



von Björn Weier



Sie sind also noch da, die Klassiker unter den Laufschuhmodellen. Kurzzeitig konnte es einem schon etwas bange werden um die

Verkaufsschlager der Szene. Leichter, flacher, flexibler und das in möglichst extremen Ausführungen – dieser Trend schien der neue Allheilbringer zu werden. Forschungsergebnisse und Bücher wie "Born to Run" von Christopher McDougall ließen die frühere Devise "Führen, stützen, dämpfen" als antiquiert erscheinen. Natürlich, dynamisch und verletzungsfrei laufen wie die Tarahumara, ein Indianervolk in Mexiko, es uns vormachen – das schien der richtige Weg zu sein. Und zahlreiche Minimalschuh-Konzepte haben uns tatsächlich ein neues Gefühl beschert und bringen seitdem viel Spaß in den Trainingsalltag.

ber Erfolgsmodelle, wie der Asics GEL-Kayano (20 Jahre) oder der Nike Air Pegasus (30 Jahre), feiern nicht nur runde Geburtstage, sondern sie erfreuen sich weiter ungebremster Zuneigung. Zwar sind sie im Laufe der Zeit leichter und dynamischer geworden, aber sie setzen immer noch auf den bewährten Aufbau mit einer guten Führung und einer Fersenerhöhung von zehn bis zwölf Millimetern im Verhältnis zum Vorfuß.

Revolution und Innovation

Bei Adidas steht auch in diesem Jahr die neu entwickelte Boost-Technologie im Fokus. Die Dämpfung, die ein revolutionäres Laufgefühl verspricht, ist aber nicht für ein Minimalschuhprogramm konzipiert worden. Sie findet sich vielmehr in Modellen wie dem Energy Boost oder dem Supernova Glide Boost mit dem klassischen Aufbau

eines "herkömmlichen" Trainingsschuhs. Auch bei Mizuno wurde viel Wert auf die Optimierung dieses Schuhsegments gelegt. Die neue U4iC-Mittelsohle bereichert die Top-Seller wie den Wave Rider und Wave Sayonara. Brooks betrieb mit der Entwicklung für den Transcend viel Aufwand für einen gestützten Schuh. Dafür wurde nach eigenen Angaben eng mit der Sporthochschule Köln um Prof. Brüggemann zusammengearbeitet. Ziel war es, "das Float-Erlebnis zu optimieren" und damit denjenigen Sportlern ein gutes Gefühl zu vermitteln, die in einem gestützten Schuh für das regelmäßige Training immer noch am besten aufgehoben sind.

Zum Beispiel

Dass es eben doch nicht immer so einfach ist, von jetzt auf gleich auf "barfuß" umzustellen, zeigt das Beispiel einer Hobbyathletin. Sie hatte sich am allgemeinen Trend orientiert und absolvierte nach einer Eingewöhnungszeit ihre wöchentlichen Trainingsrunden nun ausschließlich mit minimalistischen Laufschuhen. Die stärkere Beanspruchung der Wade und Achillessehne machte sich nach einiger Zeit schmerzhaft bemerkbar. Und damit wuchs die Erkenntnis, dass der komplette Umstieg für sie nicht so einfach realisierbar war. "Vielleicht bin ich doch keine Tarahumara", stellte die Dame schmunzelnd fest und integrierte fortan wieder einen herkömmlichen Trainingsschuh in ihren Laufalltag. Mit Erfolg - der Wechsel zwischen dem Minimal- und dem Dämpfungsschuh brachte die Lösung. Von nun an war sie schmerzfrei und dennoch natürlich unterwegs, und der Laufspaß kehrte zurück.

Mix up your run

Da bringt es die neue Ausrichtung der Modelle von Asics vielleicht auf den Punkt. Mit "Mix up your run" legt der japanische Hersteller seinen Kunden eine gesunde Mischung aus den ver-

Ähnlich der Ernährungspyramide lässt sich das Laufen danach zusammenstellen. Ein gutes Maß an Tempo, gemixt mit Trail-Einheiten, natürlichem Laufen und als Basis das "normale" Training auf der Straße. Passend dazu gibt es den entsprechenden Schuh. Die richtige Mischung macht es also auch hier. Ebenso findet sich bei den anderen namhaften Herstellern eine Vielfalt an Produkten aus den unterschiedlichen Kategorien.

Ein minimalistischer Blick

Parallel zu den neuesten Entwicklungen im Dämpfungsschuhsegment bleibt folgerichtig der Blick auf die neuen Minimalschuhe spannend. New Balance schickt mit dem Minimus HI-REZ ein echtes Leichtgewicht ins Rennen, bei dem die Augen eines Testers wiederholt nach unten gingen: "Ich musste schauen, ob ich wirklich einen Schuh am Fuß habe", beschrieb dieser seine ersten Eindrücke. Asics will mit dem Super [33] auch Überpronierer in den Genuss des Barfuß-Laufgefühls bringen. Nike überrascht mit einem minimalistischen Ausflug ins Gelände – wir waren im Vorfeld schiedenen Schuhwelten ans Herz. sehr gespannt, wie viel der Terra Kiger

vom Klassiker Nike Free ins sich trägt. Skechers hat mit seinen GOrun-Modellen mittlerweile eine breitere Fangemeinde unter den Läufern entstehen lassen. Der GOrun Ultra soll diese nun um die Anhänger der ganz langen Strecken erweitern.

Wir haben die Antworten

Um jedem Segment die richtige Aufmerksamkeit zu widmen, haben wir für den großen Laufschuhtest einige Anpassungen vorgenommen. In den Bereichen "Neutral" und "Gestützt" werden die klassischen Dämpfungsschuhe unter die Lupe genommen. "Minimal" und "Wettkampf" runden den Mix aus den verschiedenen Schuhwelten ab. Den neusten Entwicklungen der einzelnen Modelle sind wir mit unserem Test-Team der LEX Laufexperten auf den Grund gegangen. Was es mit dem neuen "Float-Erlebnis" des Brooks Transcends auf sich hat und wie sich spezialisierte Hersteller, wie Inov8 oder Zoot, im Feld der Platzhirsche unter den Herstellern behaupten – das sind nur einige der Fragen, denen wir auf den folgenden Seiten nachgegangen sind.

Das Herren-Test-Team

Jede Läuferin und jeder Läufer hat seine eigenen ganz bestimmten Anforderungen an einen Laufschuh. Da ist es manchmal gar nicht so einfach, eine allgemeingültige Einschätzung zu finden, und vielleicht ist das auch gar nicht möglich. Uns war es daher wichtig, besonders viele Eindrücke und Perspektiven in unsere Bewertungen einfließen zu lassen. Unser Männer-Test-Team, das wir in Zusammenarbeit mit den LEX Laufexperten aufgestellt haben, ist daher eine bunte Vielfalt aus ganz unterschiedlichen Sportlertypen.

So findet sich mit Joachim Saukel ein erfahrener Triathlet und Marathoni im Team. Über 25 Jahre Lauferfahrung, mehr als 50 absolvierte Marathons (mit einer persönlichen Bestzeit von 2:48 Stunden) und diverse Triathlon-Wettkämpfe, unter anderem auf Hawaii, prädestinieren ihn für eine umfassende Einschätzung. Auch Sebastian Brief ist mit dem Marathon-Virus infiziert. Er arbeitet zurzeit an einer neuen persönlichen Bestmarke und versucht, die magische Drei-Stunden-Grenze zu unterbieten. Jan-Hendrik Ingenfeld ist eigentlich ambitionierter Handballer und Trainer. Er startete mit dem Laufen als Ausgleichsportart und fand immer mehr Gefallen daran. Simon Eberhardt ist ein Lauftrainer aus Leidenschaft. Der Sportwissenschaftler hat sich für dieses Jahr eine neue persönliche Bestzeit über die Zehn-Kilometer-Strecke auf die Fahne geschrieben. Björn Weier liebt vor allem die langen Kanten. Bei Distanzen, die über den Marathon hinausgehen, darf es dabei gerne "trailig"



Nicht nur unterschiedliche Sportlertvoen, auch vielfältige äußere Umstände ließen wir dank unseres Test-Teams in die Bewertung einfließen. Von Kiel bis Kempten im Allgäu sind unsere Experten über ganz Deutschland verteilt. Mit viel Leidenschaft und Spaß am Laufen scheuchten wir die Testobiekte über die unterschiedlichsten Strecken der Republik.

Die gewonnenen Eindrücke haben wir für jedes Modell analysiert und diskutiert



DIE KATEGORIEN Minimalschuhe kommen ohne viel Dämpfung und Stützelemente aus. Mit ihrem geringen Gewicht und einer flachen, flexiblen Sohlenkonstruktion ermöglichen sie ein natürliches Laufgefühl – ähnlich dem des Barfußlaufens. Wettkampfschuhe Bei Wettkampfschuhen wird größtenteils auf herkömmliche Dämpf- und Stützelemente verzichtet, was zudem eine deutliche Gewichtseinsparung mit sich bringt. Diese Schuhe verfügen zumeist über Pronationsstützen, die am Innenrand des Schuhs einem übermäßigen Einknicken des Fußes nach Stabilschuhe 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 nicht extrem über den Außenrand des Fußes abrollen (Supination), gehören zur Zielgruppe, die sich für Neutralschuhe entscheiden sollte. Diese 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. Frauenlaufschuhe Schuhe, die es als Frauen- und Herrenmodell gibt, die aber speziell von unseren Testerinnen gelaufen wurden.

DAS BEWER	RTUNGSSCHEMA		
Produkt-Highlights	Hier finden Sie besondere Technologien und Syste	eme, die im Schuh zum Einsatz kommen.	
Zusammenhang Körpergewicht/ Abrollbewegung	Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, die Eignung für menhang von Körpergewicht und Abrollbewegung entsprechend Ihrer Abrollbewegung (senkrecht) u	darzustellen. Ordnen Sie sich in der Tabelle	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 zwist Naturgemäß sind die Stabilschuhe durch die eing ihr Ziel ein Mehr an Bewegungskontrolle sein mus pronationstendenz sollte also möglichst einen wer Neutralschuhe hingegen dürfen den Fuß weniger e Abrollverhalten zu ermöglichen.	Skala von ○ bis ●●●●	
Abrollverhalten	Gibt an, wie dynamisch der Schuh in seinem Abro des Schuhs empfunden wird und je mehr der Fuß 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 jens weise rutschiger, loser Untergrund	seits von befestigten Wegen beziehungs-	Skala von ○ bis ●●●●
Gewicht	Gewicht in Gramm, die Bezugsgröße ist in Klamm	nern angegeben.	
erhältliche Größen	Hier finden Sie die vom Hersteller verfügbaren Gr modelle.	ößengänge für die Damen- und Herren-	
Preis	Preis in Euro		
Barfußskala	Nur bei den Minimalschuhen. Gibt an wie sehr de	r Schuh dem Barfußgefühl nahe kommt.	Skala von j bis j j j j j
Geeignet für	Gibt eine Orientierung, für welchen Läufertyp der		
Schuhbeschreibung	In diesem Feld erörtern wir alles Wissenswerte so	wie Testerkenntnisse zum Schuh.	



114 RUNNING | 3/2014







Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel
Supinierer	•	0	0	Supinierer	•••	•••	•	Supinierer	•	•
Neutralläufer	•••	•••	•	Neutralläufer	•••••	••••	•	Neutralläufer	•••••	••••
Überpronierer	•••••	••••	•	Überpronierer	•	0	0	Überpronierer	•	•
Torsionsfähigkeit	••••)		Torsionsfähigkeit ••••			Torsionsfähigkeit ••••			
Abrollverhalten	••••			Abrollverhalten	••••			Abrollverhalten	•••••	
Laufuntergrund		Laufuntergrund			Laufuntergrund					
Straße	•••	••		Straße	••••	•		Straße	••••	
Waldweg	•••			Waldweg	•			Waldweg	•	
Trail/Matsch/Schn	nee •			Trail/Matsch/Schn	ee O			Trail/Matsch/Schn	ee O	
Gewicht	200 g	(US 9,5)		Gewicht	155 g (l	JS 9)		Gewicht	180 g (US 9)
erhältliche Größer (in US)		n: 8–15 n: 7–12		erhältliche Größer (in US)		: 5–13 1: 6,5–11		erhältliche Größer (in US)		ı: 6–14 1: 5–10
Preis	119,95	Euro		Preis	119,95 l	uro		Preis	110,– Et	uro
Barfußskala (o–5)			Bar	fußskala	(o-5)		Bar	fußskala	(o-5)	

Barfußskala (o-5) Barfußskala (o-5) **יוֹן**

יוֹלוֹ

Schuhbeschreibung

Der Super J33 gehört zur Natural-Running-Serie bei Asics und richtet sich ganz gezielt an Läufer mit der Tendenz zur Überpronation. Der Schuh lässt den Fuß natürlich abrollen, bietet ihm aber durch das weiter an die Sohlenaußenseite gezogene FLUIDAXIS-System spürbaren Halt. Dadurch bekommt die Innenseite eine höhere Dichte und stützt den Fuß ohne mit einer herkömmlichen Pronationsstütze in den Bewegungsablauf einzugreifen. Durch die Sechs-Millimeter-Sprengung und die flache, flexible Sohle wird ein angenehm direktes Laufgefühl erzeugt. Der Aufsatz über den Mittelfuß wird automatisch begünstigt, und somit bekommen Überpronierer die Möglichkeit, in die Welt des natürlichen Laufens eintauchen zu können. Das nahtlose Mesh-Obermaterial ergänzt das gelungene Debüt des Super J33 und macht ihn zudem auch barfuß laufbar

○ = ungeeignet • = bedingt geeignet • • • • = sehr gut geeignet

Wer sich beim Laufstil und bei der Fußmuskulatur auf sehr hohem Niveau bewegt, erhält mit dem Road-X Lite 155 einen leichten, dynamischen Laufschuh. Wer dieses Niveau erreichen möchte, findet ein extrem flexibles und mit nur drei Millimetern Sprengung sehr flaches Trainingsgerät für seine Füße. Um das Gewicht niedrig zu halten, verzichtet der Inov-8 auf eine Außensohle. Die hohe Flexibilität und die minimalistische Dämpfung verlangen vom Läufer Exzellenz beim Laufstil und hinsichtlich der Muskelapparatur viel Einsatz. Aufgrund der geringen Profiltiefe empfiehlt sich der Inov-8 Road-X Lite 155 am besten für trockene Untergründe. Sollten Sie mit ihm im Wald unterwegs sein, dann nur bei Trockenheit und ebener, guter Wegführung. Der Schuh eignet sich für schnelle Wettkämpfe, Intervall- und Bahntraining. Fazit: Ein Schuh für Spezialisten und Läufer, die solche

Schuhbeschreibung Schuhbeschreibung

> Charakteristisch für den BE 2, dem die japanische Waraji-Sandale als Vorbild diente, ist vor allem seine abgeflachte Sohle im Vorfußbereich. Den Zehen bietet diese Konstruktion viel Platz, und sie ermöglicht dem Fuß gleichzeitig, sehr natürlich abzurollen. Da der Übergang zwischen den Fußballen und Zehen deutlich spürbar ist, ist der Schuh zunächst etwas gewöhnungsbedürftig. Der Eingewöhnungsprozess dauert allerdings nicht lange, und so macht das Gehen in diesem minimalistischen Schuh schnell Spaß. Das weiche Obermaterial mit der dynamischen Fersenkappe verleiht ausreichend Halt und sorgt für ein überragendes Tragegefühl, das sich auch barfuß erleben lässt. In der Packungsbeilage rät Mizuno davon ab, das Modell zum Lauftraining einzusetzen. Unser Test-Team hielt diese Warnung aber nicht von kürzeren Probe-Einheiten ab. Und selbst dort wusste das Leichtgewicht mit einem natürlichen, direkten Laufgefühl zu überzeugen.

יולולו

🕽 = bedingt barfuß 🔭 🧻 = moderat barfuß 🔭 🧻 = nahezu barfuß



- Null-Millimeter-Sprengung
- Minimus HI-REZ-Technologie mit unabhängigen

Dämpfungs-PODs

Körpergewicht	leicht	mittel	schw
Supinierer	•	•	0
Neutralläufer	•••••	••••	•
Überpronierer	•	0	0
Torsionsfähigkeit	••••		
Abrollverhalten	•••••		

Laufuntergrund Straße Waldweg Trail/Matsch/Schnee O Gewicht 107 g (US 9,5) erhältliche Größen Herren: 9-13 (in US) Damen: 9-13 **Preis** 120,- Euro

Barfußskala (o-5)

Schuhbeschreibung

New Balance warnt davor, den Minimus HI-REZ in Bezug auf die Dämpfung und den Support mit traditionellen Schuhen zu vergleichen. Das Leichtgewicht ist mit gerade einmal 107 Gramm nicht viel schwerer als eine Socke und gibt sich auch beinahe so. Die PODs der Sohle sorgen durch ihre unabhängige Aufhängung für so viel Flexibilität und Barfuß-Feeling dass mancher Testläufer sich rückversichern musste, den Schuh überhaupt am Fuß zu haben. Mit dem nahtlosen FantomFIT-Obermaterial fühlt sich der Träger auch ohne Laufsocken im Minimus wohl. Auf Asphalt, dem ausgewiesenen Lieblingsgebiet des Schuhs, bietet er genügend Halt und mindert durch die VIBRAM-Sohle Unebenheiten ab. So wie von New Balance angegeben, ist der Einsatz auf Wald- und Schotterwegen aber kein allzu großes Vergnügen, da jede Unebenheit spürbar ist.

Produkt-Highlights

NIKE Zoom Terra Kiger

- Zoom-Einheiten in Ferse und Vorfuß für reaktionsstarke Dämnfung
- geringe Sprengung von vier Millimetern
- nahtloses Obermaterial mit Mesh-Innenschuh

- 3cm giringe 30me							
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	•••••	••••	•	Supinierer	••••	••••	•
Neutralläufer	•••••	••••	•	Neutralläufer	••••	•••••	••
Überpronierer	•	0	0	Überpronierer	•	0	0
Torsionsfähigkeit	••••			Torsionsfähigkeit	••••		
Abrollverhalten	•••••			Abrollverhalten	••••		

Laufuntergrund Straße . Waldweg Trail/Matsch/Schnee •••

Gewicht 239 g (US 9,5) erhältliche Größen Herren: 6-14 (in US) Damen: 5-11 Preis 140,- Euro

Barfußskala (o-5)

7777

Schuhbeschreibung

Der Zoom Terra Kiger ist auf Basis des FREE-Konzepts entwickelt worden. Die Geländevariante des Minimalschuhklassikers bringt dessen Leichtigkeit und Flexibilität nun auf die unbefestigten Wege. Unter dem Vorfuß und der Ferse verfügt der Terra Kiger über zwei Zoom-Einheiten, die angenehm reaktionsfreudig sind. Der flache Gesamtaufbau und die geringeSprengung (vier Millimeter) runden das bodennahe, dynamische Laufgefühl ab. Überragend ist die Passform des Terra Kiger. Neben dem speziellen Mesh-Obermaterial verfügt der Schuh über einen Mesh-Innenschuh und die Wrap-Zungenkonstruktion für ein einfaches An- und Ausziehen. Damit hat das Tragegefühl fast etwas von einem Hausschuh. Die profilierte Außensohle bietet auf leichteren Trails nicht nur genügend Schutz vor spitzen Gegenständen, sondern sie hat auch enorm viel Grip. Für alle Nike-FREE-Freunde ist dieses Modell damit eine gute Alternative, wenn es ins Gelände geht.

SKECHERS GOrun 2

Produkt-Highlights

- Circular-G0impulse-Sensoren für ein direkteres Laufgefühl ■ M-Strike-Technologie zur Unterstützung des Mittelfußaufsatzes
- geringe Sprengung von vier Millimetern

er	Korpergewicht	- 1	eicht	mittel	schwer
	Supinierer	•		••••	•
	Neutralläufer	•		•••••	••
	Überpronierer			0	0
	Torsionsfähigkeit	•	••••		
	Abrollverhalten	•			
	Laufuntergrund				
	Straße		••••		
	Waldweg		••		
	Trail/Matsch/Schn	iee	•		
	Gewicht		187 g (l	JS 9)	

erhältliche Größen Herren: 6,5–15 (in US) Damen: 5-11 8o,- Euro **Preis** Barfußskala (o-5)

יולל

Schuhbeschreibung

Der Skechers GOrun 2 ist ein flexibler, direkter Schuh besonders für ebene Strecken. Mit seinem Aufbau (M-Strike Technology) unterstützt er das Laufen über den Mittelfuß. Integrierte GOimpulse-Sensoren sind dabei für ein sensorisches Feedback zuständig – ein Element, das bei unseren Testern recht unterschiedlich wahrgenommen wurde. Sein Haupteinsatzgebiet hat der GOrun vor allem auf der Straße Dort vermittelt die flexible Außensohle mit der leichten Resalyte-Dämpfung ein sehr gutes, natürliches Laufgefühl. Bei größeren Unebenheiten wirkt der Schuh etwas unruhig. Im Vergleich zum Vorgänger ist der aktuelle GOrun leichter geworden, und der Fersenbereich gibt mehr Halt, während die Sprengung weiterhin bei vier Millimetern liegt. Mit seinem fast nahtlosen Obermaterial liegt das Modell unaufdringlich am Fuß an. Das Preis-Leistungs-Verhältnis des Schuhs ist grandios.

Alle Angaben ohne Gewähr.







Wettkampfschuh **ASICS** GEL-DS Racer 10



Produkt-Highlights

■ Mittelfußunterstützung (DRB Accel)

Körpergewicht leicht

Supinierer

Platz.

Neutralläufer

umweltfreundliche BioMoGo-Zwischensohle

■ Hydro-Flow-Dämpfungselement in der Ferse





mittel schwer

0

Produkt-Highlights

■ Boost-Schaumtechnologie für höchste Energie-Rückgewinnung

Körpergewicht leicht

Torsionsfähigkeit •••• Abrollverhalten ••••

Trail/Matsch/Schnee O

erhältliche Größen

Supinierer

Neutralläufer

Überpronierer

Laufuntergrund

Straße

Waldweg

Gewicht

(in US)

Preis

- Quickstrike-Laufsohle mit Continental-Gummimischung
- äußere Fersenkappe sorgt für eine optimale Passform

Produkt-Highlights

- sehr leichte SOLYTE-Mittelsohle **GUIDANCE-LINE**
- AHAR+ Außensohle mit erhöhtem Karbonanteil
- Duomax-Technologie zur Unterstützung bei Überpronation

er	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
	Supinierer	•	0	0
	Neutralläufer	••••	••••	•
	Überpronierer	•••••	••••	•
	Torsionsfähigkeit	••••		
	Abrollverhalten	••••		
	Laufuntergrund			
	Straße	••••	•	

Abrolivernaiten	•••
Laufuntergrund	
Straße	••••
Waldweg	•••
Trail/Matsch/Schnee	•
Gewicht	200 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–14 Damen: 6–11
Preis	119,95 Euro
Ge	eignet für

Neutraliaurer	•	••	
Überpronierer	••••	••••	•
Torsionsfähigkeit	•••		
Abrollverhalten •	•••		
Laufuntergrund			
Straße	••••	•	
Waldweg	•••		
Trail/Matsch/Schnee	0		
Gewicht	244 g (US 9)	
erhältliche Größen (in US)	Herren Damer		
Preis	110,- Eu	ıro	
Ge	eignet	für	

Geeignet für

....

228 g (US 10)

Herren: 7-13; 14,5

Damen: 5-11,5

149,95 Euro

Vor allem ambitionierte Neutralläufer finden im Adios Boost einen dynamischen Schuh für schnelles Tempotraining oder Wettkämpfe.

Schuhbeschreibung

Der Adizero Adios Boost ist ein Wettkampfschuh mit Komfort

für jede Distanz. Im Vergleich zum Vorgänger Adizero Adios

2 macht sich die neue Boost-Dämpfung durch ein weicheres

Laufgefühl bemerkbar. Speziell auf Asphalt läuft der Schuh

sich durch dieses Quäntchen mehr an Komfort noch ange-

nehmer. Der Adios bietet eine gute Passform mit leichtem,

rutschfestem Obermaterial. Das erweiterte Torsionssystem

bietet nun noch mehr Stabilität im Mittelfußbereich, was

gerade bei schnellen Läufen oder problematischem Unter-

grund ein hohes Maß an Sicherheit gewährleistet. Ein rund-

um gelungener Schuh, der mit seiner Quickstrike-Laufsohle

und der Continental-Gummimischung selbst bei Nässe mit

bestmöglichem Grip punktet.

Schuhbeschreibung

Amhitionierte Neutralläufer oder leichte Übernronierer finden

im DS-Racer einen dynamischen Schuh für Strecken bis hin

zum Marathon.

Der neue DS-Racer hat im Vergleich zum Vorgängermodell noch einmal 15 Gramm Gewicht verloren. Möglich machte dies eine flachere Bauweise, die leichte SOLYTE-Mittelsohle und das modifizierte Sandwich-Mesh-Obermaterial. Die Sprengung des neuen Modells fällt mit acht Millimetern geringer aus und macht den Schuh noch dynamischer, was gerade bei Tempoeinheiten angenehm bemerkbar ist. Die Duomax-Technologie bietet Läufern mit einer leichten Tendenz zur Überpronation Halt und gibt in Zusammenarbeit mit der Fersenkappe ein sicheres Gefühl. Auf der Straße kann der Wettkampfschuh sein volles Potenzial abrufen – selbst bei Nässe überzeugt er mit genügend Bodenhaftung. Wer einen schnellen, leichten und dynamischen Schuh für längere Wettkampfdistanzen sucht, liegt mit dem DS-Racer richtig.

Schuhbeschreibung

Der Brooks Racer ST 5 ist vor allem als leichter Allrounder

für moderate Überpronierer geeignet. In der Ferse etwas

schmaler, bietet der Vorfußbereich auch breiteren Füßen viel

Der Schuh kommt mit einem erfrischenden Farbupdate daher. So zeigt er jetzt auch optisch die Dynamik, die in ihm steckt. Mit seinen 244 Gramm (in US-Größe 9) ist er weniger ein minimalistischer Wettkampf-Schuh als vielmehr ein leichter Allrounder. Die Zwischensohle mit zwei Härtegraden (DRR) verleiht dem Racer ST in Kombination mit der kompakten Mittelfußeinheit (DRB Accel) ein hohes Maß an Stabilität. Damit erfüllt er die Anforderungen leichter Überpronierer, die einen dynamischen Schuh für schnelleres Tempo suchen. Dank seiner guten Dämpfungseigenschaften ist der Racer ST für erfahrene Läufer sogar bis hin zum Marathon eine spannende Alternative. Dabei bietet er viel Flexibilität im Vorfußbereich, die sich vor allem bei schnelleren Läufen angenehm bemerkbar macht.

○ = ungeeignet • = bedingt geeignet • • • • • = sehr gut geeignet

Wettkampfschuh Wettkampfschuh Wettkampfschuh PEARL IZUMI EM Road N1 MIZUNO Wave Hitogami **SCOTT** T2 Palani Produkt-Highlights Produkt-Highlights **Produkt-Highlights** ■ U4iC-Zwischensohle ist leicht, langlebig und komfortabel nahtfreies Obermaterial ■ Aero Foam

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	scl
Supinierer	•••	•••	••	Supinierer	•••	••	0
Neutralläufer •	••••	•••••	•••	Neutralläufer	•••••	••••	•
Überpronierer		0	0	Überpronierer	•	0	0
Torsionsfähigkeit ••••			Torsionsfähigkeit	••••			
Abrollverhalten •	••			Abrollverhalten	verhalten ••••		
Laufuntergrund				Laufuntergrund			
Straße	••••	•		Straße	••••	•	
Waldweg	••			Waldweg	•		
Trail/Matsch/Schnee O		Trail/Matsch/Schnee O					
Gewicht	220 g (US 9)		Gewicht	218 g (l	US 9)	

gebogene Leistenform

dynamische Sprengung

Straße	••••	Straße	••
Waldweg	••	Waldweg	•
Trail/Matsch/Schnee	0	Trail/Matsch/Schnee	0
Gewicht	220 g (US 9)	Gewicht	218
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–13 Damen: 5–10	erhältliche Größen (in US)	Her Dan
Preis	115,- Euro	Preis	114,9
Geo	eignet für	Geo	eign

0			
Abrollverhalten •		Abrollverhalten	••••
Laufuntergrund		Laufuntergrund	
Straße	••••	Straße	••••
Waldweg	•	Waldweg	•••
Trail/Matsch/Schnee	0	Trail/Matsch/Schnee	e •
Gewicht	218 g (US 9)	Gewicht	230 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–14 Damen: 5–12	erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–13 Damen: 6–11
Preis	114,95 Euro	Preis	129,95 Euro
Geo	eignet für	G	eeignet für

Empfehlenswert für Neutralläufer sowie leichtgewichtige Supinierer im Wettkampfbereich und für temporeiche Trainingseinheiten.

Der Road N1 eignet sich für leichte bis mittelschwere Neutralläufer, die einen direkten, schnellen Schuh suchen, dabei aber auf ein gewisses Maß an Komfort nicht verzichten möchten

Für Triathleten und Läufer, die einen schnellen Trainingsschuh suchen und eine sehr gute Alternative für die etablierten Wettkampfschuhe.

....

eRide-Rocker-Technologie

Neutralläufer

Überpronierer

Torsionsfähigkeit ••

Schuhbeschreibung

■ DYNAMOTION-FIT-Technologie unterstützt die natürliche

SMOOTHRIDE-Technologie für eine sanfte Abrollbewegung

Fußbewegung

Der Wave Hitogami ist der Wettkampfschuh im japanischen Maskenlook. Als Nachfolger der beiden Modelle Wave Musha und Wave Ronin ist er im direkten Vergleich minimal schwerer. Die Sprengung von neun Millimetern ist dagegen unverändert. Der Hitogami verfügt über die neue U4iC-Zwischensohle, die in Kombination mit der wellenförmigen Dämpfung (Wave-Technologie) auf der Straße und auf der Bahn ein besonders angenehmes Laufgefühl vermittelt. Hier stimmt das Verhältnis von Leichtigkeit, Bodennähe und ausreichender Dämpfung. Das Airmesh-Obermaterial ist sehr atmungsaktiv und schützt die Füße gerade an wärmeren Tagen vor Überhitzung. Es liegt zudem weich an, und somit vermittelt der Schuh insgesamt ein gutes Schlupfgefühl. Besonders für kürzere Wettkampfdistanzen ist der Hitogami eine super Alternative.

Schuhbeschreibung

Mit dem E:Motion-Konzept schafft Pearl Izumi den Spagat zwischen Leichtigkeit und Dämpfungskomfort. Der Road N1 ist einer der leichtesten Vertreter dieser Modellreihe und motiviert durch sein gebogenes Sohlenprofil zum Mittelfußaufsatz (E:Motion-Mittelsohle). Dank des nahtfreien Obermaterials funktioniert dieser leichte Schuh direkt aus dem Karton ohne Einlaufphase. Die wenig profilierte Sohle läuft sich ideal auf trockenem Belag, bietet aber auch auf nassem Asphalt noch ausreichend Grip. Für etwas schwerere Läufer ist der Road N1 ein leichter Wettkampfschuh. Für leichte Läufer geht der N1 schon als komfortabler Trainingsschuh durch. Fazit: federleicht und dabei überraschend beauem

Schuhbeschreibung

Alles am T2 Palani steht eigentlich für Triathlon. Palani ist die Zielgerade auf Hawaii, T2 steht für die zweite Wechselzone vom Rad zum Laufen. Ebenso sprechen Technologien wie die perforierte Einlegsohle und die Drainagen der Zwischensohle, die für einen schnellen Abtransport des Wassers sorgen, eine deutliche Sprache. Aber vor allem eignet sich der T2 hervorragend für den Einsatz als Lightweight-Trainer für die schnellen Einheiten oder als Wettkampfschuhe bis hin zum Marathon. Die vorgebogene Sohle (eRide) garantiert ein solides Abrollverhalten. Das Material der Zwischensohle vermittelt eine stramme Dämpfung, wie sie von vielen ambitionierten Läufern bevorzugt wird. Auffällig ist der sehr gute Grip auf dem nassen Asphalt. Die Passform und der Komfort wurden im Vergleich zum Vorjahresmodell deutlich verbessert.

Alle Angaben ohne Gewähr







Produkt-Highlights

- Adiprene+ im Vorfußbereich
- Torsion-System im Mittelfußbereich

0

0

....

....

326 g (US 9)

Herren: 6,5-1

129,95 Euro

Geeignet für

Damen: 5-10,

■ Continental-Gummisoble

Supinierer

Neutralläufer

Überpronierer

Laufuntergrund

Straße

Waldweg

Gewicht

(in US)

Preis

Torsionsfähigkeit •••

Abrollverhalten ••••

erhältliche Größen

	Stabilschuh RUNNING
ı	ASICS GEL-Kayano 20 77PP
)	





Produkt-Highlights

- 20 Jahre Jubiläums-Edition
- FluidRide-Dämfpungs-Technologie
- hervorragende Passform dank FluidFit

leicht mittel schwer Körpergewicht leicht mittel schwer Körpergewicht

Produkt-Highlights

- Super-DNA für ultimative Dämpfung
- externe Pebax-Fersenkappe ■ Double Omega Flex Grooves

Supinierer

Neutralläufer

■ Guide Rails (Führungsschienen)	für	Stab

	0	Supinierer	0		0	0	
	0	Neutralläufer	0		0	0	
	•••	Überpronierer	•		••••	•••••	
		Torsionsfähigkeit	•				
		Abrollverhalten ••••					
		Laufuntergrund					
		Straße		••••	•		
		Waldweg		•••			
		Trail/Matsch/Schnee		0			
		Gewicht		315 g (US 9)			
3/3		erhältliche Größen (in US)		Herren: 6–14; 15; 16 Damen: 5–13			
		Preis		179,95	Euro		

•	Überpronierer	•	•••	•••	••	•
	Torsionsfähigkeit	•				
	Abrollverhalten	•				
	Laufuntergrund					
	Straße		••••	•		
	Waldweg		••••			
	Trail/Matsch/Schn	ee	•			
	Gewicht		346 g (US 9)		
	erhältliche Größer (in US)	1	Herren Damer	, ,		
	Preis		170,– Et	uro		

Geeignet für

Der Supernova Sequence ist vor allem ein Allrounder für längere und ruhigere Trainingsläufe. Leichte bis mittelschwere Läufer mit moderater Überpronation sind seine Hauptzielgruppe.

hohem Körpergewicht, die zur Überpronation neigen. Sie können sich an einem dynamischen Schuh mit sehr hohem Komfort erfreuen

Der GEL-Kayano eignet sich für Sportler mit mittlerem bis Der Brooks Transcend hat ein breites Einsatzgebiet. Läufer mit einer leichten Tendenz zur Überpronation, Neutralläufer und Supinierer finden in ihm einen sehr komfortablen Schuh

Schuhbeschreibung

Der Supernova Sequence ist eines der Adidas-Modelle, die noch nicht über die neue Boost-Technologie verfügen. In seiner sechsten Auflage wird weiterhin auf das bewährte Adiprene im Fersenbereich und Adiprene+ unter dem Vorfuß als Dämpfungselemente gesetzt. Unterschiede zum Vorgängermodell finden sich allerdings im Obermaterial. Synthetik-Overlays stabilisieren den Schaft zusätzlich und ermöglichten gleichzeitig eine leichte Gewichtsersparnis. Das Tragegefühl ist insgesamt sehr angenehm, und die Leistenform mit dem etwas engeren Mittelfußbereich spricht weiterhin in erster Linie schmale Füße an. Fans des Supernova Sequence können sich beim Update auf gewohnten Komfort und Stabilität freuen - ergänzt um ein paar sinnvolle moderate Anpassungen.

Schuhbeschreibung

Bereits zum 20. Mal schickt Asics seinen Klassiker in das Rennen um die Krone des komfortabelsten gestützten Trainingsschuhs. Mit der Jubiläums-Edition macht der Hersteller wie gewohnt vieles richtig. Das Modell punktet unter anderem durch sein relativ geringes Gewicht für einen Schuh mit dieser hohen Bequemlichkeit. Die Veränderungen von der 18. zur 19. Generation des Kavanos, vor allem beim Gewicht und der Laufdynamik waren für seine Fans deutlich spürbar. Bei der aktuellen Version ist das Update eher marginal. Die FluidRide-Technologie mit ihren zwei Mittelsohlenschichten rundet das traditionell überzeugende Laufgefühl sehr gelungen ab. Mit seinem guten Schlüpfgefühl und der tollen Passform (FluidFit) wird der Kayano seine langjährigen und neuen Fans auch in dieser Version glücklich machen.

Schuhbeschreibung

Geeignet für

Beim ersten Hineinschlüpfen wird deutlich, worauf beim Transcend der Fokus liegt - Komfort pur. Das softe Obermaterial (Plush Upper) umschließt den Fuß auf sanfte Art. Mit der neu entwickelten Super-DNA bietet der Schuh noch mehr Dämpfung als andere Brooks-Modelle, und das ist deutlich merkbar. Die relativ geringe Fersenerhöhung und die für diese Kategorie überraschend große Flexibilität machen dabei eine natürliche Abrollbewegung möglich. Die Dämpfung ist weich abgestimmt, sodass wenig Rückmeldung vom Boden spürbar ist. Für Überpronierer kommt das Modell ohne klassische Stütze aus, die Außensohle ist innen dafür etwas breiter gezogen. Das Weniger an Stabilität ist beabsichtigt, nach dem minimalistischen Ansatz soll mit dem Schuh bewusst nicht gegen kleinere Fehlstellungen angearbeitet werden.

○ = ungeeignet • = bedingt geeignet • • • • • = sehr gut geeignet



Produkt-Highlights

- neue U4iC-Zwischensohle ist leichter und langlebiger
- Wave-Technologie
- modifizierte Außensohlenkonstruktion
- Dynamotion-Fit
- mittel schwer Körpergewicht Supinierer Neutralläufer Überpronierer

Torsionsfähigkeit • Abrollverhalten •••

Laufuntergrund

Straße ----Waldweg Trail/Matsch/Schnee • Gewicht 285 g (US 9)

erhältliche Größen

(in US)

Preis

schwer

••••

••••

Fersenkappe deutlich weicher.

Läufer mit leichter bis mittelstarker Tendenz zur Übereinsetzbaren Trainingsschuh.

Geeignet für

135,- Euro

Herren: 6,5-13

Damen: 5,5-11

pronation finden im Inspire einen sehr guten, flexibel

Schuhbeschreibung

Überpronierer, die einen stabilen Trainingsschuh als Allrounder für die unterschiedlichsten Distanzen suchen, sind beim New Balance M860 goldrichtig.

■ T-Beam Mittelfußstütze

Härtegraden

Körpergewicht

Supinierer

Neutralläufer

Überpronierer

Laufuntergrund

Straße

Waldweg

Gewicht

(in US)

Preis

Torsionsfähigkeit ••• Abrollverhalten •••

Trail/Matsch/Schnee •

erhältliche Größen

unterschiedliche Weiten erhältlich

Acteva-Lite-Zwischensohle mit zwei unterschiedlichen

.

130,- Euro Geeignet für

308 g (US 9)

Herren: 8-15

Damen: 6-12

Der Inspire ist Mizunos leichtester Stabilschuh. Mit der neuen U4iC-Zwischensohle hat er in seiner zehnten Auflage noch einmal rund 30 Gramm an Gewicht verloren. Sie sorgt außerdem für ein sanfteres Abrollverhalten als bei seinen Vorgängern. Der nun etwas flachere Aufbau der Kunststoffwelle (Wave-Technologie) hat auch zur Folge, dass sich in der Außensohlenkonstruktion nicht mehr so leicht Steine oder andere Fremdkörper festsetzen können. Die Stärken des Inspire liegen jedoch in erster Linie auf der Straße. Dort kommen die guten Dämpfungseigenschaften am besten zur Geltung. Die bequeme Passform (Dynamotion Fit) wird nach einigen Laufeinheiten noch angenehmer, denn dann wird die Schuhbeschreibung

Der 860 ist ein komfortabler Trainingsschuh für Straßeneinheiten oder auch Läufe auf befestigten Waldwegen. Auf schwierigerem Untergrund wie feuchtem Asphalt, macht sich die neue Gummimischung der Außensohle durch den verbesserten Grip positiv bemerkbar. Ansonsten hat der 860 in seiner neuen Auflage deutlich an Stabilität zugelegt. Im Mittelfußbereich garantiert das T-Beam-Element viel Halt. Die Acteva-Lite-Zwischensohle und die ABZORB-Technologie bieten im Zusammenspiel vor allem für ruhigere, längere Einheiten eine sehr komfortable Dämpfung. Das angenehm weiche Obermaterial passt sich dem Fuß sehr gut an, und die Leistenform ist auch für etwas schmalere Füße ausgerichtet. Den 860 gibt es in verschiedenen Weiten.

Produkt-Highlights

- PowerGrid-Dämpfung
- Acht-Millimeter-Sprengung
- griffige, neu entwickelte Außensohle

Körpergewicht	leicht	mittel	schwe
Supinierer	0	0	0
Neutralläufer	0	•	••
Überpronierer	•••••	••••	••
Torcioncfähigkeit			

Abrollverhalten •••

Laufuntergrund Straße Waldweg Trail/Matsch/Schnee • Gewicht 283 g (US 9)

erhältliche Größen Herren: 8-15 (in US) Damen: 7-12 Preis 130,- Euro Geeignet für

Für normale bis mittelschwere Überpronierer, die einen gut gedämpften Trainingsschuh für längere Einheiten suchen.

Schuhbeschreibung

Die neue Außensohle des Guide 7 ist im Vorfuß etwas breiter ausgelegt als beim Vorgänger. Damit gewinnt die aktuelle Generation des Schuhs noch weiter an Trittstabilität. Die relativ geringe Sprengung von acht Millimetern sorgt für einen guten muskulären Trainingseffekt und bietet ein sicheres Aufsetzen der Ferse, Mit der PowerGrid-7wischensohle spart der Guide nochmals Gewicht ein. Das durchgängige Element unterstützt den Fuß aber auch effektiv beim Abdruck und forciert so die Geschwindigkeit. Dadurch entsteht ein recht direktes Laufgefühl, was sich mit etwas mehr Flexibilität noch steigern ließe. Für Läufer, die einen gestützten Schuh benötigen, ist der Guide 7 ein gelungenes Update und eine leichte Alternative zu vielen Vergleichsmodellen.

Alle Angaben ohne Gewähr





ASICS GEL-Cumulus 19

Neutralschuh





Produkt-Highlights

- Boost-Technologie
- Continental-Außensohle
- TORSION-System für natürlichen Bewegungsablauf

SOLYTE-/Sandwich-Dual-Density-Mittelsohle

Produkt-Highlights

- komplett durchgängiges SpEVA-Lasting ■ Flexkerbe in der Mittelsohle (GUIDANCE-Line)
- neue Außensohlenmischung

Produkt-Highlights

- DNA-Dämpfung
- Sandwich-Meshmaterial in der Zunge
- B-D-Weite Herren, B-Weite Damen

Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	••••	•••••	•••	Supinierer	••••	••••	•••	Supinierer	••••	••••	•••
Neutralläufer •	••••	•••••	••	Neutralläufer	••••	••••	•••	Neutralläufer	•••••	••••	•••
Überpronierer	•	•	0	Überpronierer	••	•	0	Überpronierer	•	•	0
Torsionsfähigkeit •••		Torsionsfähigkeit •••			Torsionsfähigkeit ••••						
Abrollverhalten •	•••			Abrollverhalten	••••			Abrollverhalten	••••		
Laufuntergrund		Laufuntergrund			Laufuntergrund						
Straße		Straße		Straße	•••	•					
Waldweg	•••			Waldweg		Waldweg					
Trail/Matsch/Schnee	e ••			Trail/Matsch/Schn	iee ••			Trail/Matsch/Schne	ee •••		
Gewicht	304 g (US 9)		Gewicht	323 8	g (US 9)		Gewicht	300 g	(US 9)	
erhältliche Größen (in US)		: 6,5–13 1: 5–10,5		erhältliche Größer (in US)		en: 6–13, 14, 1en: 5–13	15	erhältliche Größen (in US)	Herrer Damei	n: 7–13, 14, 1 n: 5–12	5
Preis	129,95 l	Euro		Preis	129,9	o Euro		Preis	130,– E	uro	
Ge	Geeignet für		Geeignet für		Geeignet für						

Überpronierer	•	0	Ü
Torsionsfähigkeit	•••		To
Abrollverhalten	•••		Α
Laufuntergrund			La
Straße	••••		St
Waldweg	••••		V
Trail/Matsch/Schnee	• • •		Tr
Gewicht	323 g (US 9)		G
erhältliche Größen (in US)	Herren: 6–13, 1 Damen: 5–13	14, 15	e (i
Preis	129,90 Euro		P

Supimerer	•	,	••••	•••		
Neutralläufer	• (••••	•••••	•••		
Überpronierer	•		•	0		
Torsionsfähigkeit	•					
Abrollverhalten	• (•••				
Laufuntergrund						
Straße		••••	•			
Waldweg		••••				
Trail/Matsch/Schn	ee	•••				
Gewicht		300 g (US 9)				
erhältliche Größer (in US)	1	Herren Damen	: 7–13, 14, 1 1: 5–12	5		
Preis		130,– Eu	ıro			

Geeignet für Geeignet für

Freizeit- bis ambitionierte Läufer mit neutraler Fußstellung Vor allem leichte bis mittelschwere Neutralläufer finden und leichtem bis mittelschwerem Köpergewicht finden in im GEL-Cumulus einen unkomplizierten Allrounder, der mit diesem Supernova einen sehr guten Schuh. seiner Passform zahlreiche Fans generieren wird.

Insbesondere leichte bis mittelschwere Läufer mit neutralem Abrollverhalten oder Supinierer finden im Ghost einen dynamischen Laufschuh mit Komfort.

Schuhbeschreibung

Der Adidas Supernova Glide Boost hat eine eher enge Passform, wobei der Fersenbereich zunächst etwas lockerer zu sitzen scheint. Dies stört iedoch beim Laufen nicht weiter. Sportler, die einen gut gedämpften Schuh suchen, werden sich mit dem neuen Glide Boost bestens versorgt fühlen. Gerade auf Asphalt kann das Modell mit seinen Technologien, wie der griffigen Continental-Außensohle, punkten. Selbst Wald- und Forstwege sind kein Problem. Seinen Einsatz findet der Schuh sowohl bei kürzeren, schnellen Trainingseinheiten bis hin zum "4er-Schnitt" als auch bei langen, langsamen Dauerläufen. Der Glide Boost überzeugt durch seine weiche, im Vergleich zum Vorjahresmodell deutlich komfortablere Dämpfung (Boost-Technologie) bei einer für einen Trainingsschuh relativ guten Abrolldynamik.

Schuhbeschreibung

Ein Klassiker unter den Laufschuhen – der GEL-Cumulus in seiner 15. Auflage. Der Neutralschuh verfügt über die bewährte GEL-Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich, allerdings wurde das SpEVA-Lasting nun über das gesamte Fußbett gezogen. Die Dämpfung wird dadurch noch ausgewogener und gibt sich angenehm weich, ohne dem Schuh Dynamik zu nehmen. Die GUIDANCE-Line, eine Flexkerbe in der Mittelsohle, soll für einen effektiveren Laufstil sorgen. Das Obermaterial ist durch die großen MESH-Poren atmungsaktiver geworden und sorgt damit für ein gutes Klima im Schuh. Beim Laufgefühl kann der ASICS-Klassiker sowohl auf dem Asphalt als auch auf Waldboden und Schotterwegen punkten. Der Cumulus ist der Begleiter bei längeren Einheiten und überzeugt durch den Tragekomfort und die gut dimensionierte Dämpfung.

Schuhbeschreibung

Der Brooks Ghost 6 ist ein flexibler und dynamischer Laufschuh. Trotz der aufwendigen DNA-Dämpfung ist er relativ leicht – im Vergleich zu seinem Vorgänger wurden sogar noch ein paar Gramm Gewicht eingespart. Ein abgestimmtes System aus Flexkerben (Omega Flex Groove) erhöht die Flexibilität der Mittelsohle und begünstigt damit einen natürlichen Bewegungsablauf. Auf die Mittelfußbrücke wurde bei diesem Modell verzichtet, was ein gleichmäßiges Abrollen besser und leichter möglich macht. Die neue dünne Zunge aus weichem Sandwich-Mesh-Material lässt viel Luft an den Fuß. Besonders Sportler mit einem höheren Spann schützt sie vor einer zu engen Schnürung. Durch die moderaten Anpassungen macht der ohnehin schon sehr ausgereifte Ghost noch ein Stückchen mehr Spaß.

○ = ungeeignet • = bedingt geeignet • • • • • = sehr gut geeignet



Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
Supinierer	••••	•••••	••••
Neutralläufer	••••	••••	••••
Überpronierer	•	•	0
Torsionsfähigkeit	••••		
Abrollverhalten			

Nvlon-Air-Mesh-Obermaterial

■ Double-Action-Dämpfungssystem

7.5.0e	
Laufuntergrund	
Straße	••••
Waldweg	•••
Trail/Matsch/Schnee	•
Gewicht	270 g (US 9,5)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 8–14 Damen: 4–9,5
Preis	140,- Euro

0 -	
Abrollverhalten •	•••
Laufuntergrund	
Straße	••••
Waldweg	•••
Trail/Matsch/Schnee	0
Gewicht	230 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Herren: 9–16 Damen: 7,5–11,5
Preis	125,- Euro
_	

atmungsaktives AIRmesh Obermaterial

0

Supinierer

Neutralläufer

Überpronierer

Torsionsfähigkeit ••••

■ Smoothride Technologie für eine sanfte Abrollbewegung

1/Schnee	O	Iraii/Matscn/S
	230 g (US 9)	Gewicht
Größen	Herren: 9–16 Damen: 7,5–11,5	erhältliche Gr (in US)
	125,- Euro	Preis
Geo	eignet für	

Abrollverhalten ••• Laufuntergrund Straße Waldweg Trail/Matsch/Schnee • 319 g (US 9,5) rößen Herren: 8,5–13, 14 Damen: 6,5-11 125,- Euro

ACTEVA-LITE-Zwischensohle

■ T-Ream-Mittelfußbrücke

Körpergewicht

Neutralläufer

Überpronierer

Torsionsfähigkeit •••

Der Mizuno Wave Sayonara ist ein Lightweight-Trainer für leichte bis mittelschwere Läufer. Für ambitioniertere Athleten eignet er sich selbst für längere Distanzen bis hin zum Marathon

Hauptsächlich leichte bis mittelschwere Läufer mit einem neutralen Abrollverhalten finden im 880 einen guten Allrounder für ihr Training

Geeignet für

Schuhbeschreibung

Geeignet für

Der Diadora N-6100 ist insbesondere für mittelschwere

Neutralschuhläufer und Supinierer eine gute Empfehlung.

Der N-6100 hat im Vergleich zum Vorgängermodell einen neuen Schaft erhalten, während der Unterbau komplett aus dem Voriahr übernommen wurde. Damit bleibt dieser Diadora ein klassischer Dämpfungsschuh für den neutralen Läufer sowie Supinierer. Das Net-Breathing-System sorgt für eine gute Belüftung im Sommer. Es stellt sich allerdings die Frage, ob das notwendig ist, denn das Obermaterial des Schaftes sorgt bereits für eine gute Atmungsaktivität. Die Passform des Kragens im Einstieg des Schuhs wurde optimiert. Im Bereich der Zehenbox hat der neue 6100er mehr Volumen und eignet sich dadurch nun besser für Sportler mit einem breiteren Vorfuß. Alles in allem hatten unsere Tester mit dem Modell viel Freude auf den Strecken.

Schuhbeschreibung

Der Sayonara bietet durch seine Zehn-Millimeter-Sprengung sowie die dämpfende Wave-Platte eine gute Trittstabilität. Der Fuß wird beim Auftritt gedämpft und optimal nach vorne abgerollt, was gerade bei schnelleren Einheiten Spaß macht. Dieses Mizuno-Modell verfügt über eine U4iC-Zwischensohle, wodurch es im Vergleich zu vielen Mitbewerbern sehr leicht ist. Die Smoothride-Technologie, ein System aus unterschiedlichen Flexkerben, kombiniert diese Leichtigkeit mit einem hohen Maß an Dynamik und Flexibilität. Auch Sportler, die zur Supination neigen, finden damit im Savonara eine gute Alternative. Untypisch für einen Lightweight-Trainer ist eine eher auf breitere Füße ausgerichtete Passform. In der Länge fällt der Schuh vergleichsweise groß aus. Fazit: höchst empfehlenswert.

Schuhbeschreibung

Der 880 von New Balance ist ein Trainingsschuh, mit dem sich vor allem längere Strecken gut in Angriff nehmen lassen. Die ABZORB-Technologie sorgt dabei im Zusammenspiel mit der ACTEVA-LITE-Zwischensohle für ein weiches Laufgefühl mit Wohlfühlcharakter. Die T-Beam-Mittelfußbrücke garantiert die notwendige Stabilität und ein dynamisches Abrollverhalten. Das Obermaterial des 880 ist aus leichtem Mesh-Gewebe, das durch Synthetik-Overlays stabilisiert wird und das Gesamtgewicht des Schuhs reduziert. Die Passform ist eher etwas schmaler, was recht typisch für die aktuellen New Balance-Modelle ist. Bei unseren Testläufen konnte der Schuh vor allem diejenigen Läufer überzeugen, die eine weiche Dämpfung mit viel Komfort bevorzugen. Auch für Supinierer interessant.

Alle Angaben ohne Gewähr







vioi illillilliotoi opiongi	4116								
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	- Id
Supinierer	•••	••••	•••	Supinierer	••••	••••	••••	Supinierer	• (
Neutralläufer	••••	•••••	•••	Neutralläufer	••••	••••	••••	Neutralläufer	•
Überpronierer	•	•	0	Überpronierer	•	0	0	Überpronierer	•
Torsionsfähigkeit ••••			Torsionsfähigkeit	Torsionsfähigkeit •••				•	
Abrollverhalten		Abrollverhalten ●●●				Abrollverhalten	•		
Laufuntergrund				Laufuntergrund	Laufuntergrund				
Straße	••••	•		Straße ●●●●				Straße	
Waldweg	•••			Waldweg				Waldweg	
Trail/Matsch/Schnee	e O			Trail/Matsch/Schnee ●		Trail/Matsch/Schnee			
Gewicht	250 g	(US 9,5)		Gewicht	337 g	(US 9,5)		Gewicht	
erhältliche Größen (in US)		n: 8–13 n: 6–11		erhältliche Größe (in US)		n: 7,5–15 n: 7–13		erhältliche Größer (in US)	n
Preis 110,– Euro I		Preis	139,95	Euro		Preis			

durchgehende Cushlon-Mittelsohle

	Oberpromerer		O	O		Oberpromerer		••	•	
	Torsionsfähigkeit	•••				Torsionsfähigkeit	•••			
						Abrollverhalten	••••			
					Laufuntergrund					
	Straße	•••	••			Straße	•••	•		
	Waldweg	•••	•			Waldweg	•••	•		
Trail/Matsch/Schnee ●				Trail/Matsch/Schnee •••						
	Gewicht	337 g ((US 9,5)			Gewicht	290 8	g (US 9)		
	erhältliche Größen (in US)		n: 7,5–1 n: 7–13	5		erhältliche Größer (in US)		en: 7–14 en: 5–12		
	Preis	139,95	Euro			Preis	119,9	Euro		
Geeignet für					Geeione	t für				

Der Vomero bietet selbst für etwas schwerere Neutralläufer Für Neutralläufer oder Supinierer, die einen komfortablen Trainingsschuh suchen, der sowohl für ruhige Einheiten als und Supinierer eine ausreichende Dämpfung. Leichtere auch für die neue Bestzeit geeignet ist. Athleten, die gerne komfortabel unterwegs sind, finden in

Geeignet für

Blown-Rubber-Außensohle ■ vier Millimeter Sprengung

ihm einen Schuh für lange Strecken.

Schuhbeschreibung

Schon optisch ist der 980 ein Schuh, der sofort ins Auge fällt. Charakteristisch ist die neue Fresh-Foam-Zwischensohle mit ihrer hexagonalen Struktur. Das relativ soft wirkende Material lässt zunächst eine sehr weiche Dämpfung vermuten. Und tatsächlich läuft sich der 980 äußerst komfortabel. Durch die Anordnung der Sechsecke und die feste Außensohle (Blown Rubber) überrascht das Modell gleichzeitig mit ungeahnten Führungsqualitäten – der 980 wirkt nicht schwammig, sonder stabilisiert den Fuß auf angenehme Art. Gepaart mit der geringen Sprengung und einem guten Maß an Flexibilität entsteht dadurch eine gelungene Mischung aus einem komfortablen Laufgefühl und der Möglichkeit, relativ natürlich abzurollen. Der 980 feiert damit ein gelungenes Debüt und bringt besonders auf Asphalt viel Spaß.

Schuhbeschreibung

Wer den Nike Vomero bisher gern lief, der kann sich auch in seiner achten Auflage über die bewährten Eigenschaften freuen. Mit der durchgehenden Cushlon-Mittelsohle und den Zoom-Dämpfungselementen unter der Ferse und dem Vorfuß garantiert der Schuh einen gewohnt hohen Komfort. Das Laufgefühl ist dabei eher weich, und so passt der Vomero ideal zu langen, ruhigen Einheiten auf dem Asphalt. Die Änderungen zum Vorgängermodell sind gering. So ist das Obermaterial mit den offenen Mesh-Einsätzen noch luftiger und atmungsaktiver geworden, was sich an heißen Trainingstagen positiv bemerkbar macht. Die veränderte Konstruktion mit nahtloser Verarbeitung spart etwas an Gewicht ein. Sie sorgt aber in erster Linie dafür, dass der Vomero unaufdringlich und bequem am Fuß sitzt.

Schuhbeschreibung

Scream ist vor allem für leichte bis mittelschwere Neutral-

Ob auf der Straße oder im gängigen Gelände – der X-

läufer ein absoluter Allrounder.

■ Sensiflex-Obermaterial mit Zehenschutzkappe aus TPU

In der Citytrail-Serie von Salomon lösen einige neue Modelle den XR Crossmax ab. Der X-Scream findet dabei ein gutes Maß, um in beiden Laufwelten – Straße und Trail – recht dynamisch unterwegs zu sein. Rund neun Millimeter Sprengung und die EVA-Zwischensohle mit der Light-Weight-Muscle-Technologie machen ihn deutlich agiler als den Crossmax. So macht das Laufen auf dem Asphalt noch mehr Spaß. Mit der rutschfesten Contagrip-Außensohle und dem verstärkten Obermaterial (Sensiflex) findet der X-Scream auch im Wald oder auf Schotter Halt. Als Pluspunkt bewährt hat sich das Quicklace-Schnellschnürsystem. Wenn die Passform und der Fuß gut zusammenfinden, ist das Tragegefühl damit höchst angenehm. Ist die Verbindung nicht ganz ideal. bietet es leider weniger Spielraum für Optimierungsmöglichkeiten.

○ = ungeeignet • = bedingt geeignet • • • • = sehr gut geeignet

Neutralschuh Neutralschuh Neutralschuh **SAUCONY** Triumph 11 **SKECHERS** GOrun Ultra ZOOT Ultra Kalani 3.0 Produkt-Highlights **Produkt-Highlights** Produkt-Highlights

progressive Flex-Zone für Flexibiliät

durch "Soft fabric shoe lining" auch barfuß tragbar

Sechs-Millimeter-Sprengung unterstützt den Mittelfuß-

Crashpad				aufsatz				
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer	
Supinierer	•••	••••	••••	Supinierer	••••	••••	•••	
Neutralläufer	•••	•••••	••••	Neutralläufer	••••	••••	•••	
Überpronierer	•••	•	0	Überpronierer	•	•	0	
Torsionsfähigkeit	Torsionsfähigkeit •••				Torsionsfähigkeit ••••			
Abrollverhalten	Abrollverhalten ●●●●			Abrollverhalten ●●●●				
Laufuntergrund			Laufuntergrund					
Straße	traße ••••			Straße				
Waldweg	Waldweg			Waldweg				

Laufuntergrund		Laufuntergrund	Laufuntergrund		
Straße	••••	Straße	••••	Straße	
Waldweg	••••	Waldweg	••••	Waldweg	
Trail/Matsch/Schnee	••	Trail/Matsch/Schnee	•••	Trail/Matsch/Schr	
Gewicht	306 g (US 9)	Gewicht	247 g (US 9)	Gewicht	
erhältliche Größen (in US)	Herren: 7–12,5,13,14,15 Damen: 5–12	erhältliche Größen (in US)	Herren: 7,5–12 Damen: 6–11	erhältliche Größe (in US)	
Preis	150,- Euro	Preis	8o,– Euro	Preis	
Ge	eignet für	Ge	eignet für		

Geeignet für	Geeignet für
Der Triumph 11 ist ein komfortabler Trainingsschuh, der	Vor allem Neutralläufer und Supinierer finden im Skechers
Läufern aller Gewichtsklassen einen hohen Grad an Führung	GOrun Ultra einen Schuh, der gerade für längere Einheiten
bietet. Durch seine Stabilität ist er selbst für leichte Über-	eine komfortable Dämpfung bietet.

Der Ultra Kalani ist ein echter Allrounder für längere Ein-
heiten. Neutralläufer sind seine Hauptzielgruppe, aber auch
Sportlern mit einer leichten Tendenz zur Überpronation bietet
der Schuh einiges.

■ BareFit ermöglicht auch barfuß ein bequemes Tragegefühl

■ UltraFit-Obermaterial mit asymmetrischer Schnürung

■ Full Length Z-Bound für ein hohes Maß an Dämpfung

Körpergewicht

Neutralläufer

Überpronierer

Torsionsfähigkeit ••

Abrollverhalten •••

Trail/Matsch/Schnee •

erhältliche Größen

Schuhbeschreibung

pronierer geeignet.

PowerGrid-Dämpfung über den gesamten Schuh

SRC-Aufprallzone für langlebige Stoßdämpfung im Fersen-

XT-900-Laufsohle aus Karbongummi

Gerade wenn die Füße bei längeren Einheiten etwas müde werden, ermöglicht der Triumph 11 mit seiner guten Führung ein Gefühl des Laufens wie auf Schienen. Dadurch empfiehlt er sich auch für Träger, die etwas mehr Unterstützung benötigen. Der Schuh ist ausgelegt auf Komfort und bietet eine sehr angenehme Dämpfung (PowerGrid/SRC) unter der Ferse und dem Vorfuß, ohne schwammig zu sein. Dabei ist er für einen Trainingsschuh mit nur acht Millimetern Sprengung relativ flach gebaut. Eine ausreichende Profiltiefe sorgt selbst auf unbefestigten und nassen Untergründen für einen anständigen Grip (XT-900 Laufsohle). So sind beispielsweise aufgeweichte Waldwege noch gut zu meistern. Fazit: Der Triumph 11 ist ein verlässlicher Begleiter, gerade auf längeren Distanzen.

In der Vergangenheit hat sich Skechers mit seinen minimalistischen GOrun-Modellen in der Szene bekannt gemacht. Nun versuchen die Amerikaner, die Ultrasläufer für sich zu gewinnen. Dafür wurden dem Ultra rund 65 Prozent mehr von der Resalyte-Dämpfung verpasst. Dank seiner soften Mittel- und Außensohlenkonstruktion entsteht so ein sehr weiches Laufgefühl. Die Flex-Zonen und die niedrige Sprengung sorgen für viel Flexibilität und unterstützen das Aufsetzen über den Mittelfuß. Unter dem Mittelfuß ist eine Erhebung spürbar, die schon nach kurzer Zeit nicht mehr wahrgenommen wird. Das weiche Mesh-Obermaterial rundet das insgesamt sehr gute Tragegefühl ab. Seine Stärken spielt der GOrun Ultra besonders auf festen Untergründen

aus, aber auch Unebenheiten meistert er.

Schuhbeschreibung

Schuhbeschreibung

....

289 g (US 9)

Herren: 7-14

Damen: 6-11

139,95 Euro

Geeignet für

Zoot-Laufschuhe sind anders – und das nicht nur aufgrund der starken Ausrichtung auf den Triathlon. Charakteristisch ist vor allem die Karbonplatte (Carbonspan+), die im Mittelfußbereich für viel Stabilität sorgt. Das kann im ersten Moment etwas ungewohnt sein, aber wer nicht gerade das butterweiche Laufgefühl mancher Alternativprodukte sucht, findet damit Trageeigenschaften, die einmal vom Bekannten abweichen. Das UltraFit-Obermaterial mit der asymmetrischen Schnürung macht den Wechsel beim Triathlon schnell möglich. Es sitzt angenehm nah am Fuß und fühlt sich auch dann gut an, wenn der Kalani barfuß getragen wird. Im Spektrum der Zoot-Modelle gibt sich das Modell vergleichsweise komfortabel und passt damit zu ausgedehnten Trainingseinheiten oder der Langdistanz beim Triathlon.

Alle Angaben ohne Gewähr.



belastet. Die Füße der Damen sind filigraner, auch die Zehen unterscheiden sich minimal, gerade beim Winkel des großen Zehs. Relativ betrachtet fällt der Vorfußbereich breiter und der Rückfuß schmaler aus als bei Männern.

Flexibler, leichter, schmaler

Namhafte Laufschuhhersteller nehmen Rücksicht auf diese Geschlechtsunterschiede und bauen Modelle auf speziellen Leisten, um sich der Anatomie weiblicher Füße anzupassen. Frauenlaufschuhe sollten also in der Sohle etwas flexibler und leichter als das jeweilige Herrenmodell sein. Das wirkt sich auch auf die Dämpfungsweise und Sohlenkonstruktion aus. Sinnvollerweise haben hochwertige Frauenlaufschuhe eine andere Form, zum Beispiel einen schmaleren Fersenbereich. Oft werden die Härtegrade in den Mittelsohlen unterschiedlich bearbeitet, was insbesondere in gestützten Modellen deutlich bemerkbar ist.

Flache Sohle statt hoher Absätze

Frauen, die im Alltag gerne und oft auf hohen Absätzen unterwegs sind, sollten beim Laufschuh bewusst etwas Neues wagen und auf flachere, flexiblere Sohlen setzen. Es geht insgesamt

Sie sollten sich beim Schuhkauf gut beraten lassen und auf folgende Fragen achten:

- Was hat meinen bisherigen Lieblings-Laufschuh ausgezeichnet? Am besten nehmen Sie ihn zur Beratung mit. Mit welchen Schuhen hatte ich dagegen Probleme?
- Brauche ich wirklich einen gestützten Schuh, nur weil ich ihn bisher immer gewählt habe?
- Was für eine Fußform habe ich?
- Wie fühlen sich meine Füße nach dem Lauf an?
- Wie viel Platz brauche ich im Zehenbereich, damit nichts drückt oder "schwimmt"?
- Wie flexibel ist der Schuh?
- In welchem Schuh fühle ich mich bei der Anprobe richtig wohl?

um eine spezifische Passform, Bauweise und Optik. Weibliche Sportlerinnen legen Wert darauf, dass ihre Schuhe möglichst schön aussehen, zum Outfit passen und dazu noch fein und klein wirken. Daher sind Frauen eher "gefährdet", zu kleine Modelle auszusuchen.

von Tabitha Bühne

Es gibt sie doch – die Unterschiede der Geschlechter. Und das gilt nicht nur für die offensichtlichen Bereiche. Natürlich lieben die meisten Frauen Shopping-Marathons, Wellnessprogramme und viele von ihnen laufen gerne ohne Männer und Zeitdruck. Die Herren dagegen wollen erst gar keine spezifischen Genderwettkämpfe, lieben den Vergleich und die Geschwindigkeit. Frauen laufen insgesamt weniger leistungsorientiert und dafür gesundheitsfokussierter: es gilt fit und schlank zu sein und den Stress zu reduzieren.

ielleicht liegt es daran, dass Frauen laut einiger Forschungen mehr und selbstkritischer denken und fühlen. Sie wollen beim Laufen "den Kopf frei kriegen" und weder beobachtet noch bewertet werden. Interessant ist, dass mittlerweile in Deutschland und anderen europäischen Ländern in der Altersspanne bis 30 Jahre mehr Frauen laufen als Männer – und die Zahl soll in den nächsten Jahren weiter steigen. Frauenläufe boomen und immer mehr junge Mädchen begeistern sich für den Sport, der Flexibilität erlaubt und kein Fitness-Studio braucht. Doch brauchen sie dafür anderes "Werkzeug" als Männer?

Nicht nur ein kleiner Herrenfuß

Läuferinnen sind in der Regel leichter als Männer, nicht nur wegen des Größenunterschieds, sondern weil die Muskelanteile geringer und die Knochen leichter sind. Außerdem haben sie ein schwächeres Bindegewebe, andere Proportionen und Winkelstellungen. So ist das Becken natürlicherweise breiter als bei Männern, und dadurch ergibt sich eine andere Beinachse und Fußstellung. Der durchschnittliche Frauenfuß ist nicht einfach nur ein kleinerer Herrenfuß. Er hat eine andere Form und wird auf differenzierte Weise

Das Damen-Test-Team – Kompetenz mit vielen Facetten

Unser weibliches Test-Team von Runners Point ist ein bunter Haufen und hat doch eines gemeinsam: Wir lieben das Laufen. Eli, 42 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern, joggt, um sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und fit zu bleiben. Ganz anders Stephanie (29 und Studentin), die ihre Marathon-Bestzeit toppen will. Alex ist Berlin-Brandenburgische Meisterin über 800 Meter und zehn Kilometer (Jugend), sie macht gerade ihr Abitur. Ich selbst, Tabitha Bühne, laufe wie Forrest Gump gerne etwas länger: 100-Kilometer-Läufe, 24-Stunden-Rennen und Triathlons machen mir Freude. Wir haben für Sie sechs Paar Schuhe auf unterschiedlichen Untergründen, Streckenlängen und bei verschiedenen Bedingungen getestet.



126 | RUNNING | 3/2014 RUNNING | 3/2014

127



Damen-Modelle

Minimalschuh imbletoes Wingster Protected

Produkt-Highlights

- vegan
- Archraiser-Schnürung
- Obermaterial aus Synthetiknubuk und atmungsaktiven
- natürliche Fußform mit Zehenfreiheit (Barfußgefühl)

Körpergewicht leicht mittel schwer

Supinierer	• • •	0
Neutralläufer •	••••	0
Überpronierer	••	0
Torsionsfähigkeit •	••••	
Abrollverhalten •	••••	
Laufuntergrund		
Straße	••••	
Waldweg	••	
Trail/Matsch/Schnee	0	
Gewicht	282 g (US 9,5)	
erhältliche Größen (in US)	Damen: 3–9 Herren: 6–13	
Preis	130,- Euro	

Barfußskala (o-5) **וווווו**

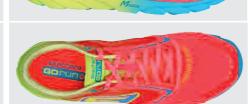
Schuhbeschreibung

Dieser Schuh ist einfach anders – nicht nur, weil jeder Schuh einzeln im Säckchen verpackt wird. Er ist ein Barfußtrainer für den Alltag, kurze Läufe und das Lauf-ABC. Der Leitspruch passt: "So viel Schuh wie nötig, so viel barfuß wie möglich". Die Idee zu den veganen Schuhen entstand in Mexiko. Das Vorbild war eine indigene Ethnie, die barfuß oder mit dünnen Ledersohlen und Lederschnüren am Fuß sehr weite Strecken zurücklegen kann. Der Wingster vermittelt ein maximales Barfußgefühl mit dem nötigen Schutz. Seine Stärken sind auch das antibakterielle Futter und die spezielle Schnürung. Er ist waschbar bei 30 Grad Celsius und vielseitig einsetzbar. Der breit geschnittene Vorfußbereich bietet ausreichend Spielraum für die freie Bewegung der Zehen.

○ = ungeeignet • = bedingt geeignet • • • • • = sehr gut geeignet

Minimalschuh





Produkt-Highlights

- natürliche Abrollbewegung und geringe Sprengung (4 mm) unabhängige runde GOimpuls-Sensoren bieten Feedback Resalyte
- Dämpfung mit Memory-Effekt Aufprallzone im Mittelfußbereich anstatt im Fersenbereich

i	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
	Supinierer	••••	••••	•
	Neutralläufer	•••••	••••	
	Überpronierer	•	0	0
	Torsionsfähigkeit	••••		
	Abrollverhalten	•••••		
ı	I a f t a warm d			

Abrollverhalten •	••••
Laufuntergrund	
Straße	••••
Waldweg	••••
Trail/Matsch/Schnee	•
Gewicht	161 g (US 9)
erhältliche Größen (in US)	Damen: 6–12 Herren: 7–14

Barfußskala (o-5)

129,95 Euro

Preis

777

Schuhbeschreibung

Wer auf knallige Farben steht, mag den Schuh schon beim Öffnen des Kartons. Allerdings war das Test-Team etwas skeptisch, ob er auch funktionell überzeugt. Auf dem Laufband und bei Fitnesskursen macht er richtig Spaß. Er ist unheimlich leicht und trotzdem gemütlich. Interessant: Die in der Zwischensohle integrierte Karbonfaserplatte sorgt für die nötige Stabilität. Das sehr atmungsaktive Mesh-Obermaterial ist an warmen Tagen super. Beim Laufen auf Waldwegen zeigt er eine angenehme Abrollbewegung. Auf Teer-Strecken begeistert das Leichtgewicht mit seiner direkten Art und der Vier-Millimeter-Sprengung. Runde Sensoren geben dem Fuß ein Untergrund-Feedback. Bei langen Einheiten auf Asphalt ist er vielleicht nicht jederfraus

Der gestützte Klassiker kommt leichter und als Farbupdate daher. Die geschlechtsspezifische Dämpfung mit zwei Mittelsohlenschichten sorgt für einen hohen Komfort und genug Stabilität - auch auf längeren Strecken. Neu integriert wurde das Guidance-Trusstic-System, das mit der durchgehenden Guidance Line den effektiven Bewegungsablauf unterstützt. Der Energy-Return-Effekt gibt tatsächlich eine Extra-Ladung "Laufpower". Im Fersenbereich fühlt man sich sicher und wohl. Das Obermaterial ist elastisch, und die Anzahl der Nähte wurde reduziert. Insgesamt ein toller Schuh mit der richtigen Portion Dämpfung und Stabilität. Auf weichen Untergründen geht das sichere Laufgefühl allerdings etwas verloren.

🏲 = bedingt barfuß 🔭 🔭 = moderat barfuß 🔭 🥇 = nahezu barfuß

Stabilschuh





Produkt-Highlights

- FluidRide-Technologie: optimale Dämpfung (leicht und komfortabel)
- Guidance Trusstic/Guidance Line: gute Abrolleigenschaften, viel Vortrieb

Väunaumannialat laialat uuittal aalannau

■ individuelle Passform

Korpergewicht	leic	ht	mittel	schwer
Supinierer	0		0	0
Neutralläufer	0		•	0
Überpronierer	•••		•••••	•••
Torsionsfähigkeit	•			
Abrollverhalten	•••			
Laufuntergrund				
Straße	•	•••	•	
Waldweg	•	•••		
Trail/Matsch/Schr	nee •			

Irali/Matscri/scrinee
Gewicht
erhältliche Größen (in US)
Preis

Geeignet für

281 g (US 9,5) Damen: 6,5-12

Herren: 8-15

139,95 Euro

Zuverlässiger Klassiker mit Stütze für leichte bis mittelschwere Läuferinnen, die gerne mit Komfort und Halt auf Asphalt oder befestigten Wegen unterwegs sind. Auch für lange Einheiten geeignet.

Schuhbeschreibung

Der Guide fühlt sich an wie ein Lightweight-Trainer mit moderater Stütze, und ihm gelingt die schwierige Herausforderung, Stabilität und Flexibilität zu kombinieren. Schon beim Reinschlüpfen hat man einen tollen ersten Eindruck er passt wie angegossen, nichts drückt oder stört und das Obermaterial ist sehr angenehm und flexibel. Beim Test überzeugt das Modell auf unterschiedlichen Untergründen, bei verschiedenen Tempi und Streckenlängen. Der Schuh bestimmt nicht die Laufbewegung, sondern passt sich der Trägerin an. Die Acht-Millimeter-Sprengung und die PowerGrid-Dämpfung bieten Komfort bei geringem Gewicht. Auch bei schnelleren Einheiten und bei Wettkämpfen weiß er zu punkten. Außerdem sieht er wirklich gut aus.

Streckenlängen optimal einsetzbar.

Stabilschuh

Saucony Guide .

Produkt-Highlights

moderate Pronationsstütze und durchgängiges PowerGrid-

....

268 g (US 9,5)

Damen: 5-12

Herren: 7-15

130,– Euro

Geeignet für

Für Läuferinnen, die einen vielseitigen und sehr leichten

wohlfühlt. Er ist auf verschiedenen Untergründen und

gestützten Laufschuh suchen, in dem man sich auf Anhieb

Schuhbeschreibung

großer Wohlfühlfaktor

Dämpfungselement

weicher Tragekomfort

Leichtigkeit

Körpergewicht

Neutralläufer Überpronierer Torsionsfähigkeit • Abrollverhalten ••••

Laufuntergrund Straße

Trail/Matsch/Schnee •

erhältliche Größen

Waldweg

Gewicht

(in US)

Preis

Produkt-Highlights

Neutralschuh

MIZUNO Wave Ride

- atmungsaktives AIRmesh-Obermaterial
- direkter und guter Bodenkontakt im Vorfußbereich sowie hohe Vorfußflexibilität
- dynamisches Abrollverhalten (Smoothride)
- Leichtes neuartiges Dämnfungsmaterial (114iC)

= loionico nodartigos bampiungomateriai (0410)					
Körpergewicht	leicht	mittel	schwer		
Supinierer	•••	••	0		
Neutralläufer	•••••	•••••	••		
Überpronierer	•	0	0		
Torsionsfähigkeit	••				
Abrollverhalten					

Laufuntergrund

Straße Waldweg Trail/Matsch/Schnee O Gewicht 238 g (US 9,5) erhältliche Größen Damen: 3-10 (in US) Herren: 6-15

Preis Geeignet für

Ein Modell für Läuferinnen, die einen leichten, aber dennoch stabilen und komfortablen Trainingsschuh suchen. Vor allem bei einem etwas breiteren Vorfuß geeignet. Für schnelle Einheiten sowie längere Strecken einsetzbar.

140,- Euro

Schuhbeschreibung

Der komfortable Streckenmacher wiegt im Vergleich zum Vorgängermodell deutlich weniger. Er hat ein fast nahtloses Obermaterial und ein eher unauffälliges Design erhalten. Beim Anziehen fallen neben der Leichtigkeit der sichere Fersensitz sowie der relativ große Zehenbereich auf. Sanft umschlossen wird der Mittelfuß durch das AlRmesh-Obermaterial mit stabilisierenden Elementen. Der Aufbau des Schuhs ist flacher und sorgt für mehr Dynamik. Die neue U4iC-Zwischensohle ist leichter, reaktiver und langlebiger als das Material AP+. Dazu kommt die neue Außensohle mit einer Karbon-Gummimischung für mehr Grip und Haltbarkeit. Insgesamt schafft der Schuh den Spagat zwischen natürlichem Laufgefühl und Komfort.

Neutralschuh

NEW BALANCE 1080 VA



Produkt-Highlights

- bewegungsoptimierte Passform
- N2-Dämpfungselemente in der Ferse, N2 Burst im Vorfußhereich
- asymmetrische neue Fersenkonstruktion und Abzorb Crash Pad synthetisches Meshgewebe und wenig Nähte im Innenschuh

er	Körpergewicht	leicht	mittel	schwer
	Supinierer	•••	••••	••••
	Neutralläufer	•••••	•••••	••••
	Überpronierer	••	••	•
	Torsionsfähigkeit	•••		
	Ahrollverhalten			

Laufuntergrund

Straße Waldweg Trail/Matsch/Schnee ••

Gewicht erhältliche Größen (in US) Preis

Damen: 5-12 Herren: 7-15 150,– Euro Geeignet für

262 g (US 9,5)

rinnen mit neutraler Abrollbewegung. Funktioniert ideal auf allen harten Untergründen und Waldwegen. Auch geeignet für längere Einheit.

Extrem komfortabel für leichte bis mittelschwere Läufe-

Schuhbeschreibung

Ein Schuh für viele Fälle und ein bequemer Wegbegleiter. Der erste Eindruck beim Reinsteigen: Der neue 1080 ist besser als je zuvor – komfortabler und leichter als seine Vorgänger. Das Obermaterial wurde überarbeitet, und die Überzüge sind getapt, daher befinden sich weniger Nähte im Innenschuh. Mehr Halt gibt die neue asymmetrische Fersenkonstruktion. Der Schuh ist nicht "klobig" oder schwerfällig, sondern selbst auf langen Strecken bequem und vermittelt ein leichtfüßiges Gefühl, das unter anderem aus den responsiven Eigenschaften der N2-Burst-Elemente im Vorfußbereich erwächst. Absolute Stärke ist wirklich sein Tragekomfort, der wiederum ebenfalls auf die N2-Technologie zurück zu führen ist, da sie im Vorfuß sowie im Fersenbereich für eine ausgewogene Dämpfung sorgt.

Alle Angaben ohne Gewähr