



SCHUHTEST: LIGHTWEIGHT-TRAINER

Tempomacher im Überblick

von Thomas Henning

Gute gedämpfte Trainingsschuhe gehören mittlerweile zur Grundausrüstung eines jeden Läufers. Je nach individuellem Abrollverhalten verfügen diese dann gegebenenfalls noch über zusätzliche Stabilitätselemente. Laut repräsentativer Befragungen ist die Passform beim Laufschuhkauf das wichtigste Entscheidungskriterium. Allerdings legen die meisten Läufer auch großen Wert darauf, dass ihre Schuhe leicht und abrollfreudig sind. Diese Eigenschaft gewinnt an Bedeutung, wenn der Läufer auch mit Wettkampfabitionen unterwegs ist. Dass

sich angemessene Dämpfungs- und Stützeigenschaften auf der einen Seite sowie leichtes Gewicht und dynamisches Abrollverhalten auf der anderen Seite nicht gegenseitig ausschließen, dafür tritt die so genannte Kategorie der Lightweight-Modelle den Beweis an. Mal Hand aufs Herz: Haben Sie nicht auch schon mal mit dem Kauf eines solchen leichtgewichtigen Laufschuhs für schnelle Trainingseinheiten oder Wettkämpfe geliebäugelt?

Das Interview mit Udo Kithier, dem Leiter des RUNNERS POINT-Testteams, hilft Ihnen zu entscheiden, ob Sie zur Zielgruppe dieser Schuhe gehören und erklärt Ihnen, welche Vorteile die Lightweight-Schuhe mit sich bringen.

Achim Kempinski: Woran machen Sie den Unterschied zwischen einem Lightweight-Trainer und einem normalen Laufschuh fest?

Udo Kithier: Wie der Name schon sagt, handelt es sich hier um besonders

leichtgewichtige Schuhe. Während normale Trainingsschuhe in Größe 43 im Schnitt 360 Gramm wiegen, liegen Light-Modelle zum Teil deutlich unter der magischen 300-Gramm-Marke. Sie sind für das Training oder den Wettkampfeinsatz mit hohen Geschwindigkeiten konstruiert. Auf starke Dämpfung und Stabilität wird zugunsten eines geringen Gewichts verzichtet. Der Zwischensohlenaufbau ist insgesamt flacher, die Schuhe verfügen über eine geringere Sprengung. Darunter versteht man das Maß der Erhöhung des Rückfußbereiches gegenüber dem Vorfußbereich. Eine bessere Flexibilität im Vorfußbereich und entsprechende Leistenkonstruktion begünstigen eine schnelle Abrollbewegung.

Achim Kempinski: Für welche Läufertypen eignen sich die schnellen Treter besonders?

Udo Kithier: Natürlich zunächst für Langstreckenläufer, die schnelle Trainingseinheiten absolvieren und/oder leistungsorientiert an Wettkämpfen bis hin zur Marathondistanz teilnehmen wollen. Durch Gewichtseinsparung und kürzere Bodenkontaktzeiten können auf der Jagd nach Bestzeiten oder Platzierungen wichtige Sekunden herausgeholt werden. Für leichte, biomechanisch effiziente Läufer sind Lightweight-Trainer darüber hinaus im alltäglichen Training eine gute Alternative zum klassischen Trainingsschuh. Immer mehr Läufer schätzen dabei das dynamische Abrollverhalten und den direkten Bodenkontakt dieser Modelle.

Achim Kempinski: Was kann der Läufer erwarten, der sich als Ergänzung zum gut gedämpften Trainingsschuh einen Lightweight-Trainer kauft?

Udo Kithier: In den meisten Fällen jede Menge Laufspaß, neue Trainingsreize und ein optimiertes Abrollverhalten mit positiven Auswirkungen auf den kompletten Bewegungsapparat. Durch die geringere Sprengung und die insgesamt flache Bauhöhe kann zum Beispiel Achillessehnenbeschwerden, Spreizfußproblemen oder Kniegelenks-

arthrosen entgegengewirkt werden. Die höhere Flexibilität im Vorfußbereich lässt eine natürlichere Abstoßbewegung über das Großzehengrundgelenk zu.

Achim Kempinski: Heißt das, dass die schnellen Schlappen die natürliche Abrollbewegung fördern können?



und stärkeren Fußmuskulatur und legen so die Basis für Leistungssteigerungen. Natürliche Mechanismen sorgen so für Bewegungskontrolle und verringern das Verletzungsrisiko. Trotz aller positiven Aspekte sind Lightweight-Schuhe allerdings nicht für jeden Läufer geeignet. Laufanfänger oder Läufer mit deutlichen Fehlstellungen sollten zunächst auf Lightweight-Trainer verzichten.

Achim Kempinski: Was muss der Läufer beim Kauf von Lightweight-Modellen beachten?

Udo Kithier: Wie beim Kauf von normalen Trainingsschuhen ist auch hier eine fachkundige Analyse und Beratung mit Laufbandanalyse und Fußvermessung der Schlüssel zum Erfolg. Auch innerhalb der Kategorie der leichtgewichtigen Trainings- und Wettkampfschuhe gibt es deutliche Unterschiede. So wird auch hier zwischen gestützten und ungestützten Modellen unterschieden. Einen ersten Überblick gibt Ihnen unser Test auf den folgenden Seiten, in dem wir neun aktuelle Modelle von neun Herstellern genau unter die Lupe genommen haben.

Achim Kempinski: Auf welchen Untergründen können die leichten Flitzer denn gelaufen werden?

Udo Kithier: Die meisten Lightweights spielen ihre Stärken vor allem auf festen Untergründen wie Asphalt, Beton oder auf Parkwegen aus. Aufgrund ihrer Profilstruktur kommen sie auf losem, rutschigem Untergrund abseits von Straßen und Wegen oft schnell an ihre Grenzen. Interessant sind die Lightweight-Modelle auch als Alternative zu Spikes beim Tempotraining auf der Stadionbahn.

Udo Kithier



Der 39-jährige Leiter des RUNNERS POINT-Testteams verfügt über jahrelange Erfahrung im Sporteinzelhandel und ist leidenschaftlicher Marathonläufer mit persönlicher Bestzeit von 2:38 Stunden.



Adidas Supernova Competition 2006

[Preis: 115,- Euro]

Optisch wenig spektakulär, verbirgt sich hinter dem Supernova eine wahre Rennmaschine mit folgenden Attributen: äußerst flach, kaum gedämpft, extrem leicht und sehr direkt. Kein Schuh für gemütliches Joggen, sondern ein kompromisslos auf Tempobolzen ausgelegter Wettkampfschuh. Die aktuelle Modellvariante ist mit einer deutlich kleineren Pronationsstütze als das Vorgängermodell ausgestattet und kann nun von einer breiteren Zielgruppe gelaufen werden.

Auf den Punkt gebracht: Trainierte Athleten mit guter Abrollbewegung können den Supernova auf Strecken bis Halbmarathon laufen. Längere Distanzen bleiben mit diesem Schuh nur einer kleinen Elite vorbehalten.



Asics Gel-DS Trainer XI

[Preis: 140,- Euro]

Der Gel-DS Trainer ist immer noch der Platzhirsch im Revier der Lightweight-Modelle. Nicht von ungefähr entscheiden sich viele Marathonläufer auf ihrer Jagd nach Bestzeiten für diesen Schuh. Bekannt und beliebt wurde er wegen seiner ausgewogenen Mischung aus diskreter Dämpfung, bodenahem Laufgefühl und leichter Stabilität. Die schmale Passform bietet vielen Läufern guten Halt und sorgt damit für eine stabile Abrollbewegung. Bei normalen bis breiten Füßen und/oder abgesenktem Längsgewölbe sind Druckstellen und Blasenbildung trotz der elastischen Biomorphic-Einsätze allerdings programmiert.

Auf den Punkt gebracht: An diesem Modell muss sich die Konkurrenz messen.



Avia Avi-Lite

[Preis: Herren: 130,- Euro Damen: 120,- Euro]

Die traditionsreiche Marke Avia schickt einen Schuh ins Rennen, der zunächst durch sein niedriges Gewicht, seine hohe Flexibilität und angemessene Torsionsfähigkeit punktet. In punkto Abrollverhalten und Dynamik überzeugt der Avi-Lite dagegen nur ansatzweise. Vor allem ein harmonischerer Übergang von der Aufprallphase zur Standphase wäre wünschenswert. Die Passform ist, für Avia typisch, eher weit. 130 Euro für das Herren- beziehungsweise 120 Euro für das Damenmodell sind im Vergleich zu den Mitbewerberprodukten deutlich zu hoch.

Auf den Punkt gebracht: Solider Lightweight-Trainer für Läufer mit neutralem Abrollverhalten oder mäßiger Überpronation.

Modell	Adidas Supernova Competition			Asics Gel-DS Trainer XI			Avia Avi-Lite		
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Dämpfung	■ adiprene im Fersenbereich ■ adiprene (+) im Vorfußbereich			■ GEL-Element im Fersen- und Vorfußbereich ■ zusätzlich SpEVA-Zwischensohle (weiterentwickeltes EVA)			■ Dura-Ryd im Fersen- und Vorfußbereich ■ Cantilever-System (konkave Wölbung der Sohle unterhalb des Fersenbereichs sorgt für zusätzliche Dämpfung und Stabilität)		
Körpergewicht									
Supinierer	-	-	•	-	-	•	-	-	•
Neutralläufer	••	••	••	•••	•••	••	••••	••••	•
Überpronierer	•••••	•••	•	••••	•••	••	••••	•••	-
Torsionsfähigkeit	•••••			•••			••••		
Flexibilität	•••••			••••			••••		
Laufuntergrund									
Straße	•••••			•••••			•••••		
Waldwege	••			•••			••		
Trail/Matsch/Schnee	-			-			-		
Gewicht (US 9,5)	216 g			289 g			277 g		
erhältliche Größen	Unisex: UK 3,5-12,5; 13,5; 14,5			Herren: US 8-13; 14 Damen: US 6-12			Herren: US 7-13; 14; 15 Damen: US 5,5-11; 12		
Preis	115,- Euro			140,- Euro			Herren: 130,- Euro Damen: 120,- Euro		
Besonderheit	Der leichteste und schnellste Schuh aus der Supernova-Familie.			Der wohl bekannteste Lightweight-Trainer mit Kultstatus.			Avia setzt auch in diesem Schuh noch auf die einst revolutionäre Cantilever-Technologie.		
Herstellerkontakt	www.adidas.de			www.asics.de			www.avia.com		

- = ungeeignet
• = bedingt geeignet
••••• = sehr gut geeignet

Modell	Brooks Racer ST 2			Mizuno Wave Precision 7			New Balance M/W 825		
	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Dämpfung	■ Hydroflow ST-Element im Fersenbereich ■ Zwischensohle aus S-257 (weiterentwickeltes EVA)			■ Wave-Technologie (Kautschuk-Platte im Rückfußbereich, Pebax-Platte im Mittelfußbereich) sorgt für Dämpfung und Stabilisierung ■ Zwischensohle aus weiterentwickeltem EVA (ap mid-sole)			■ Abzorb im Fersen- und Vorfußbereich ■ Zwischensohle aus sehr leichtem ACTEVA LITE (weiterentwickeltes EVA)		
Körpergewicht									
Supinierer	-	-	•	•••	•••	••	•••	•••	•
Neutralläufer	••	•••	••	•••••	••••	••	••••	••••	••
Überpronierer	•••••	•••	•	•	•	-	-	-	-
Torsionsfähigkeit	••••			••••			•••		
Flexibilität	•••••			••••			•••		
Laufuntergrund									
Straße	•••••			•••••			•••••		
Waldwege	••			•••			•••		
Trail/Matsch/Schnee	-			-			-		
Gewicht (US 9,5)	257 g			295 g			299 g		
erhältliche Größen	Unisex: US 5-13; 14			Herren: UK 6-12; 13 Damen: US 4-9			Herren: US 7-12; 13; 14; 15 Damen: US 5-11; 12		
Preis	100,- Euro			120,- Euro			110,- Euro		
Besonderheit	Erstausnahmsstabilen Schuh für schnelles Training und Wettkampf auf festen Untergründen. Auch als Spike-Ersatz auf der Bahn bestens geeignet.			Komfortabler Lightweight-Trainer mit relativ breitem Einsatzgebiet.			Herrenmodell in 2 Weiten erhältlich. Damenmodell in 2 Weiten erhältlich.		
Herstellerkontakt	www.brooksrunning.de			www.mizuno.de			www.newbalance.de		



New Balance M/W 825

[Preis: 110,- Euro]

New Balance ist es beim 825 nicht gelungen, die gute Tradition der ungestützten Lightweight-Modelle in seiner Produktpalette fortzusetzen. Im Vergleich zum Vorgänger (NB 835) ist die Zwischensohle des NB 825 höher und vermittelt somit nicht mehr das gewohnt direkte und dynamische Laufgefühl. Trotz des neuen, leichteren Zwischensohlenmaterials (Acteva Lite) hat der Schuh im Gewicht sogar etwas zugelegt. Das erste Gefühl beim Hineinschlüpfen ist allerdings angenehm, der Tragekomfort beim Laufen tadellos.

Auf den Punkt gebracht: Der 825 wirkt eher wie ein leichter Cushionschuh für Neutralläufer. Daran ändert auch das Etikett „Lightweight-Trainer“ auf dem Schuh nichts.



Mizuno Wave Precision 7

[Preis: 120,- Euro]

Gewicht, Flexibilität und dynamisches Abrollverhalten charakterisieren den Precision als Lightweight-Trainer. Seine soften Dämpfungseigenschaften erinnern eher an einen Neutrallaufschuh. In Kombination entsteht ein komfortabler und vielseitiger Trainings- und Wettkampfschuh für nicht allzu schwere Läufer mit neutraler Abrollbewegung. Die schmale bis mittlere Passform ist sehr gelungen. Das dreilagige Obermaterial ist äußerst atmungsaktiv und vermittelt schon rein optisch Dynamik pur.

Auf den Punkt gebracht: Mizuno, einst Geheimtipp in gut informierten Läuferkreisen, etabliert sich auf dem Laufschuhmarkt immer mehr. Dies beweist der Precision 7



Brooks Racer ST 2

[Preis: 100,- Euro]

Der Racer ST bietet Obermaterial und Stabilitätseigenschaften eines gut gestützten Lightweight-Trainers – und das beim Gewicht eines reinrassigen Wettkampfschuhs. Eine flache Sohlenkonstruktion ermöglicht kurze Bodenkontaktzeiten und somit eine schnelle Abrollbewegung. Die

Pronationsstütze ist stark genug für Fersnläufer mit mittleren Fehlstellungen. Beim Racer ST wird weiterhin konsequent auf – biomechanisch ohnein umstrittene – zusätzliche Dämpfungselemente im Vorfußbereich verzichtet.

Auf den Punkt gebracht: Für Läufer mit moderater Überpronation ein idealer Begleiter für schnelles Training und Wettkampfdistanzen bis hin zum Marathon.



Nike Air Zoom Skylon Triax

[Preis: 110,- Euro]

In keinem anderen Schuh der Bowerman-Serie wird das FREE-Konzept so konsequent umgesetzt wie im Air Zoom Skylon. Das Ergebnis ist ein enorm flexibler Schuh mit angenehm weichen Dämpfungseigenschaften. Das hochfunktionelle Obermaterial ist äußerst weich und anpassungsfähig. Im Zusammenspiel mit der nicht übermäßig stabilen Fersenkappe bietet es dem Fuß allerdings nur bei niedrigem Körpergewicht und neutralem Abrollverhalten genügend Halt und Festigkeit. Innen ist der Schaft vollkommen nahtfrei und lädt geradezu zum Laufen ohne Socken ein.

Auf den Punkt gebracht: Optisch auffälliger Lightweight-Trainer für eher leichtgewichtige Neutralfüßläufer.



Puma Complete Prevail IV

[Preis: 100,- Euro]

Der ungestützte Lightweight-Trainer aus der Herzogenauracher Laufschuhschmiede zieht in seinem schrillen, orangefarbenen Outfit alle Blicke auf sich. Doch nicht nur optisch hat der Prevail einiges zu bieten. Die leichte Bauweise, der direkte Bodenkontakt und die angenehm feste Dämpfung laden zu Tempoläufen und Wettkämpfen ein. Wegen seiner insgesamt sehr weiten Passform eignet sich der Prevail besonders für breite, kräftige Füße. Schmale Füße dagegen finden in ihm wenig Halt.

Auf den Punkt gebracht: Der Prevail ist ein kompromisslos auf Leichtigkeit ausgelegter, neutraler Trainings- und Wettkampfschuh mit extravagantem Design.

Modell	Nike Air Zoom Skylon Triax	Puma Complete Prevail IV	Saucony Grid Tangent 2																		
Dämpfung	flaches ZOOM-Air-Element über die ganze Länge der Zwischensohle Zwischensohle aus Phylite (Kombination aus herkömmlichen Phylon und aufgeschäumtem Gummi)	CELL-System im Fersen- und Vorfußbereich (IdCELL)	Grid-Dämpfung im Fersenbereich thermoplastisches Dämpfungsmaterial (HRC) im Vorfußbereich zusätzlich energieabsorbierendes Material (SRC) im Aufsatzbereich der Ferse																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Körpergewicht</th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> <th colspan="3">Körpergewicht</th> </tr> <tr> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> <th>leicht</th> <th>mittel</th> <th>schwer</th> </tr> </thead> </table>			Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht			leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer
Körpergewicht			Körpergewicht			Körpergewicht															
leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer	leicht	mittel	schwer													
Supinierer	•	–	–	••	•	–	–	–	•												
Neutralläufer	•••••	••••	••	••••	••••	•••	••	••	•••												
Überpronierer	•	–	–	••	•	–	•••••	••••	••												
Torsionsfähigkeit	••••			•••			••														
Flexibilität	•••••			••••			••••														
Laufuntergrund																					
Straße	•••••			•••••			•••••														
Waldwege	•••			•••			•••														
Trail/Matsch/Schnee	–			–			–														
Gewicht (US 9,5)	300 g			279 g			297 g														
erhältliche Größen	Herren: US 6–13; 14; 15 nur als Herrenmodell erhältlich			Herren: UK 7–13 Damen: UK 3,5–8,5			Herren: US 7–13; 14 Damen: US 5–11														
Preis	110,- Euro			100,- Euro			130,- Euro														
Besonderheit	Barfußtauglicher Lightweight-Trainer. Das Pendant aus Nike's eigenständiger Damenlaufschuhlinie ist der Zoom Apace (siehe Schuhstest RUNNING-Special 2/2006).			Auffälliger Trainings- und Wettkampfschuh mit ausreichend Platz für breite Füße.			Gut gestützter Lightweight-Trainer für schnelle Läufer mit Tendenz zur Überpronation.														
Herstellerkontakt	www.nike.com			www.pumarunning.com			www.saucony.de														

– = ungeeignet
• = bedingt geeignet
••••• = sehr gut geeignet



Saucony Grid Tangent 2

[Preis: 130,- Euro]

Der Tangent hat alles, was das Herz begehrt. Die flache Bauweise mit wenig Sprengung und eine straffe Dämpfung vermitteln einen hervorragenden Bodenkontakt. Der Vorfußbereich erweist sich als äußerst flexibel und sorgt für einen dynamischen Abdruck. Der Schaft ist innen und außen hochwertig verarbeitet. Zum guten Halt des Fußes trägt die seitlich am Schaft fixierte Zunge bei. Die bis in den Mittelfußbereich reichende zweite Härte wird durch eine stabile Mittelfußbrücke unterstützt. Deswegen ist der Schuh vor allem Läufern mit leichter bis mittlerer Überpronation zu empfehlen.

Auf den Punkt gebracht: Als klassischer Lightweight-Trainer bietet der Tangent 2 einen sehr ausgewogenen Mix aus Leichtigkeit, Dynamik und Stabilität.

Das **RUNNERS POINT** -Bewertungsschema

Dämpfung	Wir verzichten bewusst darauf, die Dämpfungseigenschaften der Schuhe in einem Punktesystem zu bewerten. Das persönliche Empfinden und der Einsatzzweck sind entscheidend. Wir geben lediglich eine Übersicht über die Art und Anwendung der verwendeten Technologien.		
Zusammenhang Körpergewicht/ Abrollbewegung	Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, die Eignung für einen bestimmten Läufertyp immer im Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Abrollbewegung darzustellen. Ordnen Sie sich in der Tabelle entsprechend Ihrer Abrollbewegung (waagrecht) und Ihres Gewichts (senkrecht) ein.		Skala: – = ungeeignet und • bis ••••• (bedingt geeignet bis sehr gut geeignet)
Körpergewicht	Männer	Frauen	
leicht	Bis circa 70 Kilogramm	Bis circa 60 Kilogramm	
mittel	Circa 70 bis 85 Kilogramm	Circa 60 bis 75 Kilogramm	
schwer	Über 85 Kilogramm	Über 75 Kilogramm	
Torsionsfähigkeit	Gibt an, wie gut die Verdrehbarkeit des Schuhs zwischen Vor- und Rückfuß in Längsrichtung ist. Als sehr torsionsfähig stufen wir Wettkampfschuhe wie den Asics Gel-DS Racer ein, kaum torsionsfähig sind Bewegungskontrollschuhe wie der Brooks Beast. Anmerkung: Der Faktor Torsionsfähigkeit hängt von der Laufschuhkategorie und der Zielgruppe ab. So sollten Schuhe für schwere Läufer mit starker Überpronation wenig torsionsfähig sein, denn das Ziel ist hier Bewegungskontrolle. Bei niedrigem Körpergewicht und Normalpronation hingegen soll der Schuh eher torsionsfähig sein, um die natürliche Bewegung des Fußes nicht einzuschränken.		Skala von – bis •••••
Flexibilität	Gibt an, wie leicht der Schuh unterhalb des Vorfußbereichs in Querrichtung abrollt und somit ein natürliches Abrollen des Fußes zulässt. Referenz für sehr flexible Schuhe sind auch Wettkampfschuhe. Je fester und dicker die Zwischensohlen im Vorfußbereich gefertigt sind, umso weniger flexibel sind Laufschuhe.		Skala von – bis •••••
Laufuntergrund			
Straße	Asphalt, Beton, gepflasterter Untergrund.		Skala von – bis •••••
Waldwege	Unbefestigte Wald- oder Wanderwege.		Skala von – bis •••••
Trail/Matsch/Schnee	Terrain jenseits von befestigten Wegen beziehungsweise rutschiger, loser Untergrund.		Skala von – bis •••••
Gewicht	Wir haben alle Schuhe in der Herren-Größe US 9,5 gewogen, um die Angaben vergleichbar zu machen. Die Herstellerangaben weichen zum Teil deutlich vom tatsächlichen Schuhgewicht ab.		
erhältliche Größen	Hier finden Sie die vom Hersteller verfügbaren Größengänge für die Damen- und Herrenmodelle in US- oder UK-Größen.		
Preis	Preis in Euro.		
Besonderheit	In diesem Feld weisen wir auf Besonderheiten des Schuhs hin, zum Beispiel auf das Weiten-system.		

**Sanusur
oder Abo-Anzeige**