,– Euro

K-Swiss Blade Light Run

Ein wirklich leichter Trainingsschuh, mit, wie bei K-Swiss üblich, guter Passform. Schmal in der Ferse, angenehm weit im Mittelfuß und nicht zu breit in der Zehenbox. Der Schuh rollt sehr rund ab und bietet ein gleichbleibend direktes Bodenkontaktgefühl. Sowohl für schnelle als auch langsame Ausdauereinsätze sollte man ihn ins Auge fassen. Über die komplette Sohlenkonstruktion verteilt, finden sich Belüftungslöcher, die den Fuß kühlen, aber bei sehr feuchtem Untergrund auch Wasser durchlassen. Der Blade Light macht auf Asphalt die beste Figur, während die Sohle im Gelände ihre Stärken nicht ausspielen kann. Ein guter Begleiter für alle, die beim Laufen einmal etwas luftiger oder mit einem „Weniger ist mehr"-Schuhgefühl unterwegs sein wollen.
Preis: 100,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Karhu Fast Ride			K-Swiss Blade Light Run			Mizuno Wave Elixir 6		
Dämpfung	■ MID FULCRUM-Wippe lenkt Aufprallkräfte biodynamisch nach vorne			■ Blade-Light Technology™ mit Schaumlamellen, entsprechend dem Auftrittswinkel ausgerichtet ■ durchgängige GUIDE-GLUIDE-Zwischensohle ■ Dämpfung durch SUPER-FOAM in Fußbett und Fersenaußenkappe			■ Wave-Technologie verbindet progressive Dämpfung und gleichzeitig maximale Stabilität		
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)	283 g			264 g			270 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7–13; 14 Damen: US 6–11			Herren: US 6–12 Damen: US 3–9			Herren: UK 6–12; 13; 14 Damen: UK 4–9		
Preis	145,– Euro			100,– Euro			125,– Euro		
Besonderheit	■ MID FULCRUM-Wippe ermöglicht schnelles Abrollen über den Mittel- und Vorfuß ■ neue Konstruktion der MID FULCRUM-Wippe bringt mehr Dynamik			■ Blade-Light Technology™ für federndes Laufgefühl ■ wird härter im Dämpfungsverhalten, je direkter und schneller der Laufstil			■ ap+ Zwischensohlenmaterial für eine bessere Druckaufnahme und längere Haltbarkeit (ohne das Gewicht des Schuhs zu beeinflussen)		

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

Mizuno Wave Elixir 6

Schon beim Anziehen überzeugt die Passform des Elixier 6. Sein gleichmäßiges und übergangsloses Abrollverhalten verleitet zu einem hohen/hochmotivierten Einstiegstempo, denn das Fersenpolster ist straff abgestimmt und der Mittel- sowie der Vorfußbereich sind flach, flexibel und direkt. Trotz des geringen Gewichts von 270 Gramm gibt die Sohlenkonstruktion dem Fuß eine gute Führung. Das Fußbett ist allerdings sehr plan, für die Unterstützung von Längs- und Quergewölbe empfehlen sich individuelle Einlagen. Bei dem luftigen Obermaterial darf man im Wintermatsch keine trockenen oder gar warmen Füße erwarten, aber die Außensohle greift selbst auf Schnee sicher zu und bietet überdurchschnittliche Traktion für ein derartiges Modell.
Preis: 125,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Mizuno Wave Precision 11			Mizuno Wave Rider 14			New Balance MR 1080		
Dämpfung	■ die Wave-Technologie verbindet die beiden wichtigsten Qualitäten eines Laufschuhs miteinander: progressive Dämpfung und gleichzeitig Stabilität			■ Wave-Technologie verbindet progressive Dämpfung und Stabilität ■ ap+ Zwischensohlenmaterial für Druckaufnahme			■ N-ERGY Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich ■ Zwischensohle ABZORB FL für komfortables Laufgefühl		
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)	295 g			310 g			343 g		
erhältliche Größen	Herren: US 6–12; 13 Damen: US 4–9			Herren: UK 6–12; 13; 14; 15 Damen: UK 3–10			Herren: US 7–13; 14; 15 Damen: US 5–11; 12		
Preis	115,– Euro			135,– Euro			145,– Euro		
Besonderheit	■ Durch ap+ und einen speziellen Crash Pad im Mittelfußbereich noch langlebiger als das Vorgängermodell			■ Composite Parallel Wave macht den Schuh leicht und schnell ■ Wave-Platte aus Pebax Rnew sorgt für ein dynamisches Abrollverhalten			■ neue Außensohle für mehr Bodenkontakt ■ Obermaterial mit verbesserter Passform ■ erhältlich in drei Weiten		

New Balance MR 1080

Für Laufanfänger und Wiedereinsteiger stellt dieses Modell einen sinnvollen Ausgangspunkt bei der Schuhauswahl dar. Der MR 1080 ist ein neutraler Dämpfungsschuh, der auf allen Sektoren überzeugt, ohne herauszustechen. Das Obermaterial bietet Halt und dabei ein komfortables Passformgefühl. Der Zwischensohlenaufbau ist entsprechend, selbst auf geschottertem Untergrund kommen kaum Druckspitzen an den Fuß. Die Dämpfung ist weder zu straff noch zu weich und keineswegs schwammig. Gerade im Fersenbereich erhält der Abrollvorgang adäquate Führung, kleine Abweichungen werden konsequent ausgeglichen, dennoch geht es gleichmäßig neutral weiter nach vorn. Und seine Außensohle ist auch auf rutschigem Untergrund als überdurchschnittlich zu bezeichnen.
Preis: 145,– Euro

Mizuno Wave Precision 11

Wer den Precision 11 in seinem Regal hat, darf auch gerne mal auf den Einsatz eines reinen Wettkampfschuhs verzichten. Er ist ein echtes Leichtgewicht unter den neutralen Trainingsschuhen. Leichte und mittelschwere Läufer, die gerne auch mal etwas flotter unterwegs sind, finden in ihm den idealen Laufpartner. Trotz seines geringen Eigengewichts, braucht man bei ihm jedoch nicht auf Dämpfung zu verzichten. Seine flache Bauart und das bewährte Mizuno SmoothRide Engineering vermitteln ein angenehmes und dynamisches Abrollverhalten und wollen unbedingt in den Straßeneinsatz, weniger ins Gelände. Im Vergleich zu seinem Vorgänger ist er im Mittelfußbereich etwas stabiler geworden.
Preis: 115,– Euro

Mizuno Wave Rider 14

Die Passform des Schuhs ist sehr gut und wurde im Vergleich zu den Vorgängermodellen nochmals optimiert, der Einstieg allerdings fällt etwas schwer. Auf der Straße und auf Waldböden fühlt sich der Wave Rider wohl, ganz egal, ob trocken oder nass. Bei Schnee oder auf Trails stößt das Modell schnell an seine Grenzen, dann sammeln sich unter der Ferse Steine oder Schneeklumpen an. Beim normalen Dauerlauf gibt sich der Rider gelassen, doch je schneller das Tempo wird, desto besser rollt er ab und desto dynamischer wirkt er. Hierzu trägt sicherlich auch die relativ flache Sohlenkonstruktion bei. Der Wave Rider 14 ist ein guter Neutralschuh für alle Laufsituationen auf festem Untergrund.
Preis: 135,–

Nike Zoom Atlas+

Der Atlas ist das Bindeglied zwischen den Nike-Klassikern Pegasus und Vomero – ein ausgereifter Vertreter der Dämpfungskategorie, den man kaum mehr missen möchte. Das kommt nicht von ungefähr, handelt es sich doch um die neutrale Version des Structure Triax (ebenso in diesem Test, auf Seite 81). Die schmale Passform in Kombination mit dem stark abgepolsterten Schaft hält den Fuß an seinem Platz, während sich der Läufer dem dynamischen Abrollverhalten hingibt. Die räumliche Konstruktion der Sohle hält den Fuß beim Abrollvorgang zu Beginn relativ resolut außen und führt Fersenläufer auf den rechten Weg. Für leichte Überpronierer und etwas schwerere Läufer ist der Atlas, der 2011 exklusiv bei den LEX-Laufexperten erhältlich ist, eine gute Wahl.
Preis: 125,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutral-/Stabilschuh		
Modell	**Nike Zoom Atlas+**			**Nike Free 3.0**			**Pearl Izumi synchroFuel Rd**		
Dämpfung	■ Cushlon-Zwischensohlenmaterial mit Natural-Motion-Flexkerben ■ PU Crash-Pad im Bereich des Fersenaufsatzes ■ Nike Zoom-Air-Elemente im Rück- und Vorfußbereich ■ Natural-Motion-Konzept			■ Dämpfung über eingebautes EVA-Phylon ■ zusätzliche Strukturelemente der Sohle, die mit einem horizontal flexiblen Aufbau über eine Rahmenkonstruktion der einzelnen Sohlenelemente dämpfen			■ langlebiges SKYDEX-Dämpfungselement an der Ferse ■ im Vorfuß dämpft der 1:1 Energy Foam die Aufprallkraft und gibt die Energie effektiv an den Läufer zurück		
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)	309 g			230 g			298 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–13; 14; 15 Damen: UK 5–11			Herren: UK 6–13; 14; 15 Damen: UK 5–12			Herren: US 7–14 Damen: US 5–10		
Preis	125,– Euro			100,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ Ortholite-Einlegesohle ■ eigene Leistenformen für Damen und Herren (Damenmodell mit Dynamic-Fit-Elementen) ■ Nike+ kompatibel			■ durch den Natural-motion-Aufbau wird die Eigendämpfung des Läufers aktiviert			■ nahtloses Obermaterial mit Hybrid-Netz-Kombination ■ ½ syncro Stabilitätsrahmen ■ Flexkerben im Vorfuß		

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

Nike Free 3.0

Der 3.0 ist die flachste Variante aus der Nike-Free-Familie. Er interpretiert die Free-Philosophie am radikalsten. Neubesitzer sollten sich behutsam an den Schuh herantesten. Läufern, die sich auf ihn einlassen, bietet er ein sehr direktes Abrollverhalten und fordert zu einem sehr aktiven Laufstil heraus. Auf Asphalt und allen flachen Laufuntergründen ist er für leichte bis mittelschwere Läufer eine gute Wahl, wenn sie über die technischen und physischen Grundvoraussetzungen verfügen, ihn zu laufen. Prinzipiell wäre er auch ein Kandidat fürs Gelände. Leider setzen sich in der Außensohle bei dieser Einsatzform immer wieder Fremdkörper fest, sodass man abseits der Straße schnell die Lust am Laufen verliert. Leichtester Schuh im Test.
Preis: 100,– Euro

Pearl Izumi synchroFuel Rd

Trotz der etwas festeren Zwischensohle auf der Schuhinnenseite (medial) ist dieses Modell eigentlich ein stabiler Neutralschuh. Diese Konstruktion lässt ihn zum absoluten Allrounder für unterschiedliche Fußtypen werden. Die Passform sitzt eher eng, ohne den Fuß einzuschnüren. Die Zehenbox ist für wirklich breite Füße allerdings etwas knapp bemessen. Ein sehr breites Anwendungsspektrum im schnellen Trainingsbereich zeichnet diesen Schuh aus. Der SynroFuel ist gut geeignet für den Einsatz auf festem Untergrund oder Straße. Abseits der Straße kommt er zurecht, fühlt sich aber weniger zu Hause. Schwere Sportler mit ausgeprägter Pronationstendenz wählen einen stabileren Begleiter.
Preis: 120,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	**Puma Complete Concinnity 4**			**Puma Faas 500**			**Puma Ventis 2**		
Dämpfung	■ id-CELL EVA-basierendes Dämpfungsmaterial ■ KMS-LITE als innovatives Zwischensohlenmaterial			■ durchgängige KMS-LITE-Zwischensohle ■ Id-Cell Lasting ■ EverRide: aufgeschäumtes EverTrack mit zusätzlicher Dämpfung			■ duoCELL, ein langlebiges Dämpfungsmaterial ■ CELL-Schichten aus Elastomer ■ id-CELL, ein auf EVA basierendes Dämpfungsmaterial		
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)	313 g			252 g			340 g		
erhältliche Größen	Herren: UK 6–11; 12; 13 Damen: UK 3,5–8,5			Herren: UK 6–11; 12; 13; 14 Damen: UK 3,5–8,5			Herren: UK 6–12; 13; 14; 15 Damen: UK 3,5–10,5		
Preis	110,– Euro			120,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ Arch Tec sorgt für Stabililät ■ Ever Ride für mehr Flexibilität ■ Ever Track: abriebsichere Sohle für mehr Bodenhaftung			■ BioRide-Konstruktion ermöglicht eine sanfte Abrollbewegung ■ Lightweight-Trainer für Läufer mit neutralem Abrollverhalten ■ KMS Lite ist 30 Prozent leichter als Standard-Puma-EVA			■ der neutrale Trainingsschuh verbindet Dämpfung mit einer stabilen Geometrie für alle Läufer mit normalen Laufeigenschaften		

Puma Ventis 2

Das ist ein Modell, wie es eigentlich jeder Hersteller im Produktportfolio haben muss: ein relativ leichter Neutralschuh mit flexibler Sohle und ohne viel Schnickschnack. Es sind Details, die den Unterschied machen. So lässt sich der Ventis 2 beispielsweise sehr angenehm auch auf einen schmalen Mittelfuß anpassen und umschließt diesen angenehm fest. Die dicken weichen Schnürsenkel sind leichtgängig und doch außerordentlich präzise zu dosieren. In der Ferse bietet er viel Raum, dank ausgewogener Polsterung des Schuhrandes vermittelt er hier dennoch ein Mindestmaß an Halt. Die Sohlenkonstruktion ist sehr flexibel, über die durchgängig breite Standfläche in Kombination mit der Mittelfußbrücke ergibt sich dessen ungeachtet ausreichend Laufruhe.
Preis: 120,– Euro

Puma Faas 500

Ein wahres Abrollwunder ist der neue Faas 500 aus dem Hause Puma. Die Basis für diesen Laufschuh ist der Puma RS 1 aus den 1980er-Jahren. Das Modell ist eine Mischung aus Funktionalität und Lifestyle. Mit der BioRide-Konstruktion verzichtet die Marke mit der Raubkatze auf technischen Schnickschnack. Vielmehr ist der Faas 500 ein Schuh für den leichten bis mittelschweren Sportler mit neutralem Abrollverhalten. Seine flache Bauweise vermittelt ein direktes, natürliches Laufgefühl. Durch seine gelungene Optik empfiehlt sich der rote Flitzer auch für Einsätze außerhalb der Trainingseinheiten.
Preis: 120,– Euro

Puma Complete Concinnity 4

Ein spürbarer Bodenkontakt mit ausreichender Dämpfung vermittelt das Gefühl, einfach näher dran zu sein. Ein idealer Trainingsschuh für schnelle und lange Einheiten. Der Concinnity spricht eine Zielgruppe an, die im Mittelgewicht angesiedelt ist und einen dynamischen, ungeführten Trainings- wie auch Wettkampfschuh sucht. Die Heckpartie umfasst dabei die Ferse sehr sicher und passgenau. Läufer, die den Abrollvorgang früh über den Fersenaufsatz einleiten, sollten allerdings auf dem Laufband prüfen, ob ihnen der erste Bodenkontakt mit diesem Schuh nicht zu kippelig erscheint. Ein echter Allrounder für den Alltagseinsatz, der auch Läufer mit moderaten Pronationstendenzen ansprechen könnte.
Preis: 110,– Euro

Reebok Premier Chase 2

Ein weiterer Vertreter der Sparte leichter Neutralschuhe. Individuelle Merkmale des Chase 2 zeigen sich bereits im Obermaterial. Das Mesh ist äußerst luftig – für warmes Wetter oder heiße Füße. Durch nahe Passform in Ferse und Mittelfußbereich schafft er ein sicheres Gefühl. Dabei ist sehr sorgsam auf perfekten Sitz zu achten, denn der schmal geschnittene Mittelfußbereich ist von stabilen Applikationen fast vollständig abgedeckt. Die Sohlenkonstruktion hingegen gewährt wenig Stabilität und Führung, wie in dieser Gruppe eher üblich, somit fällt der Schuh schon für leichte Pronierer aus der engeren Wahl. Positiv ist das angenehme Dämpfungsverhalten und die gute Rollfähigkeit im Rückfußbereich – besonders für ausgeprägte Fersenläufer wichtig.
Preis: 100,– Euro

Reebok Premier ZigBlaze

Auffällig ist die passgenaue Fersen-Unit, die zusammen mit dem eher schmal geschnittenen Mittel- und Vorfußbereich eine sehr kompakte Passform vermittelt. Der ZigBlaze legt vor allem bei zügigerer Gangart ein ausgewogenes, straff abgestimmtes Auftritts- und Abrollverhalten an den Tag. Der subjektiv als recht hoch empfundene Fersenstand ist etwas gewöhnungsbedürftig. Die griffige Sohle macht auch auf rutschigem und unebenem Untergrund einen guten Job. Schwere Läufer und Breitfußindianer halten besser nach einer anderen Alternative in unserem Schuhtest 2011 Ausschau. Leichte bis mittelschwere Neutralfußläufer mit einem Faible für auffälliges Outfit können dieses Modell mit guten Gewissen in die engere Testauswahl nehmen.
Preis: 100,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Reebok Premier Chase 2			Reebok Premier ZigBlaze			Saucony ProGrid Mirage		
Dämpfung	■ DMX-Ride Dämpfungselemente im Fersenbereich und unter dem Vorfuß für punktuelle Entlastung ■ flacher Aufbau und die niedrige Sprengung für das richtige Tempo bei schnellen Einheiten			■ durch die besondere Formgebung der ZIGtech-Dämpfungselemente auf EVA-Basis werden Kräfte vom Rück- über Mittel- bis zum Vorfuß abgeleitet und Belastungsspitzen so minimiert			■ ProGrid LITE in der Zwischensohle steht für optimale Dämpfung bei niedrigem Gewicht ■ die Mittelfußspange bietet Stabilität bei leichter Überpronation		
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)	295 g			350 g			252 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7–13 Damen: US 5–11			Herren: UK 7–13; 14 Damen: UK 5–11; 12			Herren: US 7–13; 14; Damen: US 5–12		
Preis	100,– Euro			100,– Euro			120,– Euro		
Besonderheit	■ flache Bauweise ■ atmungsaktiver Mesh-Schaft für optimierte Passform (innen mittels Smoothfit nahtfrei verarbeitet)			■ die Zig-Zwischensohle kombiniert mit dem Running-Schaft sorgt für optimierten Halt bei deutlich reduzierter Muskelbelastung			■ Obermaterial-Technologien: Hydrator-Beschichtung, HRC Strobel Board ■ Blown-Rubber- Außensohle		

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

Saucony ProGrid Mirage

Saucony hat gerade bei leichten Laufschuhen einen sehr guten Ruf. Zu Recht, möchte man sagen, wenn man den Mirage an den Füßen hatte, denn er passt gut, man spürt ihn fast nicht. Das Modell ist flexibel und gibt kein enges Korsett vor. Besonders auf festen Böden fühlt er sich zu Hause. Leichte Nässe auf der Straße macht ihm nichts aus, bei Matsch und Schnee werden ihm die Grenzen schnell aufgezeigt. Das Abrollverhalten ist hervorragend, auch längere Läufe mit hohem Tempo sind problemlos möglich. Der Progrid Mirage ist eine Empfehlung für Wettkämpfe bis hin zum Marathon. Seine spezielle Optik verleiht dem dynamischen Schuh einen zusätzlichen Kick.
Preis: 120,– Euro

Kategorie	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Saucony ProGrid Triumph 8			Scott T2 C			Zoot Ultra Kalani		
Dämpfung	■ durchgängiges ProGrid Element dämpft und ist gleichzeitig reaktionsfähig ■ SSL als Zwischensohle für Langlebigkeit und zusätzliche Dämpfung			■ Zwischensohlenmaterial aus EVA/Ultralyte für komfortable und progressive Dämpfung			■ Kombination aus EVA-Schaum und Z-Bound (Schaum mit sehr guten Dämpfungseigenschaften und optimierter Energierückführung) ■ Carbonspan+ Mittelfußbrücke		
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)	337 g			235 g			297 g		
erhältliche Größen	Herren: US 7–13; 14; 15 Damen: US 5–12			Herren: US 7–14 Damen: US 5,5–11			Herren: US 8–14 Damen: US 6–11		
Preis	145,– Euro			120,– Euro			140,– Euro		
Besonderheit	■ Arch-Lock-System im Obermaterial für festen Halt und bequeme Passform ■ Kombination aus Komfort und Dämpfung			■ Ergologic-Ride-Mittelsohlenkonstruktion zur Erhöhung der Laufeffizienz ■ bodennaher Stand mit hoher Stabilität während der Stützphase			■ asymmetrische Schnürung ■ leichtes Upper ■ Anziehhilfen an Zunge und Ferse ■ nahtloser Innenschuh für problemloses Barfußlaufen		

Zoot Ultra Kalani

In der Kollektion des Triathlonspezialisten Zoot besetzt der Kalani die Position des Trainingsschuhs. Seine sockenartige Passform ist sehr angenehm und vermittelt bedingt Halt. Dieses extrem flexible Modell rollt entsprechend direkt und dennoch relativ komfortabel ab. Gerade auf den kürzeren Distanzen bringt der Kalani Laufspaß. Wer ihn bei längeren Einheiten nutzen will, benötigt eine gut ausgebildete Fußmuskulatur. Sein Revier ist die Straße. Auch befestigte Wege sind kein Problem, und selbst bestimmte Trailpassagen nimmt er dank der feinfühligen Sohle mit Speed. Dabei ist der Grip entscheidend: Feuchter oder loser Untergrund, Matsch und Schnee bringen ihn an seine Grenzen. Ein Lightweighttrainer, geeignet für alltägliche Einheiten.
Preis: 140,– Euro

Scott T2 C

Beginnen wollen wir damit, den für einen Wettkampfschuh ausgesprochen hohen Dämpfungskomfort herauszustellen – ohne dass der neue T2 C dabei schwammig wirkt. Er bietet Kontrolle und Dynamik auch bei sehr hohem Lauftempo, denn der leichte, an sich nahtlose Schaft führt und hält den Fuß ausreichend fest. Zudem hat Scott ihm im Mittelfußbereich ein Stabilitätselement gegönnt. Die gegenüber dem Vorgänger verbreiterte und stärker gepolsterte Lasche ist ein Plus. Die nun leichtgängigere Schnürung erfordert allerdings noch immer volle Konzentration, um die Spannung der dünneren, glatteren Schnürsenkel richtig zu dosieren. Die Außensohle wurde gerade im Vor- und Mittelfußbereich in ihrer Struktur optimiert, um verbesserte Traktion zu erzielen.
Preis: 120,– Euro

Saucony ProGrid Triumph 8

Die neue Ausbaustufe des Triumph hat nur geringfügige Veränderungen gegenüber dem Vorgänger erfahren – zu seinem Vorteil. Die Sohlenkonstruktion im hinteren und mittleren Bereich beispielsweise bringt ein homogenes Abrollen sowie gute Stabilität im Mittelfuß. Die bestechende, weil fest umschließende Passform ist geblieben. Und der ausgeprägte Fersenbereich birgt nun weniger Reibungsgefahr an der Achillessehne als zu Anfang der Modellreihe. Volkssportläufer (auch höheren Körpergewichts), die einen Neutralschuh für praktisch alle Trainingsformen und Geschwindigkeiten suchen, sollten dieses Modell fraglos einmal anprobieren. Die Traktion ist zwar auch auf Schnee und Matsch ausreichend, aber zu Hause ist der Triumph auf Asphalt und festen Wegen.
Preis: 145,– Euro

Bär Pavement Track 1.0

Viel Platz im Vorfußbereich. Das macht den Pavement Track zuallererst aus – wie alle anderen Schuhe aus der Schuhmanufaktur in Bietigheim-Bissingen. Aber er kann auch durch sein dynamisches Abrollverhalten punkten und den Läufer zu einem dynamischen aktiven Abrollvorgang motivieren. Dabei bietet er sehr guten Halt. Auch Neutralläufer finden in diesem Model einen guten Trainingsgefährten. Die Straße ist sein Lieblingsuntergrund. Für extremere Geländeeinheiten ist er etwas zu kippelig aufgebaut, wenn man stark über die Ferse abrollt. Der Schuh ist für Läufer mit breitem Vorderfuß oder Liebhaber von viel Zehenfreiheit ein Muss. Ebenso sollten ihn Läufer, die einen Begleiter für die schnelle Straßeneinheit oder den langen Einsatz im Wettkampf suchen, auf dem Schirm haben.
Preis: 175,– Euro

Ecco Biom B

Das optisch steif anmutende Material dieses Yak-Leder-Modells ist weich und anschmiegsam – selbst der hochgezogene Kunststoffbereich ist äußerst flexibel und bildet ein effektives Stützelement. Sein Schaftrand umschließt auch schlanke Fesseln, ein Schlupfen ist fast ausgeschlossen. Für Supinierer ist der Biom B eher ungeeignet, da die zentrale Lücke in der Außensohle ihren Abrollvorgang unterbricht. Leichte bis moderate Überpronation (von Beginn an oder durch Ermüdung bedingt) wird dagegen gut ausgeglichen. Die Sohlenkonstruktion steuert den *User* in einen natürlichen Abrollvorgang. Wer also einen Ecco Biom in der für seinen individuellen Laufstil wirklich passenden Variante hat und ihn als Trainer annimmt, kann sich weiterentwickeln.
Preis: 200,– Euro

Kategorie	Stabilschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Bär Pavement Track 1.0			Ecco Biom B			Etonic Praya 3		
Dämpfung	■ Dämpfung über die Außensohle ■ Dämpfung über die Einlegesohle ■ haltbares PU-Material, das den Auftrittsschock natürlich absorbiert ■ Stoßdämpferkerben rundherum eingearbeitet			■ keine übertriebene Dämpfung und übermäßige Bewegungskontrolle ■ Konzept der Natural-Motion-Philosophie für freie Beweglichkeit ■ 1,2 mm XRD-Schaumschicht für gesteigerten Komfort			■ RCS™ (Resilient Cushion System) für Energierückführung, Komfort und Dämpfung ■ 3DRP™ (Dynamic Reaction Plate) im Fersenbereich führt die Aufprallkräfte gleichmäßiger ab		
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)	494 g			340 g			312 g		
erhältliche Größen	Herren: US 4,5–13 Damen: US 4,5–13			Herren: EU 40–46 Damen: EU 36–41			Herren: US 7–14 Damen: US 6–12		
Preis	175,– Euro			200,– Euro			125,– Euro		
Besonderheit	■ abriebfest durch großflächiges Profil ■ große Zehenfreiheit ■ wiederbesohlbar ■ Mittelfuß-Chassis aus TPU für mehr Halt und Führung			■ direkt angespritzte PU-Mittelsohle ■ abgerundete Ferse ■ Laufsohle aus TPU-Gummi ■ fußgerecht platzierte Flexkerben ■ Yak-Leder			■ Zwischensohle aus EVA-Kautschuk-Gemisch (leichter, flexibler und langlebiger als herkömmliche Zwischensohlen) für erhöhte Formstabilität		

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

Etonic Praya 3

Der Praya ist seit seiner Markteinführung ein beliebtes Arbeitsgerät unter den „Neutralen" der RUNNING-Redaktion. Die in neuer Farbvariante vorliegende Ausbaustufe 3 zeigt im Test bekannte Stärken: weiches, luftiges Obermaterial, das dank sinnvoll platzierter Elemente in Kombination mit der bewährten Schnürung Ferse und Mittelfuß ausreichend Halt gibt. Der Vorfuß hat gerade nach außen relativ viel Freiraum – das kann ein schwimmendes Gefühl bereiten, doch andererseits vor Blasen und blauen Zehennägeln schützen. Die homogene Sohle vermag Fußfehlstellungen kaum auszugleichen, liefert dafür einen gleichmäßigen Abrollvorgang mit angenehmem Vorwärtsdrang bei fast allen Laufgeschwindigkeiten. Ein leichtgewichtiger Allrounder für echte Neutralläufer.
Preis: 125,– Euro

Kategorie	Neutral-/Stabilschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	Lunge C-Dur fis			Salomon XR Crossmax Neutral			Somnio Runaissance 2.0		
Dämpfung	■ kalt geschnittene und kiss-cut-gefräste Mittelsohle mit extrem hohem EVA-Anteil (80 %)			■ EVA-Zwischensohle ■ OS Tendons für harmonisches Abrollverhalten und Energy-Return-Effekt			■ Stopcap-Mittelsohle für Dämpfung und direkten Vortrieb ■ individuell anpassbar auf Körpergewicht und Laufstil durch auswechselbare Dämpfungskissen und Einlegesohlen		
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)	364 g			320 g			330 g		
erhältliche Größen	Herren: US 8–14,5			Herren: UK 6,5–13,5 Damen: UK 3,5–8,5			Herren: US 7–13; 14 Damen: US 5–11; 12		
Preis	220,– Euro			130,– Euro			180,– Euro		
Besonderheit	■ stark profilierte Außensohle aus Vollgummi-Material ■ Obermaterial aus PU-Mikrofaser ■ Innensohle aus hypoallergenem Latexschaum			■ vielseitiger Cross-Running-Schuh, der Schutz, Kontrolle, und Grip eines Trailschuhs, mit Komfort und Laufverhalten eines Runningschuhs kombiniert			■ neutraler Natural-Running-Schuh ■ durch Händler individuell angepasst – verschiedene Fußbettsohlen, Varus-Einlagen und Dämpfungskissen		

Lunge C-Dur fis

Der C-Dur fis macht am Fuß, nicht unerwartet, einen ähnlichen Eindruck wie die Variante, die dem Namen nach einen halben Ton tiefer angelegt ist. Er umschließt den Fuß passgenau, sitzt eng an der Ferse und bietet normal breiten Vorfüßen genug Raum in der Zehenbox. Breite Füße engt er dort aber ein. Überpronierer und auch Neutralläufer können diesen Schuh ohne Probleme als Alternative zu herkömmlichen Modellen ins Auge fassen. Sein Abrollverhalten macht ihn zu einem guten Begleiter auf langen Trainingseinheiten im Wald und auf der Straße. Für die schnellen dynamischen Einheiten wirkt er etwas zu undynamisch. Die pelottenartige Ausformung, die der Träger unter dem Mittelfuß wahrnimmt, ist etwas gewöhnungsbedürftig.
Preis: 220,– Euro

Somnio Runaissance 2.0

Bei diesem Neuling auf dem deutschen Markt beginnt der Schuhtest mit der individuellen Anpassung durch geschultes Fachpersonal. Nach der Größenwahl wird der Stand im Schuh angeglichen, die Unterstützung des Fußgewölbes und die Härte der Dämpfung werden festgelegt – nach den entsprechenden körperlichen Parametern des Läufers (links und rechts unabhängig, wer ist schon symmetrisch). Somnio möchte mit diesem System keineswegs den Orthopäden ersetzen, der komplett individuelle Einlagen herstellt. RUNNING sieht den Runaissance 2.0 als Bindeglied zwischen dem Schuh von der Stange und einem komplett individuellen System aus Laufschuh und orthopädischer Einlage. Bei den Läufen überzeugte das Modell als Neutralschuh der Rubrik Natural Running.
Preis: 180,– Euro

Salomon XR Crossmax Neutral

Optisch kommt der Crossmax wie ein reinrassiger Trail-Running-Schuh daher, sobald er aber am Fuß in Betrieb genommen wird, zeigt er, was er noch alles kann. Dann wird dem Läufer sehr schnell klar, dieser Schuh kann nicht nur auf Asphalt seine Stärken zeigen, er spielt sie dort sogar ungeniert aus. Knackig abgestimmt vermittelt er ein dynamisches Abrollverhalten und lädt zu schnellen Trainingsläufen ein. Dabei sitzt er straff am Fuß, gibt im Fersenbereich und in der Mittelfuß-Sektion guten Halt, egal, ob beim Trail-Einsatz oder Straßenwettkampf. Schwere Läufer mit starken Überpronations- oder Supinationstendenzen sind allerdings nicht seine Zielgruppe. Alle, die einen Allrounder für Straße und Gelände suchen, liegen hier richtig.
Preis: 130,– Euro

RUNNING fragt nach: Trends, Meinungen und Informationen aus der Laufschuhindustrie

	Adidas	Asics	Brooks
	Oliver Brüggen PR Director adidas Market Central Adidas AG	**Ralf Schön** Senior Marketing Manager Athletic Asics Deutschland GmbH	**Jennifer Okoye** Event and Field Marketing Manager/Marketing Brooks Sports GmbH
In welchen Bereichen haben sich Ihre Sortimente zum Frühsommer 2011 verändert/weiterentwickelt?	Die neue Kollektion kann in puncto Gewicht, Funktion und Farbe Innovationen vorweisen. Funktionelle Weiterentwicklungen gibt es vor allem beim adiStar Ride 3. Er verfügt über einige technologische Verbesserungen wie die Continental-Außensohle. Lightweight-Schuhe aus der Adizero-Familie sind noch leichter, neue frische Farben machen die Produkte auch optisch zum Highlight.	Im gesamten Sortiment handeln wir immer nach dem Kaizen-Prinzip der stetigen Verbesserung und haben im Design-Bereich unsere Top-Seller sportlich und stylish weiterentwickelt. Im Technologie-Sektor haben wir das ganzheitliche Asics I.G.S.-Konzept um die Guidance-Line bereichert, eine Technologie zur Unterstützung der Fußanatomie. Sie sorgt für ein sensomotorisch ungestörtes Lauferlebnis.	Wir haben weitere Modelle mit der weltweit führenden adaptiven Dämpfungstechnologie Brooks DNA ausgestattet. Bisher war nur der Glycerin mit dem neuen System ausgestattet. Nun haben auch der Adrenaline GTS, Trance, Ravenna, Beast und Cascadia diese DNA.
Welchen konkreten Nutzen haben die Veränderungen für den Läufer?	Durch die spezielle Gummimischung Continental Rubber haben Läufer optimalen Grip bei allen Wetterbedingungen und bei jedem Untergrund. Das Profil der Laufsohle wurde dem unterschiedlichen Abrollverhalten bei Mann und Frau jeweils angepasst, reduziert zudem die Belastung beim Aufsetzen der Ferse und verbessert die Dämpfung.	Durch die Ausweitung und Aufwertung des I.G.S-Konzepts mit Guidance-Line haben die Läufer entscheidende Vorteile: noch mehr Freiheit für den Fuß, Verletzungsprophylaxe und mehr Effizienz in der Laufbewegung. Die Guidance-Line führt vom ersten Bodenkontakt an über den gesamten Bewegungsablauf immer wieder über die gleiche Kraftverlaufslinie zum perfekten Abdruckpunkt.	Nun kann jeder Läufer, egal in welcher Kategorie, von der individuellen Dämpfung profitieren. Egal wie groß, klein, schwer, leicht, schnell oder langsam er ist. Dank Brooks DNA bekommt jeder Läufer die Dämpfung, die seine Anatomie benötigt.
Welche Innovationen, Veränderungen würden Sie besonders herausstellen?	Neben innovativer Sohlenkonstruktion und besserer Dämpfung konnten einige Modelle noch einmal leichter gemacht werden. So besteht zum Beispiel der Adizero Aegis 2 aus einer neuen Konstruktion, die leichter als herkömmliches Meshmaterial ist. Auch beim neuen F50 Runner wird dank sehr leichtem Obermaterial Gewicht reduziert.	Nehmen wir zum Beispiel den GEL-DS Trainer als komplett neues Modell, bei dem Performance im Fokus steht. Die zwei wichtigsten Innovationen sind: · komplette Guidance-Line für natürlichen Bewegungsablauf und Verletzungs-Prophylaxe · Heel-Clutching-System (ohne Fersenkappe) für optimale Fersenpassform ohne Irritationen und mit ungestört freiem Körpergefühl	DNA natürlich, vor allem, da wir nun eine weitere Version im Sortiment haben, das Full Length DNA. Hier ist das Dämpfungssystem in Form eines Fußabdruckes über die komplette Länge der Mittelsohle eingefügt. So erhält der Läufer an den drei entscheidenden anatomischen Stellen Fersenbein, Würfelbein und erster Mittelfußknochen die adaptive und individuell angepasste Dämpfung.
Welche Ansätze verfolgen Sie aktuell bei der Entwicklung Ihrer Laufschuhe?	Bei der Entwicklung stehen drei wesentliche Aspekte im Vordergrund: Unterstützung natürlicher Fußfunktionen, Leichtbau und Individualisierung.	Der Fokus liegt auf adaptiven Technologien: Das heißt, dass die innovativen Technologien sich an unterschiedliche Laufstile, an Körpergewicht, an Fußform und biomechanische und anatomische Besonderheiten anpassen. Selbstverständlich inklusive spezieller Lösung für männliche und weibliche Läufer. Insgesamt ist immer die Prämisse: Leicht und sicher muss er sein.	Ein wichtiger Punkt bei der Entwicklung ist die Individualität des Läufers. Mit Brooks DNA haben wir einen ersten Schritt gemacht, den wir weiter verfolgen werden. Wir versuchen, proaktiv auf dem Markt zu sein und Entwicklungen auf biomechanischen Daten basierend umzusetzen. Auch das Thema Nachhaltigkeit im Umgang mit Materialen wird weiter von uns verfolgt.
Wie bewerten Sie die aktuelle Entwicklung Ihrer Marke auf dem deutschen Laufschuhmarkt?	Adidas Running steht für besonders leichte Produkte. Die erfolgreichen Produktfamilien Adizero, Adistar, Supernova und Response bieten für jede sportliche Herausforderung und jeden Läufertyp die bestmögliche Produktinnovation. Dies zeigt sich erfolgreich am Markt, in dem Adidas Running weiter wächst.	Wir sind seit über 15 Jahren deutlicher Marktführer und wachsen besonders im Bereich Dämpfung und in den Bereichen, wo *Running for Running* ausschlaggebend ist.	Durchweg positiv. Wir haben unsere Marktanteile weiter ausgebaut. Die Läufer vertrauen unseren Produkten, weil sie wissen, dass unsere Produkte funktionieren. Unsere Marke wird immer bekannter und das spiegelt sich natürlich in unseren Verkaufszahlen nieder.
Was ist Ihr aktuell erfolgreichstes Modell am Markt?	Die dritte Auflage des Supernova Glide. Auch die Produktfamilien wie Adizero oder Adistar sind sehr erfolgreich.	Das erfolgreichste und beliebteste Laufschuh-Modell in Europa und auch in Deutschland ist seit Jahren die GT-2000er Serie, aktuell der GT 2160.	Der Adrenaline GTS ist weiterhin unser Topseller, allerdings entwickelt sich der Ghost 3 hervorragend und macht dem GTS immer mehr Konkurrenz als erfolgreichstes Brooks-Modell.
Internet	www.adidas.com	www.asics.de	www.brooksrunning.eu

	Karhu	Mizuno	New Balance
	Kai Marquardt Geschäftsführer Deutschland & Österreich Run & Style GmbH & Co. KG	**Harald Steindor** Sports Division Manager Mizuno Corporation	**Max Eggen** Sales Manager Sales NBR GmbH
In welchen Bereichen haben sich Ihre Sortimente zum Frühsommer 2011 verändert/weiterentwickelt?	Karhu ist wieder da und sorgt mit seiner neuen Mid-Fulcrum-Wippe für ein schnelles Abrollen. Das natürliche Abrollen durch einen ausbalancierten Vortrieb bedeutet weniger orthopädische Belastung.	Mizuno hat über das gesamte Sortiment seine Leisten optimiert und das neue ap+ Zwischensohlenmaterial durchgängig in seine Laufschuhrange eingebaut, mit Ausnahme einiger Wettkampfmodelle. Im Januar erhielt Mizuno den LEX Award für die neue Leistenform.	Die neuen Produkte wurden in den Bereichen Dämpfung und Stabilität weiterentwickelt. Mit der Einführung der RevLite-Zwischensohle kommt ab Mai eine neue Kategorie auf den Markt, die eine wichtige Sparte im Sortiment einnimmt. Schließlich ändern sich die Modellbezeichnungen der Laufschuhe, das neue Zahlensystem vereinfacht die Kategorisierung und Wiedererkennung deutlich.
Welchen konkreten Nutzen haben die Veränderungen für den Läufer?	Einzigartig und ohne Vergleich ist die eingearbeitete Fulcrum-Wippe. Sie gibt dem Läufer einen effizienteren und schnelleren Vortrieb. Die Wippe verkürzt nachweisbar bei jedem Schritt die Standphase im Mittelfuß und sorgt für weniger Pronation.	Der bessere Sitz im Schuh ermöglicht eine effizientere Kraftübertragung und damit bessere Laufleistungen. Das neue Zwischensohlenmaterial ist für eine deutlich längere Lebensdauer verantwortlich.	Die vergrößerte Kontaktfläche zum Boden erhöht die Stabilität und sorgt für ein natürlicheres Abrollverhalten. Bei Produkten mit der RevLite Zwischensohle genießen Läufer die Dämpfungseigenschaften eines Trainingsschuhs und profitieren von den Vorteilen eines Lightweight-Modells. Darüber hinaus sind die Schuhe mit nahtfreiem Obermaterial gefertigt.
Welche Innovationen, Veränderungen würden Sie besonders herausstellen?	Deutlich mehr Dynamik bei allen Modellen. Bei der neu konstruierten Mid-Fulcrum-Wippe in den Modellen Strong und Fast liegt der Umlenkpunkt hinter dem fünften Mittelfußknochen.	Seit der Sommersaison 2011 haben wir ein Flex Control System in dem Wave Nirvana, welches das Abdruckverhalten verbessert. Die ansonsten hohe Flexibilität der Mizuno-Modelle wird mit dieser Technologie für die letzte Phase der Abrollbewegung eingeschränkt und der Abdruck damit unterstützt.	Die neue RevLite-Zwischensohle (ab Mai), die im Vergleich zu den bisher verwendeten Zwischensohlen 30 Prozent weniger wiegt und die gleichen Dämpfungseigenschaften aufweist, besitzt ein riesiges Potenzial. Weitere Pluspunkte in puncto Passform erwarten wir von nahtfreiem Obermaterial mit wenig Verschnitt.
Welche Ansätze verfolgen Sie aktuell bei der Entwicklung Ihrer Laufschuhe?	Das große Thema heißt mehr Dynamik durch schnelleres Abrollen. Forward Running. Dabei verkürzt die Fulcrum-Wippe die Standphase auf der Ferse und lässt den Fuß deutlich schneller über Mittel- und Vorfuß abrollen als andere Laufschuhe.	Zum einen werden die Mizuno-Wave-Systeme immer weiter dem „optimalen Ride“ angenähert, zum anderen ermöglicht uns dieses System eine immer flachere und leichtere Bauweise der Schuhe. Zur Freude aller Biomechaniker und Läufer/innen.	Die Passform in Verbindung mit dem PL-1-Leisten und das durch die größere Kontaktfläche zum Boden hervorgerufene natürlichere Abrollverhalten genießen höchste Priorität. Außerdem spielen Farben eine zunehmend wichtige Rolle – wie der 1080 in der Chili/Pepper-Variante untermauert.
Wie bewerten Sie die aktuelle Entwicklung Ihrer Marke auf dem deutschen Laufschuhmarkt?	*Karhu is back* und Karhu ist jetzt schon mehr als nur ein Laufschuh. Die Technologie ist einzigartig und in keinem anderen Laufschuhe vorhanden. Aus diesem Grund steigt die Nachfrage enorm.	Seit der Gründung von Mizuno Deutschland im Jahr 2006 konnte die Marke sich innerhalb der Runningszene schnell etablieren und ist heute die am stärksten wachsende Performance-Marke. Die hohe Akzeptanz auch in den Kategorien Handball/Volleyball oder auch Fußball und Golf tragen hier zur Erfolgsstory bei.	Das Feedback zu den neuen Modellen ist sehr positiv. Zusätzlich werden im Mai (RevLite) und Juli (Minimus) zwei neue innovative Konzepte in den Markt eingeführt, die wichtige Nischen besetzen und unsere Produktpalette abrunden.
Was ist Ihr aktuell erfolgreichstes Modell am Markt?	Karhu Fast Fulcrum und Karhu Flow Fulcrum	Von Anbeginn war der Wave Rider das Erfolgsmodell innerhalb der Running-Range.	Die neutrale Dämpfungskategorie führt der 1080 an, bei Schuhen mit Stütze ist der 860 das erfolgreichste Modell von New Balance in Deutschland.
Internet	www.karhu.com	www.mizuno.de	www.newbalance.de

RUNNING fragt nach: Trends, Meinungen und Informationen aus der Laufschuhindustrie

	Nike	Pearl Izumi	Puma
	Stanislav Goussev Senior Produktexperte Nike Running AGS Nike Deutschland GmbH	**Michael Kienzle** Verkaufsleiter Running/Triathlon Paul Lange & Co Ohg, Stuttgart	**Miroslav Grebenar** Head of Merchandising Germany / CEU Produkt Management Puma AG
In welchen Bereichen haben sich Ihre Sortimente zum Frühsommer 2011 verändert/weiterentwickelt?	Unser Fokus liegt auf der Weiterentwicklung von Dynamic Support, LunarLon Dämpfung und der Einführung von Dynamic Fit durch den LunarEclipse. Der LunarElite erhält ein Update mit optimierter Passform und Abrollverhalten. Der neue Structure wird durch die Flywire-Technologie aufgewertet.	Mit unserem Streak II haben wir einen komplett neuen Lightweight-Schuh. Erstmals kommen wir auch mit einem einzigartigen Triathlon-Laufschuh auf den Markt, um unser Sortiment abzurunden. Das Guidance System wurde im Stabilschuhbereich weiterentwickelt.	Mit dem Faas (jamaikanisch = schnell) sind wir mit einer komplett neu entwickelten Modellreihe am Start. Die Lightweight-Modelle garantieren mit ihrer innovativen BioRide-Technologie ein natürliches, dynamisches Lauferlebnis und setzen neue Akzente im Design. Im Neutralsegment kommt unser Erfolgsmodell Complete Ventis in zweiter Auflage mit noch mehr Komfort.
Welchen konkreten Nutzen haben die Veränderungen für den Läufer?	LunarEclipse ist Nikes hochfunktioneller Laufschuh, der unter anderem seine funktionelle Stabilität durch eine innovative Dynamic Support-Technologie erhält.	Durch die Veränderungen werden unsere Laufschuhe deutlich direkter und dynamischer, so wie es der aktuelle Markt verlangt. Wir sind davon überzeugt, dass wir dies sehr gut umgesetzt haben und in naher Zukunft den Trend des Natural Runnings ideal und innovativ bedienen können.	Unsere neuen Faas-Modelle helfen dem Läufer, seinen eigenen Rhythmus zu finden, Tempo und Performance zu steigern und dabei auch noch richtig stylish auszusehen.
Welche Innovationen, Veränderungen würden Sie besonders herausstellen?	Insbesondere Dynamic Support bietet Support ohne Nachteile traditioneller Dual Density Systeme.	Wir haben unsere Lightweight-Modelle komplett überarbeitet, diese sind nun deutlich schmaler und flacher. Schuh und Fuß werden so noch mehr zu einer Einheit. 1:1 nennen wir die so entstehende Symbiose. Im Vorfußbereich haben wir bei allen neuen Modellen ein dynamischeres Dämpfungselement eingesetzt, das die Energierückführung deutlich erhöht.	Wir sehen die BioRide-Konstruktion des Faas 500 als eine echte Innovation, da sie eine sanfte Abrollbewegung von der Ferse bis zu den Zehen für mehr Laufdynamik und maximale Flexibilität für ein direktes, natürliches Laufgefühl ermöglicht.
Welche Ansätze verfolgen Sie aktuell bei der Entwicklung Ihrer Laufschuhe?	Natural Motion steht weiterhin im Fokus der Nike Laufschuhentwicklung.	Unsere Schuhe entwickeln wir nach den Bedürfnissen der Läufer. Mit dem von uns maßgeblich geprägten nahtlosen Aufbau passen wir die Schuhe an den Fuß an, mit dem Guidance System setzen wir auf passive Stützfunktion, um den Eingriff in den Bewegungsablauf möglichst gering zu halten (Schuhe sind grundsätzlich neutral, gestützt wird nur bei Pronationstendenz).	Wir setzen weiterhin einen klaren Fokus auf Natural Running mit dem Anspruch „weniger ist mehr“. Wir wollen sicherstellen, dass der Fuß mehr Freiheit genießt und seine natürlichen Bewegungen mehr gefordert werden. Wichtig bleibt uns dabei ein ausgewogenes Maß an Dämpfung und Stabilität.
Wie bewerten Sie die aktuelle Entwicklung Ihrer Marke auf dem deutschen Laufschuhmarkt?	Nike Laufschuhe erfreuen sich sehr großer Beliebtheit. Wir wachsen kontinuierlich. Nike Free hat den Running-Markt revolutioniert, den Fokus auf Natural Running gesetzt und damit eine branchenweite Entwicklung hervorgerufen. Auch die Lunar-Serie von Nike hat den Markt verändert und inspiriert jüngere Läufer und Läuferinnen, mit dem Laufsport zu beginnen.	Der Laufschuhmarkt ist ein sehr umkämpfter Markt und wir sind als bisher kleine Marke sehr zufrieden mit unserem Wachstum. Für die Zukunft versprechen wir uns mit unserem innovativen Gesamtsortiment von Straßen-, Trail- und Triathlon-Laufschuhen ein deutlich größeres und schnelleres Wachstum.	Wir bewerten die Entwicklung sehr positiv und haben insbesondere zu unserer neuen Faas-Reihe gute Resonanzen aus dem Fachhandel erhalten. In den USA ist der Faas, der dort zum New York Marathon gelaunch wurde, bereits ein Kassenschlager und wir sind überzeugt, dass diese Erfolgswelle zum Frühjahr auch nach Deutschland schwappt.
Was ist Ihr aktuell erfolgreichstes Modell am Markt?	Free Run+ LunarGlide Pegasus	Neben den neuen Lightweight-Modellen ist sicher unser IsoShift, ein sehr dynamischer Stabilschuh mit unserer passiven Stütz- und Führungsfunktion Guidance System, zu erwähnen.	Der Complete Ventis ist als dynamischer Dämpfungsschuh aus dem Neutralsegment sehr beliebt. Aber auch im Trail-Bereich hat unser Nightfox in kürzester Zeit eine breite Fangemeinde gefunden.
Internet	www.nikerunning.com	www.pearlizumi.com	www.puma.com

	Reebok	Saucony	Scott
	Maria Göttlich PR Manager Reebok Market Central Marketing Adidas AG	**Daniel Mainka** Marketing Manager Marketing Saucony Vertrieb und Marketing GmbH	**David Borrmann** Product Manager Running Running Division Scott Sports SA
In welchen Bereichen haben sich Ihre Sortimente zum Frühsommer 2011 verändert/weiterentwickelt?	Wir werden das Running-Segment durch die ZigTech-Technologie komplett erneuern. Der Fokus liegt hierbei auf Leichtigkeit und Energierückgewinnung.	Mit dem Zweitschuh bringen wir eine vollkommen neue Laufschuhkategorie auf den Markt. Zum Kinvara, der bereits seit Herbst/Winter 2010 erhältlich ist, kommen nun der leicht gestützte Mirage und der Trail-Schuh Peregrine hinzu.	Flankierend zu den bei Triathleten und wettkampforientierten Läufern recht etablierten T2-Modellen (T2 C und T2 Pro) bieten wir 2011 erstmalig eine komplette Kollektion (eRide-Serie) auf Basis der biomechanisch effizienten eRide-Technologie an.
Welchen konkreten Nutzen haben die Veränderungen für den Läufer?	Der Läufer wird durch eine geringere Belastung des aktiven Bewegungsapparates in der Lage sein, eine höhere Leistung zu erbringen. Des Weiteren hilft die Technologie, Verletzungen durch Überbelastung zu reduzieren.	Läufer können ihr Training mit dem Zweitschuh noch effektiver und abwechslungsreicher gestalten. Die niedrige Sprengung aktiviert die beteiligten Muskeln stärker und setzt damit neue Trainingsreize. Der Zweitschuh ist somit eine sehr schöne Alternative zu herkömmlichen Trainingsschuhen.	Diverse Studien haben gezeigt, dass die eRide-Geometrie perfekt den natürlichen Bewegungsablauf unterstützt, vom ersten Bodenkontakt bis hin zur Abstoßphase. Unsere neuen Modelle sind extrem leicht, flexibel, bunt … und sehr schnell.
Welche Innovationen, Veränderungen würden Sie besonders herausstellen?	Wie oben bereits erwähnt, möchten wir hier die ZigTech-Technologie besonders hervorheben, bei der sich alles um das Thema Energie dreht.	Das ist definitiv der Zweitschuh: Er ist leicht und flexibel wie ein Lightweighttrainer mit einer Sprengung von lediglich vier Millimetern und bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Dabei ist er so komfortabel und stabil ausgelegt, dass er vom Laufanfänger bis zum Triathlon-Crack für jeden Läufer geeignet ist.	In allen Kategorien zeichnen sich unsere Schuhe durch ihre Leichtigkeit und hohe Dynamik aus. Kleine Details machen auch bei Laufschuhen den Unterschied: So ist zum Beispiel der Schaft des T2 nahtfrei, und die spezielle Rocker-Außensohle in eRide-Geometrie des neuen Trail-Schuhs eRide-Grip ermöglicht einen On-und Offroad-Einsatz zu jeder Jahreszeit.
Welche Ansätze verfolgen Sie aktuell bei der Entwicklung Ihrer Laufschuhe?	Wir werden für die Saison Herbst/Winter 2011 ein neues, innovatives Natural-Running-Konzept präsentieren. Unsere Entwicklungen orientieren sich sehr stark an den Bedürfnissen der Konsumenten. Leichtigkeit und Flexibilität stehen im Fokus. .	Kein Läufer interessiert sich mehr für das zum 100. Mal verbesserte Dämpfungssystem. Laufschuhe sollen vor allem Spaß machen und gefallen – ausgereifte Technologien und eine bequeme Passform werden vom Kunden vorausgesetzt. Genau diesen Spaß am Laufen vermitteln unsere Laufschuhe mit auffälligen Designs und innovativen Konzepten wie dem Zweitschuh.	Gemäß unserer Firmenphilosophie „Innovation, Technology, Design“ steht bei allen Produktentwicklungen die Performance im Vordergrund. Wie jeder Athlet sind auch wir täglich auf der Suche nach Perfektion. Und wie jeder Läufer auch, wollen wir – unseren Mitbewerbern – immer einen Schritt voraus sein!
Wie bewerten Sie die aktuelle Entwicklung Ihrer Marke auf dem deutschen Laufschuhmarkt?	Wir werden 2011 viele Innovationen auf den Markt bringen und sicherlich bei einer großen Zielgruppe von Fitness- und Freizeitläufern mit unseren Produkten überzeugen.	Saucony hat sich als feste Größe im Running-Markt etabliert. Dabei vergessen wir nicht unsere Wurzeln wie den Triathlon und bekräftigen mit dem Zweitschuhkonzept unsere Rolle als Laufspezialist.	Frühzeitig haben wir auf das wachsende Interesse in den Nischen Triathlon und Trail reagiert: Insbesondere bei den Triathleten, sowohl bei den Profis als auch bei den Triathlon-Einsteigern, haben wir uns mit dem T2 viele Fans gemacht. Die zahlreichen, durchaus positiven Signale unserer Partner und Athleten stimmen uns für 2011 durchaus optimistisch.
Was ist Ihr aktuell erfolgreichstes Modell am Markt?	ZigTech Blaze	Es gibt keine Stars, sondern mehrere erfolgreiche Modelle wie Triumph, Ride und Guide. Eine Überraschung war der Kinvara, der als neues Modell von Anfang an überzeugen konnte.	Ohne Zweifel, der T2 C: Diesen Schuh haben unsere Mitarbeiter in Kona, in Flensburg und sogar auf der Zugspitze gesehen.
Internet	www.reebok.com	www.saucony.de	www.scott-sports.com