Nur noch minimal?

Die aktuellen Trends des Laufschuhmarktes

von Björn Weier

Wenn es um den wichtigsten Trend auf dem Laufschuhmarkt geht, fällt ein Begriff schon fast automatisch: Minimalschuh. Ungebrochen widmen sich alle renommierten Hersteller diesem Thema unter Hochdruck und haben mittlerweile ein entsprechendes Konzept in den Handel gebracht. Das Barfußgefühl und ein natürliches Lauferlebnis locken viele Sportler, diesen Trend mitzugehen.

Die Leichtgewichte heißen Nike Free, Brooks Pure Project oder Saucony Hattori. Und für das neue Jahr setzt auch der Branchenriese Asics mit seinem 33-Konzept noch gezielter auf die Karte Minimalschuh.

FOTOS: RALF GRANER

Spaß und Trainingseffekte garantiert

Alle diese Modelle kommen dabei mit wenig oder ganz ohne Dämpfung aus. Mit ihrer flachen Sohlenkonstruktion und dem Verzicht auf Stützelemente sind sie so flexibel, dass sie einen besonders gesunden und sauberen Laufstil unterstützen. Die Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur und damit verbunden eine kraftvollere Abrollbewegung sind weitere Vorteile. Minimalschuhe bieten neben viel Lauffreude positive Trainingseffekte, somit hat der Trend durchaus seine Berechtigung. Die Träger können je nach Konstitution und Leistungsstand enorm davon profitieren – ob eingebunden ins Lauf- oder Techniktraining oder als Barfußtrainer im Alltag.

Eine Frage der Zeit?

Aber sind damit die bisherigen Standardkategorien „Neutral“ und „Stabil“ Auslaufmodelle? Ist es nur noch eine Frage der Zeit, wann diese von der Laufschuhbühne verschwinden werden? Fakt ist, dass die Modelle, die seit Jahren die Standards darstellen, immer noch den absoluten Löwenanteil des Marktes ausmachen. Viele Sportler sind damit außerdem schon lange zufrieden sowie erfolgreich unterwegs. Dazu eine erfahrene Läuferin: „Ich laufe mit meinen Lieblingsmodellen seit Jahren verletzungsfrei und mit viel Spaß – warum sollte ich daran etwas ändern?“ Für die wenigsten wäre es tatsächlich hilfreich, nun von heute auf morgen ganz auf einen Minimalschuh umzustellen. Ein behutsames Vorgehen ist in jedem Fall ratsam und für die meisten macht der Barfußschuh dann als Trainingsergänzung oder im Alltag Sinn.

Die Mischung macht's

Der komplette Verzicht auf einen klassischen Laufschuh wird aber vermutlich nicht die Regel und ist auch in vielen Fällen sicher wenig sinnvoll. Ein guter Mix scheint hier für die Zukunft der vielversprechendste Weg.

Die positiven Erkenntnisse aus dem Minimalbereich machen sich ohnehin in den klassischen Kategorien deutlich bemerkbar. Manchmal sind die Grenzen zu einem leichten Neutralschuh nahezu fließend. Das große Maß an Sprengung, also der Höhendifferenz von der Ferse zum Vorfuß, wird im klassischen Bereich ebenfalls immer geringer. Wenn in Läuferkreisen manchmal etwas verächtlich von den „Hochhackigen“ gesprochen wird, trifft das auf die aktuellen Modelle immer weniger zu.

Durch die Bank

Quer durch die Bank der Hersteller geht es mittlerweile fast ausschließlich auch deutlich leichter zu. Einige Gramm Unterschied machen sich schließlich positiv bemerkbar, denn ein schwerer Schuh am Fuß wirkt wie ein Pendel. Der eigene Laufstil wird damit ungewollt und unnatürlich beeinflusst.

Mehr Flexibilität, weniger Gewicht und mehr Dynamik halten damit immer weiter Einzug. Viele namhafte Laufschuhhersteller haben ihre zum Teil seit Jahren erfolgreichen Modelle entsprechend angepasst. Selbst absolute Erfolgsmodelle, wie der Asics Nimbus, verändern sich nach und nach in diese Richtung. Manche Klassiker, wie der 1080 von New Balance oder der Brooks Glycerin, sind heute sogar kaum wiederzuerkennen, wenn man sie mit den älteren Vorgängern vergleicht. Die meisten Konzepte gehen bewusst mit der Zielrichtung ins Rennen, einen eher leichten und dynamischen Schuh zu formen.

Nicht mehr zeitgemäß

Im Verhältnis zu den gestützten Modellen legen die Neutralschuhe dabei immer weiter zu. Wurde in der Vergangenheit gerne etwas mehr Dämpfung und Stabilität verkauft, wird heute im Zweifelsfall eher auf das aktivere Laufen in ungestützten Trainingspartnern gesetzt. Der früher einmal gut gemeinte Gedanke „viel hilft in jedem Fall auch viel“ ist nicht mehr zeitgemäß. Dennoch wird es immer Läufer geben, die mit einem gestützten Schuh perfekt unterwegs sind. Besonders für schwerere Sportler mit Fußfehlstellungen sind diese sinnvoll, denn ein gutes Maß an Dämpfung und Unterstützung kann hier effektiv vor Überlastungsbeschwerden an Sehnen, Bändern und Gelenken schützen. Auf ein leichteres und flexibleres Laufgefühl muss aber auch hier mittlerweile nicht mehr verzichtet werden.

Weniger ist mehr

Ob neutral oder gestützt – weniger ist inzwischen in beiden Kategorien mehr. Eine Entwicklung aber scheint eher in die Richtung der traditionellen Bauweise zu gehen. Manche Hersteller setzen bei ihren *Updates* wieder vermehrt auf durchgängige Mittelsohlen. Nicht alle Veränderungen müssen also in Stein gemeißelt sein. Jeder Fuß ist anders und so sind die Anforderungen und Vorlieben der Sportler an einen Schuh mannigfach. Verschiedene Konzepte und unterschiedliche Lösungsansätze haben also durchaus ihre Berechtigung.

Umfangreicher Erfahrungsschatz

Alle diese Punkte haben wir in der Beurteilung der einzelnen Modelle im diesjährigen großen Laufschuhtest von RUNNING – Das Laufmagazin berücksichtigt. In unserem Testteam, das mit Experten von unserem Partner Runners Point gespickt war, fanden sich deshalb ganz bewusst unterschiedlichste Lauftypen. Vom ambitionierten Ultra- oder Marathonläufer reichte die Bandbreite bis hin zum typischen Gelegenheitsjogger. So flossen unterschiedlichste Erfahrungen und Sichtweisen in unsere Auswertungen ein. Viele absolvierte Kilometer stecken nun in den Testschuhen und die vorliegenden Ergebnisse sollen für Sie eine Orientierungshilfe darstellen. In Kombination mit einer fachkundigen Beratung beim Händler Ihres Vertrauens findet sich so garantiert der perfekte Laufschuh.

DAS TEST-TEAM

Repräsentativ für das gesamte Runners Point-Test-Team stellen wir sechs Mitglieder mit ihren läuferischen Ambitionen kurz vor. Bei allen Unterschieden eint sie die Liebe zum Laufsport und so gehören sie auch zu einer Gruppe von insgesamt 53 Runners Point-Mitarbeitern, die im September gemeinsam beim Berlin-Marathon am Start stehen wird.

UDO KITHIER

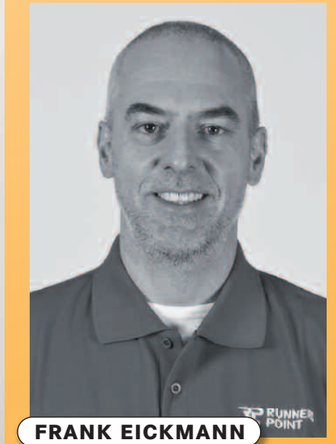
Der Leiter des Runnners Point-Test-Teams verfügt über jahrelange Erfahrung im Sporteinzelhandel. Als leidenschaftlicher Marathonläufer kann er eine persönliche Bestzeit von 2:38 Stunden aufweisen

TABITHA BÜHNE

Die Storemanagerin der Run2-Filiale in Hamburg läuft jeden Tag. Von Ultra- und Marathonläufen bis hin zum Triathlon nimmt sie alles unter die schnellen Füße, was Spaß macht.

OLAF VON DER CRON

Der Projektleiter des Runners Point-Web Shop ist langjähriger Lauftrainer und leidenschaftlicher Langstreckenläufer. Ein besonderer Reiz liegt für ihn im Trail-Running.



FRANK EICKMANN

Für den Runners Point-Netzwerkmanager und Diplom-Sportlehrer sind Hobby und Beruf eins. Der leidenschaftliche Läufer und Triathlet bereitet sich gerade auf seinen dritten Triple Ultra-Triathlon (3-fache Ironman-Distanz) vor.

MAX VAN DE LOO

Der begeisterte Läufer ist deutschlandweit mit dem Runners Point-Running Mobil auf Laufveranstaltungen und Messen unterwegs. Viele Events kennt er auch als Teilnehmer.

BJÖRN WEIER

Der Runners Point-Content Manager hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Als Läufer reizen ihn besonders ausgefallene Laufevents und lange Strecken. Die nächste größere Herausforderung ist der Rennsteig Supermarathon.

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 finden Sie, 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 dürfen 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 wir auf Besonderheiten des Schuhs hin (zum Beispiel auf ein Weitensystem).		

Adidas Supernova Sequence 4

Der Supernova Sequence nimmt in seiner vierten Generation eine etwas ungewöhnliche Entwicklung. Mit seiner neu konzipierten Innenstütze ProModerator und dem überarbeiteten Leisten macht er einen stabileren Eindruck als sein Vorgänger. Damit trotzt er dem allgemeinen Trend zu mehr Flexibilität ein wenig. Gerade auf harten Untergründen läuft er sich aber jetzt noch deutlich komfortabler. Die neue Fersenspange verbessert den bisher schon festen Sitz noch einmal. Ausdrücklich gelobt wurden vom Test-Team die gute Passform und das angenehm anliegende Obermaterial. Insgesamt ist der Schuh vor allem für die längeren und ruhigeren Einheiten eine gute Wahl.
Preis: 130,– Euro

KATEGORIE	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	ADIDAS Supernova Sequence 4			ASICS GT-2170			BROOKS Adrenaline GTS 12		
Dämpfung	■ adiprene+® im Vorfußbereich sorgt für Abstoßkraft und Effizienz ■ adiprene® unter der Ferse für optimale Aufpralldämpfung			■ GEL™-Elemente - im Vorfußbereich für eine effektive Abdruckposition und im Rückfußbereich für eine gleichmäßige Druckverteilung ■ SOLYTE-Mittelsohle			■ DNA ™- adaptives Dämpfungssystem, das sich den individuellen Bedürfnissen des Läufers anpasst ■ PodTech ™-Mittelsohle		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Neutralläufer	○	○	●	○	●	●	○	●	●
Überpronierer	●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●●	●●●●
Torsionsfähigkeit	●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●			●●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●●			●●		
Gewicht	350 g (US 9)			325 g (US 9)			320 g (US 9,5)		
erhältliche Größen	Herren: US 7,5–14 Damen: US 6–9,5			Herren: US 8–15 Damen: US 6–12			Herren: US 7–15 Damen: US 5–13		
Preis	130,– Euro			130,– Euro			130,– Euro		
Besonderheit	Das Formotion-System mit entkoppelter Ferse passt sich dem Untergrund individuell an. Mit dem TORSION-System wird viel Stabilität im Mittelfußbereich vermittelt.			Gute Kombination aus Flexibilität und Pronationsschutz.			■ Auch Läufer mit etwas stärkerer Tendenz zur Überpronation finden genügend Stabilität.		

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

Asics GT-2170

Der GT-2170 bringt als Klassiker in seiner neuen Auflage viele bewährte Komponenten mit. Gezielt verändert wurde vor allem die GEL-Dämpfung, die im Fersenbereich so großzügig wie noch nie zum Einsatz kommt. Dem Mehr an Dämpfung setzt der 2170 aber mit der komplett durchgezogenen Flexkerbe im Längsbereich der Außensohle (GUIDANCE-LINE) mehr Flexibilität entgegen. Durch Verwendung eines leichteren Mesh-Obermaterials spart der Schuh insgesamt sogar einige Gramm an Gewicht ein. Daher macht die verstärkte Dämpfung den GT nicht klobiger, sondern verändert das Laufgefühl positiv: weich aber angenehm direkt. Eine gelungene Weiterentwicklung.
Preis: 130,– Euro

Brooks Adrenaline GTS 12

Der Brooks-Klassiker unter den gestützten Schuhen geht den allgemeinen Trend zu immer weniger Gewicht und mehr Flexibilität mit. Das aktive Dämpfungssystem (DNA) reagiert je nach Körpergewicht und Geschwindigkeit. Damit läuft sich der Adrenaline bei höherem Tempo deutlich straffer. Das auf längerer Strecke komfortabel weiche Laufgefühl wird dann direkter und der Schuh erhält die nötige Dynamik. Auch Aufbau und Obermaterial sind beim aktuellen Modell noch einmal angepasst worden. Noch flacher und atmungsaktiver entwickelt sich der Adrenaline damit mehr und mehr zum echten Allrounder. Das bevorzugte Terrain ist und bleibt dabei die Straße.
Preis: 130,– Euro

New Balance 860 v2 RS2

Ganz im Zeichen der sanften Evolution steht die neue Version des 860 v2. Die New Balance-Entwickler setzen bei diesem Modell weiter auf eine eher konservative Bauweise: eine feste Fersenkonstruktion, eine Pronationsstütze von der Ferse bis zum Mittelfuß sowie eine Sprengung von zwölf Millimetern. Der 860 erledigt das, was man von einem guten Trainingsschuh seiner Kategorie erwarten kann, sehr zuverlässig: Er korrigiert leichte bis mittlere Überpronation, vermittelt ein angenehmes Tragegefühl und punktet mit seinen straffen Dämpfungseigenschaften. Dieser New Balance eignet sich für Gelegenheitsjogger genauso wie für ambitionierte Athleten. Ein echter Allrounder also.
Preis: 130,– Euro

KATEGORIE	Stabilschuh			Stabilschuh			Stabilschuh		
Modell	K-SWISS Blade-Max Stable			MIZUNO Wave Inspire 8			NEW BALANCE 860 v2 RS2		
Dämpfung	■ K-EVA-Zwischensohlenmaterial für maximale Dämpfung ■ Zehn Superfoam®-Blades sorgen für Aufprallabsorption und eine unterstützte Abrollbewegung			■ Mizuno Wave Technology® zur Verteilung der Aufprallkräfte über die gesamte Sohle ■ AP+®-Zwischensohlenmaterial			■ N-ERGY – Fersendämpfung für hohe Aufprallabsorption ■ ABZORB-Dämpfung im Vorfußbereich ■ ACTEVA-LITE-Zwischensohle		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Neutralläufer	○	●	●●	○	●	●●	○	●	●●
Überpronierer	●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●
Torsionsfähigkeit	●●			●●			●●		
Abrollverhalten	●●●●●			●●●●			●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●			●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●			●			●●		
Gewicht	332 g (US 9)			310 g (US 9)			336 g (US 9,5)		
erhältliche Größen	Herren: US 7–13 Damen: US 5–11			Herren: US 7–16 Damen: US 5,5–12,6			Herren: US 7–15 Damen: US 5–12		
Preis	135,– Euro			135,– Euro			130,– Euro		
Besonderheit	Der K-Swiss-Newcomer bringt die erfolgreiche Blade-Technologie für ein besonders natürliches Laufgefühl in den gestützten Bereich.			Die medial aus Fieberglas verstärkte zweite Platte der Wave-Technologie verhindert Überpronationstendenzen auf besonders sanfte Weise.			Das Modell ist auch in verschiedenen Weiten erhältlich.		

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

K-Swiss Blade-Max Stable

Auf den ersten Blick ähnelt der Blade-Max Stable sehr stark seinem ungestützten Bruder Blade-Max Glide. Verantwortlich dafür ist die auffällige Blade-Technologie, die allerdings für eine weitestgehend dynamische und harmonische Abrollbewegung sorgt. Seine Stabilitätseigenschaften erhält der Stable durch seine feste externe Fersenschale, die TPU-Overlays im Mittelfußbereich und die Pronationsstütze an der Schuhinnenseite. Zusammen mit der durchgehenden Außensohle wirken diese Technologien effektiv einer Überpronation entgegen. Das Modell überzeugt als stabiler Trainingsschuh für lange Runden auf festem Untergrund. Im Gelände setzen sich sehr leicht kleine Steinchen in der Außensohlenkonstruktion fest.
Preis: 135,– Euro

Mizuno Wave Inspire 8

Für einen Stabilschuh vermittelt der Inspire 8 überraschend viel Leichtigkeit und Dynamik. Von der Passform her darf der Läuferfuß ruhig etwas breiter und volumiger sein, da die Zehenbox sehr viel Platz bietet. Ein fester Fersensitz und der notwendige Halt im Mittelfuß sorgen auch auf langen Strecken für viel Komfort. Die auf der Innenseite gedoppelte und entsprechend stabile Wave-Platte macht den neuen Mizuno zum idealen Laufschuh für Überpronierer. Auch einem etwas schwereren Sportler vermittelt er angenehme Dämpfung und Stabilität. Auf steinigem oder verschneitem Untergrund setzen sich leicht kleinere Fremdkörper im Sohlenbereich fest, die bei der Landung stören können.
Preis: 135,– Euro

Nike Zoom Structure Triax+ 15

Die sinnvolle Weiterentwicklung des Structure macht sich besonders in der Passform der Ferse positiv bemerkbar. Das verwendete Flywire im Obermaterial gibt einen sicheren Halt, ohne den Fuß einzuengen. Der gute Fersenhalt in Kombination mit der medialen Stütze reduziert eine leichte bis mittlere Überpronation und führt den Fuß sicher von der Kontakt- in die Stützphase. Dank der vier Flexkerben im Vorfußbereich wird in der Abdruckbewegung ein hohes Maß an Flexibilität erreicht. Die bewährte Waffelstruktur der Sohle sorgt auf Asphalt und festen Waldwegen für viel Laufspaß. Dieser Nike ist damit ein echter Allrounder für Trainingseinheiten auf unterschiedlichstem Terrain.
Preis: 120,– Euro

Saucony Pro Grid Guide 5

Mit dem ProGrid Guide 5 stößt Saucony in Gewichtsklassen vor, die bisher eher den Lightweight-Trainern vorbehalten waren. Für die Gewichtsoptimierung zeichnet vor allem die flachere Zwischensohle mit einer Sprengung von nur acht Millimetern verantwortlich. In Kombination mit dem flachen Schuhaufbau schützt die Pronationsstütze des Guide 5 den Fersen- und Mittelfußläufer wirkungsvoll vor zu starkem Einknicken des Fußes in der Abrollbewegung. Der Saucony überzeugte das Test-Team aufgrund seiner Passform, seines geringen Gewichts und der Kombination aus Dynamik und Stabilität. Die Tester empfehlen den Guide 5 als Allrounder für leichte bis mittlere Überpronierer.
Preis: 125,– Euro

KATEGORIE	Stabilschuh			Stabilschuh			Neutralschuh		
Modell	NIKE Zoom Structure Triax+ 15			SAUCONY Pro Grid Guide 5			ADIDAS Supernova Glide 4		
Dämpfung	■ niedrigprofilige Dämpfung durch Nike-Zoom-Technologie ■ Phylon-Mittelsohle			■ SRC Impact Zone – Dämpfungselement im Fersenbereich für zusätzlichen Komfort und Verringerung der Pronationsgeschwindigkeit ■ ProGrid LITE bietet eine komfortable Dämpfung bei gleichzeitiger Gewichtseinsparung			■ adiprene+® im Vorfußbereich sorgt für Abstoßkraft und Effizienz ■ adiprene® unter der Ferse für optimale Aufprall-dämpfung		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	○	○	○	○	○	○	●●	●●●	●
Neutralläufer	○	○	●	○	●	●	●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●●●	●●●●●	●●	●●●●●	●●●●●	●●●	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●●			●●			●●		
Gewicht	337 g (US 10)			289 g (US 9)			308 g (US 9)		
erhältliche Größen	Herren: US 6–15 Damen: US 5–12			Herren: US 7–15 Damen: US 5–13			Herren: US 6,5–14,5 Damen: US 5–10,5		
Preis	120,– Euro			125,– Euro			130,– Euro		
Besonderheit	Der Schuh verfügt über ein besonders leichtes und atmungsaktives Obermaterial, das mit speziellen Flywire-Elementen für eine optimale Passform sorgt.			Das Obermaterial mit Hydrator-Beschichtung wird auch in Sommerkleidung verwendet und ist besonders feuchtigkeitsregulierend.			Der Schuh ist Teil des Better Place Program von Adidas. Diese Produkte werden auf nachhaltige Weise hergestellt, um die Umwelt zu schonen.		

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

Adidas Supernova Glide 4

Der Adidas Supernova Glide punktet traditionell vor allem mit seinem Komfort. Lange Einheiten gerade auf hartem Terrain sind dabei sein ideales Einsatzgebiet. Die aktuelle Generation bestätigt das, hat aber deutlich an Dynamik zugelegt. Eine neue Mittelsohle, weicheres Obermaterial und ein flacherer Aufbau verhelfen dem Schuh zu weniger Gewicht bei immer noch guter Bequemlichkeit. So kommen auch die aktive Dämpfung adiprene+ im Vorfuß und die FORMOTION-Technik mit der entkoppelten Ferse noch besser zur Geltung. Sie vermitteln ein direktes Laufgefühl und unterstützen eine kraftvolle Abrollbewegung. Der Schuh wird damit viele Freunde gewinnen, die gerne mal etwas schneller unterwegs sind.
Preis: 130,– Euro

KATEGORIE	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	ASICS Gel Cumulus 13			ASICS Gel Nimbus 13			BROOKS Glycerin 9		
Dämpfung	■ GEL™-Elemente - im Vorfußbereich für eine effektive Abdruckposition und im Rückfußbereich für eine gleichmäßige Druckverteilung ■ SOLYTE-Mittelsohle			■ GEL™-Elemente - im Vorfußbereich für eine effektive Abdruckposition und im Rückfußbereich für eine gleichmäßige Druckverteilung ■ SOLYTE-Mittelsohle			■ Full-Length DNA ™ für individuell benötigte Dämpfung an den wichtigsten anatomischen Stellen Zeh, Mittelfuß und Ferse ■ BioMoGo-Zwischensohle		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●●	●●●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●●	●●	●●●	●●●●●	●●●●	●●●	●●●●●	●●●●
Überpronierer	●	●	○	●●	●	○	●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●			●●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●●			●●		
Gewicht	340 g (US 9)			325 g (US 9)			343 g (US 9,5)		
erhältliche Größen	Herren: US 7–14 Damen: US 6–12			Herren: US 7–15 Damen: US 6–12			Herren: US 7–15 Damen: US 5–12		
Preis	130,– Euro			170,– Euro			140,– Euro		
Besonderheit	Die durchgehende Guidance Line ermöglicht mit jedem Schritt ein besonders individuelles Abrollverhalten.			Die innovativen Technologien, wie die spezielle CLUTCH-COUNTER-Fersenkonstruktion oder das Biomorphic-Fit-System für eine perfekte Passform, finden in diesem Komfortschuh Verwendung.			Besonders umweltfreundliche Zwischensohle BioMoGo.		

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

Asics Gel Cumulus 13

Der Gel Cumulus ist als einer der Bestseller in seiner Kategorie noch einmal gezielt modifiziert worden. Das weichfedernde Laufgefühl ist geblieben. Mit dem Einsatz der GUIDANCE-LINE, einer Längskerbe im Außenbereich der Sohle, und der effizienteren Mittelfußbrücke bekommt der Schuh nun noch etwas mehr Dynamik. Im Abrollverhalten macht sich dies durch mehr Flexibilität im Vorfuß bemerkbar. Überragend ist die Passform des Schuhs – das neu verwendete PHF-System im Fersenbereich passt sich dem Fuß sehr individuell an, ohne zu drücken. Wer dynamischen Komfort sucht, findet mit dem Cumulus besonders für lange Laufeinheiten einen treuen Begleiter.
Preis: 130,– Euro

Brooks Glycerin 9

Bei diesem Neutralschuh steht die komfortable Dämpfung im Vordergrund. Im Vergleich zum Brooks Ghost geht seine Zielrichtung noch weiter zu langen Trainingseinheiten bis hin zum Marathon. Das Laufgefühl ist durch die aktive DNA-Dämpfung weichfedernd. Trotz allen Komforts bringt sie eine gute Dynamik mit. Das Abrollverhalten des Glycerins ist mit dem Flexkerben-System in der Außensohle gerade in dieser Klasse sehr überzeugend. Mit deutlich weniger Gewicht und einer flachen Bauweise weiß die neunte Version des Brooks-Klassikers zu punkten. Dank der großzügigen Zehenbox finden auch Sportler mit etwas breiterem Vorfuß ausreichend Platz.
Preis: 140,– Euro

Asics Gel Nimbus 13

In seiner 13. Generation macht der Gel-Nimbus vor allem durch eine leichtere Sohlenkonstruktion und das neue Obermaterial auf sich aufmerksam. Dadurch spart er spürbar an Gewicht ein. Die komfortable GEL-Dämpfung vermittelt dennoch weiterhin das gewohnt weiche Asics-Laufgefühl. Als sehr angenehm wurde die gute Passform mit dem festen Fersensitz (Personal Heel Fit) und der asymmetrischen Schnürung empfunden. Damit wird im Spannbereich ein fester Halt bereits durch minimalen Druck der Schnürung erreicht. Gerade Läufer mit der Tendenz zum Hohlfuß wissen das zu schätzen. Das Modell überzeugt besonders auf festem Terrain und bei längeren, ruhigen Einheiten. Weiche Untergründe laufen sich dagegen durch das hohe Maß an Dämpfung etwas schwammig.
Preis: 170,– Euro

Brooks Ghost 4

Wenn ein Schuh schon beim Reinsteigen überzeugt, dann der Ghost 4. Die hervorragende Passform bestätigt sich beim Laufen. Die Tongue-Tied-Sicherung verhindert ein Rutschen der Zunge, der Vorfußbereich ist dynamisch und anatomisch aufgebaut. Dieser Brooks ist sehr leicht und damit gut für schnelle Einheiten geeignet. Durch die DNA-Dämpfung, die sich Gewicht, Laufstil und Geschwindigkeit anpasst, sind aber auch längere Teer-Strecken gut zu meistern. Dabei helfen unter anderem die Schaft-Konstruktion, die Flexkerben und die Mittelsohlenbeschaffenheit. Der Schuh lässt ein natürliches Abrollen zu, ohne das Gefühl von Unsicherheit zu generieren.
Preis: 125,– Euro

K-Swiss Blade-Max Glide

Bisher trumpfte K-Swiss auf dem deutschen Markt vor allem im Bereich der leichtgewichtigen Schuhe auf. Mit dem Blade-Max Glide werden nun auch Ansprüche im Bereich der neutralen Trainingsschuhe angemeldet. Wenngleich die Optik des Glide stark polarisierte, bescheinigte das Testteam dem Schuh beim Tragekomfort und der Laufdynamik gute Eigenschaften. Sehr komfortabel ist die nahtfreie Verarbeitung des Schaftmaterials, allerdings ist die Passform im Vorfußbereich eher weit geschnitten. Mit seinem Gewicht ist der Blade-Max Glide in seiner Klasse durchaus konkurrenzfähig. Eine gute Alternative für Sportler, die abseits der etablierten Marken, einen komfortablen Schuh auch für lange Einheiten auf Asphalt suchen!
Preis: 130,– Euro

KATEGORIE	Neutralschuh			Neutralschuh			Neutralschuh		
Modell	BROOKS Ghost 4			K-SWISS Blade-Max Glide			MIZUNO Wave Rider 15		
Dämpfung	▪ DNA ™- adaptives Dämpfungssystem, das sich den individuellen Bedürfnissen des Läufers anpasst ▪ BioMoGo-Zwischensohle			▪ K-EVA-Zwischensohlenmaterial für maximale Dämpfung ▪ zehn Superfoam®-Blades sorgen für Aufprallabsorption und eine unterstützte Abrollbewegung			▪ Mizuno Wave Technology® zur Verteilung der Aufprallkräfte über die gesamte Sohle ▪ AP+®-Zwischensohlenmaterial		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●●	●●●●	●●	●●	●●●	●	●	●●	●●●
Neutralläufer	●●●●●	●●●●●	●●	●●●	●●●●	●●●	●●●	●●●●●	●●●
Überpronierer	●	●	○	●	●	○	●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●●			●●●			●●		
Abrollverhalten	●●●●			●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●●			●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●			●		
Gewicht	320 g (US 9,5)			320 g (US 9)			310 g (US 9)		
erhältliche Größen	Herren: US 7–15 Damen: US 5–12			Herren: US 7–13 Damen: US 5–10			Herren: US 7–16 Damen: US 5,5–12,5		
Preis	125,– Euro			130,– Euro			140,– Euro		
Besonderheit	Das Tongue-Tied-System bietet einen zusätzlichen Schutz vor dem Verrutschen der Schuhzunge während des Laufs.			Die Blade-Technologie aus den leichtgewichtigen Modellen transportiert K-Swiss nun auch in den Bereich der neutralen Trainingsschuhe.			Besondere Unterstützung der natürlichen Vorwärtsbewegung durch die Smoothride-Technologie mit speziellem Flex-Kontrollsystem.		

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

Mizuno Wave Rider 15

Die Passform des Erfolgsmodells von Mizuno sticht auch in seiner 15. Variante positiv hervor. Das Test-Team bescheinigte dem Schuh durchweg ein leichtes und direktes Tragegefühl. Seine Stärken entfaltet der Wave Rider dabei vor allem auf festen Untergründen. Bei Schnee oder auf Trails können dagegen Fremdkörper, die sich im großen Freiraum der Fersenkonstruktion sammeln, das Laufvergnügen stören. Dafür überzeugt der Rider dank seiner Wave-Platte mit einem leichten und dynamischen Abrollverhalten selbst bei hohem Tempo. Dieser Mizuno ist ein echter Allrounder mit breitem Einsatzgebiet als Trainings- oder Wettkampfschuh.
Preis: 140,– Euro

KATEGORIE	Neutralschuh			Neutral-/Stabilschuh			Neutralschuh		
Modell	NEW BALANCE 1080 v2 CT2			NIKE Lunarglide+ 3			SAUCONY ProGrid Triumph 9		
Dämpfung	▪ N2-Core-Dämpfung für komfortables Abrollverhalten ▪ leichte ACTEVA-LITE-Zwischensohle für optimale Dämpfung und Verringerung der Kompressionsrate			▪ Lunarlon-Dämpfung für weichen, federnden Tragekomfort			▪ SRC Impact Zone - Dämpfungselement im Fersenbereich für zusätzlichen Komfort und Verringerung der Pronationsgeschwindigkeit ▪ Fersen ProGrid sorgt für dämpfende Wirkung und einen zusätzlichen „Energy Return“ in der Abdruckphase		
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Supinierer	●●●	●●●●	●●●	○	○	○	●●	●●●	●●●
Neutralläufer	●●●●	●●●●●	●●●	●●●●	●●●●	●	●●●	●●●●●	●●●●
Überpronierer	●●	●	○	●●●●●	●●●●	●●	●●	●	○
Torsionsfähigkeit	●●●			●●●●			●●		
Abrollverhalten	●●●●●			●●●●●			●●●●		
Laufuntergrund									
Straße	●●●●●			●●●●●			●●●●●		
Waldwege	●●●●			●●●			●●●●		
Trail/Matsch/Schnee	●●			●●			●●		
Gewicht	297 g (US 9,5)			320 g (US 10)			309 g (US 9)		
erhältliche Größen	Herren: US 7–15 Damen: US 5–12			Herren: US 6,5–12,5 Damen: US 5–11,5			Herren: US 7–15 Damen: US 5–12		
Preis	145,– Euro			130,– Euro			150,– Euro		
Besonderheit	Der Schuh ist im Vergleich zu seinen Vorgängern deutlich flacher und leichter geworden. In verschiedenen Weiten erhältlich.			Durch das Dynamic Support System eignet sich der Schuh sowohl für Neutralläufer als auch für Sportler mit Überpronation. Deutlich tiefere Flexkerben im Vergleich zum Vorgängermodell.			Deutliche Veränderung zum Vorgängermodell durch niedrigere Sprengung.		

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

New Balance 1080 v2 CT2

Mit einem überzeugenden Konzept präsentiert Weitenspezialist New Balance sein Neutral-Flaggschiff 1080 v2. Die Sprengung des Schuhs wurde auf acht Millimeter reduziert und dank des innovativen N2-Core-Dämpfungsmaterials ist es gelungen, auch die Bauhöhe der Zwischensohle wesentlich zu senken. Positiver Nebeneffekt: Das Herrenmodell ist etwa 15 Prozent leichter als das Vorgängermodell. „Der Schuh fühlt sich auch bei längeren Läufen großartig an“, so der O-Ton eines Testläufers. Besonders hervorzuheben sind die ausgewogenen Dämpfungseigenschaften und die exzellente Passform. Das insgesamt flache *Tooling* des Schuhs sorgt für eine natürliche und stabile Abrollbewegung.
Preis: 145,– Euro

Saucony ProGrid Triumph 9

Saucony hat seinen neutralen Dauerläufer deutlich tiefer gelegt. Nur noch acht statt bisher zwölf Millimeter Sprengung versprechen ein dynamischeres Laufen gepaart mit den bekannten Komfort-eigenschaften seiner Vorgänger. In der Tat bescheinigten unsere Tester dem Triumph 9, dass die Verringerung der Höhendifferenz zwischen Ferse und Vorfuß einen spürbar flacheren Fußaufsatz ermöglicht und sich somit sehr positiv auf die natürliche Abrollbewegung auswirkt. Ebenso lobenswert ist die Gewichtsreduktion. Einziges Manko: Die Flexibilität im Vorfußbereich könnte noch besser sein. Unter dem Strich ist den Saucony-Entwicklern ein großer Wurf gelungen: Das Modell ist ein fantastischer Trainingslaufschuh für Kilometerfresser und Genussläufer.
Preis: 150,– Euro

Nike Lunarglide+ 3

Der Lunarglide gibt sich wie seine Vorgänger sehr weich. Dennoch vermittelt der Schuh ein völlig eigenes Laufgefühl. Durch die neue Passform umschließt er den Spann wie eine Socke und sorgt für angenehme Stabilität in jedem Stadium der Bewegung. Verantwortlich dafür ist eine Riemenkonstruktion im Bereich des Mittelfußes. Auch ein besserer Fersenhalt, der durch einen beweglichen Clip erzielt wird, macht sich positiv bemerkbar. Tiefer gezogene Flexkerben in der Außensohle bringen mehr Flexibilität und Dynamik. Der Nike Lunarglide+ 3 ist ein komfortabler Begleiter für die Straße oder befestigte Waldwege. Er eignet sich gut für Neutralläufer oder leichte Sportler mit Überpronation.
Preis: 130,–