



Zehn Mal leichter, am leichtesten

Von Prof. Dr. Alexander Weber (Text und Fotos)

Herbst und Winter, das sind die Jahreszeiten mit nasskaltem Wetter, mit Matsch, Frost, Schnee und Eis. Wie geht das zusammen mit Laufschuhen der superleichten Bauarten? Nein, das passt nicht. Jetzt sind für uns Läufer die Kompakten angesagt: die Trails und die mit wasserabweisendem Gore-Tex ausgerüsteten Laufschuhe, die die Füße trocken und warm halten. Die Leichten und Minimals - sie sind beiseite gelegt, die machen nun Pause. So weit, so gut. Und doch, in Gedanken eilen wir gelegentlich der Jahreszeit auch schon wieder ein Stück voraus, schmieden Pläne für den Einstieg in die nächste Laufsaison. Frühling und Sommer sind nah. Und uns beschäftigt auch die Frage: mit welcher Art von Laufschuhen wollen wir uns dann aus oder aufrüsten?

Welche Läufergruppen sind hier gemeint? Nicht die der Laufeinsteiger und der Gelegenheitsläufer. In erster Linie doch die der regelmäßig Laufenden, also diejenigen Läuferinnen und Läufer, die wöchentlich bis zu fünf und mehr Trainingseinheiten absolvieren, die an Laufveranstaltungen und Wettkämpfen teilnehmen, u. ä. Diese Läuferinnen und

Läufer sind es, die abwechselnd in unterschiedlichen Schuhen trainieren. Verwendungszweck und Laufstil geben die Art vor: Laufschuhe der verschiedenen Kategorien. Etwa Trailsschuhe für Wald und Gelände, Stabilschuhe für Läuferinnen und Läufer mit Pronationsproblemen, Lightweights für schnelleres Laufen, Minimalschuhe zur Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur, usw. In der letzten Folge der diesjährigen SPIRIDON – Laufschuhtests werden mit Blick aufs neue Jahr Laufschuhe der Kategorien >Lightweight< und >Natural< vorgestellt. Je fünf neue Modelle führender Hersteller wurden von bewährten Laufschuhtestern in der alltäglichen Laufpraxis und nach standardisierten Kriterien vergleichend geprüft und bewertet. Die Ergebnisse sind den Beschreibungen der einzelnen Modelle zu entnehmen. Zur Kategorie Lightweight zählen Laufschuhe, die – das sagt schon der Name – ein leichtes Gewicht aufweisen, für schnellere Trainingseinheiten und Wettkampfeinsatz konzipiert sind. Ihr Durchschnittsgewicht liegt bei 240 g. Laufschuhe der Kategorie Neutral/Dämpfung sind vergleichsweise im Mittel um 70 g

schwerer. Bei den Minimalschuhen in der Kategorie >Natural< beträgt das mittlere Gewicht etwa 200 g. In dieser Testreihe liegen die Modelle Gazelle 2 (Adidas), BE2 (Mizuno) und der Road 10 V2 (New Balance) noch darunter, diese Modelle sind am Fuß kaum spürbar. Im Schuhkarton des Herstellers Mizuno befindet sich ein Infoschreiben, darin u. a. der Warnruf: „Diese Schuhe wurden für den alltäglichen Gebrauch entwickelt. Für das normale Gehen oder auch die Nutzung im Fitnessstudio, ausgenommen jegliche Laufaktivitäten ..., [sie] sind nicht zum Laufen oder Joggen geeignet.“ Sollte die Empfehlung generell für alle gelten? Wir meinen eher nicht. Unsere Laufschuhtester sind für eine allmähliche, stufenweise Eingewöhnung. Als Ergänzungsschuh haben sie ihren besonderen Stellenwert. Ich selber trage sie bevorzugt im Haus und bei Läufen an Sandstränden und mache dabei gute Erfahrungen. Die Beschreibungen und Bewertungen der hier vorgestellten Lightweights und Minimalschuhe mögen helfen, eine Vorauswahl zu treffen, die den eigenen Bedürfnissen möglichst nahe kommt.



Brooks Pure Flow 2

Empf. Verkaufspreis: 120,00 EUR

Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)

Gewicht: 250 g (m); 210 g (w)

Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelschale; BioMoGo-Einlegesohle, 4 mm Sprengung

Brooks Laufschuhe aus der Pure-Reihe sollen ein Feeling vermitteln, das dem Barfußlaufen möglichst nahe kommt. Beim Flow 2 blieb die Lauf- und Mittelschale unverändert. Sie besteht aus biologisch abbaubarem Material, sog. BioMoGo. Ebenso die Einlegesohle. Der Schaft aus dünnem, atmungsaktivem Nylongewebe wurde verändert. Die Schnürung beim Update verläuft asymmetrisch, ebenso die verbesserte Zungenlasche. Das Stretchband quer über dem Spann wurde ebenfalls optimiert, verleiht zusätzlichen Halt im Mittelfußbereich. Der Schuh sitzt wie eine zweite Haut am Fuß. Er ist flach gebaut, für schnelleres Laufen hervorragend geeignet. Sowohl Wettkampf- als auch Trainingsschuh. Testläufer: „Für mich als 68 kg – Läufer ein super Schuh.“ Testläuferin: „Anfangs fand ich das Schnürsystem kritisch. Später musste ich feststellen, dass es den Fuß fest im Schuh fixiert.“ Ein gelungenes Update für leichte bis mittelschwere Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen Schuh für schnelleres Laufen suchen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ****

Ferselläufer ***

Überpronierer *

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer **

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald **

Orthopädische Einlagen -



SPIRIDON-Prädikat
für gelungene Neuentwicklung

Diadora N - 2100

Empf. Verkaufspreis: 130,00 EUR (unisex, gleiches Modell für Herren und Damen)

Größen: 36 – 48 (europäische Größen); 3 ½ - 13 (UK)

Gewicht: 230 g

Laufschuhtechnologie: Mittelschale aus Elastan; NET Breathing System

DIADORAs neues Lightweightmodell, der N – 2100, stellt eine Bereicherung in seiner Kategorie dar. Herausragendes Merkmal: die neue Technik der Fußbelüftung, die das Fußschwitzen besonders bei sehr warmem Wetter in erträglichen Grenzen hält.

Das in die Sohle eingearbeitete sog. NET Breathing System besteht aus einer wasserdichten, gleichwohl atmungsaktiven Membran und einem Netzgewebe, das resistent ist gegen Schmutz und Nässe. Der N-2100 ist leicht, flexibel, flach, lafyndynamisch – für schnellere Läufe und Wettkampfeinsätze. Optimal für Straßenlauf.

Testläufer: „Ein super Lightweight, ideal für meinen Laufstil“

Für effiziente Läuferinnen und Läufer ohne biomechanische Probleme.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ****

Ferselläufer ***

Überpronierer *

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer **

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald **

Orthopädische Einlagen *



New Balance 870 V3

Empf. Verkaufspreis: 130,00 EUR (als Damen- und Herrenmodell)

Größen: 8,5 – 13, 14, (m); 6,5 – 11 (w)

Gewicht: 279 g (m); 220 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus REVlite in zwei Härten; ABZORB-Dämpfung im Rückfuß

Die neueste Version des 870 wirkt gefällig, sitzt sehr gut am Fuß, überzeugt mit guten Abrolleigenschaften. Das sehr leichte Mittelsohlenmaterial REVlite dämpft prima – weder zu weich noch zu hart. Nahtfreier Schaft, sehr gut gepolsterte Zunge und Ferse. Der Vorfuß ist eher schmal geschnitten. Auf den Schaft geklebte Overlays machen den Schuh leicht.

Testläufer: „Schön leichter Schuh für schnelleres Training und Wettkämpfe bis Marathon. Sitzt an meinen schmalen Füßen wie angegossen!“

Für Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten und solchen mit leichter Überpronation, die einen flotten, leichten Laufschuh suchen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ *****

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ****

Überpronierer ****

Leichtere Läufer *****

Schwerere Läufer ***

Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****

Gelände; unebene Wege; Wald **

Orthopädische Einlagen **



Saucony ProGrid Kinvara4

Empf. Verkaufspreis: 124,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 7 – 13, 14 (m); 5 – 12 (w), **Gewicht:** 220 g (m); 190 g (w)

Laufschuhtechnologie: ProGrid Lite Mittelsohle: PowerGrid Dämpfung im Rückfuß; flache Sohlenkonstruktion mit profilierter Laufsohle; 4 mm Sprengung

Das neue Update des Kinvara von Saucony unterscheidet sich vom Vorgänger nicht wesentlich. Beim Kinvara wurde die Struktur der Overlays im Schaftbereich leicht verändert, im Sohlenbereich der Rückfuß mit der PowerGrid Dämpfungseinlage ausgestattet. Diese soll die Dämpfung dauerhafter machen. Die Laufsohle besteht aus zahlreichen Noppen im Dreiecksprofil, macht diesen Lightweight sehr rutschfest. Die Dämpfung in Verbindung mit dem weichen Hydra Max Fersenfutter verleihen dem Kinvara hohe Flexibilität sowie eine sehr wirksame Rückfußdämpfung durch optimale Druckverteilung in der Aufsetzphase. Für schnelles Training und Wettkampfeinsätze sehr gut geeignet, flache Bauweise (4 mm Sprengung). Testläuferin: „Ein super leichter Schuh, sitzt perfekt am Fuß!“ Testläufer: „Der Kinvara lässt mir viel Zehenfreiheit, bestens für schnelleres Laufen!“ Primär für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen schnellen Schuh für vielfältige Einsätze suchen. Der „Star“ unter Saucony's Zweitschuhen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz *****

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ***

Überpronierer *

Leichtere Läufer *****

Schwerere Läufer ***

Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****

Gelände; unebene Wege; Wald ***

Orthopädische Einlagen *



Nike Flyknit Lunar 1+

Empf. Verkaufspreis: 170,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11 (w)

Gewicht: 235 g (m); 195 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Phylon mit Lunafoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung

Mit dem Flyknit wartet Nike mit einem neuen Modell auf, das hohe Beachtung verdient. Das Besondere dieses leichten Laufschuhs ist die Schaftkonstruktion aus Polyestergewebe. Der nahtlose Oberschuh passt sich wie eine gestrickte textile Socke dem Fuß geschmeidig an, ist eng- und weitmaschig gefertigt – je nach Festigkeitserfordernis. Dadurch ist der Fuß auch sehr gut belüftet. Die inzwischen sehr bewährte Lunarlon-Mittelsohle ist leicht, im Vorfuß sehr flexibel, gleichwohl gut dämpfend. Das Flywire-Schnürsystem stellt eine direkte Verbindung zwischen den Schnürlöchern und der Mittelsohle her. Der eingearbeitete Footsleeve, der ein Verrutschen der Zunge verhindert (wie beim Lunarglide), fehlt. Schade. Testläufer: „Der neue Flyknit ist schön leicht, passt sich dem Fuß super an. Erster Eindruck ganz hervorragend. Bin gespannt darauf, wie er sich künftig bewährt!“ Für Normalfußläufer/innen, die einen innovativen, flexiblen und leichten Laufschuh suchen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ *****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer *****

Überpronierer **

Leichtere Läufer *****

Schwerere Läufer ***

Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****

Gelände; unebene Wege; Wald **

Orthopädische Einlagen *



SPIRIDON-Prädikat
für optimal gedämpften Minimalschuh

Adidas Adipure Gazelle 2

Empf. Verkaufspreis: 99,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 1/2 - 11 1/2 (m); 3 1/2 - 10 1/2 (w); [UK-Größen], **Gewicht:** 160 g (m); 145 g (w)

Laufschuhtechnologie: PureMotion Mittelsohle, dünne Gummi-Außensohle; elastisches PU-Obermaterial; Sprengung 7 mm

In der Kategorie Natural hat Adidas mit dem Modell Gazelle einen Laufschuh in der Adipure-Reihe, das für schnelle Trainingseinheiten und Wettkämpfe auf kürzeren Strecken eine Option, bzw. eine gute Wahlmöglichkeit ist. Die Mittelsohle ist deutlich voluminöser als beim Adapt, aber dünner als beim Motion. Das elastische Obermaterial des Vorschuhs umschließt den Fußrücken wie eine eng anliegende Socke. Der Fuß sitzt fest ohne an irgendeiner Stelle zu drücken. Zum guten Sitz und Halt tragen auch die „Drei-Streifen-Schnürung“ sowie der vergleichsweise gut gepolsterte Fersenkragen bei. Dieser Schuh erleichtert konstruktionsbedingt den Einstieg hin zum „Natürlichen Laufen“. Eingewöhnung und Anpassung sind gleichwohl geboten, will man erreichen, was angestrebt wird: nämlich Stärkung der Fuß- und Wadenmuskulatur, das Aufsetzen mit dem Mittel- und Vorfuß. Empfohlen als Dritt-Schuh für Läuferinnen und Läufer, die ihren „Laufstil“ verbessern, resp. in alternativen Schuhen laufen möchten. Testläufer: „Ein wunderbarer Ergänzungsschuh für Training und Wettkämpfe.“

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ***

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ **

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ****

Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer **

Überpronierer *

Leichtere Läufer *****

Schwerere Läufer **

Straße, Asphalt; Ebene Flächen *****

Gelände; unebene Wege; Wald *

Orthopädische Einlagen -



Mizuno Be 2

Empf. Verkaufspreis: 110,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6– 12, 13 (m), 4 – 9(w)
Gewicht: 175 g (m); 165 g (w)
Laufschuhtechnologie: Druckgeschäumte Sohle mit integrierter Gummilaufsohle

Mizuno hat in der Natural-Kategorie nachgerüstet. Mit dem Be besetzt der japanische Hersteller diesen Nischensektor bei Laufschuhen. In der Info-Beilage des Be – Verpackungskartons liest man diesen Satz: „Be Schuhe sind nicht zum Laufen oder Joggen geeignet“. Dann also lediglich zum Gehen und fürs Fitness-Studio.

Unsere Testläufer/innen haben verschiedene Lauf- und Gehversuche gemacht. – Hier einige Beobachtungen: „Während meines Trainings stellte ich zu meiner Überraschung fest, dass ich mich sehr an die spartanische Ausstattung des Be gewöhnte, lief damit 8 km. Danach folgte massiver Muskelkater in der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur.“ „ Die kleine Stufe im Vorfuß zunächst unangenehm, später beim Laufen nicht mehr“.
 Der Be vermittelt Barfußfeeling pur, effektiv für Training der Fuß- und Beinmuskulatur.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ **
 Hohe Trainingsumfänge
 Zielrichtung „Wettkampf“ **
Wettkampfeinsatz ***
 Vorfußläufer ****
 Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer ***
 Überpronierer *
Leichtere Läufer ****
 Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ***
 Gelände; unebene Wege; Wald *
 Orthopädische Einlagen -



Nike FREE 3.0 V5

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6– 13, 14, 15 (m), 5– 13 (w) , **Gewicht:** 200 g (m); 170 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus sehr leichtem Phylite; Außensohle im Waffelprofil

Das neue Update in der Free 3.0 Serie von Nike unterscheidet sich vom Vorgängermodell lediglich durch ein leicht verändertes, hoch elastisches Schaftmaterial, das den Fuß optimaler belüftet, gleichzeitig hauteng umschließt.

Nach wie vor bilden Lauf- und Mittelsohle eine Einheit. Reihen von Flexkerben in Quer- und Längsrichtung dienen dazu, der natürlichen Fußbewegung wie beim Barfußlaufen möglichst nah zu kommen. Anfänglich ist es ratsam, den Schuh mehr zum Gehen als zum Laufen benutzen. So wird die Fußmuskulatur auf sanfte Art und Weise trainiert und allmählich hingeführt zum Aufsetzen mit dem Mittelfuß. Die Testläufer/innen beurteilen den Free als eine Alternative und Ergänzung zum gewohnten Laufen.

Testläuferin: „Der neue Free ist optisch sehr gelungen und auch als Freizeitschuh sehr willkommen“. Für Läufer/innen ohne biomechanische Probleme als Laufschuh in der 2. oder 3. Reihe.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ***
 Hohe Trainingsumfänge
 Zielrichtung „Wettkampf“ **
Wettkampfeinsatz ****
 Vorfußläufer ****
 Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer **
 Überpronierer -
Leichtere Läufer ****
 Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
 Gelände; unebene Wege; Wald **
 Orthopädische Einlagen -



NB Minimus Road 10 V2

Empf. Verkaufspreis: 110,00 EUR (als Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8,5 – 13 (m); 6,5 – 11 (w), **Gewicht:** 184 g (m); 147 g (w)
Laufschuhtechnologie: Druckgeschäumte Mittelsohle; Vibram-Laufsohle; N-Lock Schnürsystem; Sprengung 4 mm

New Balance hat bisher mit seiner Minimus-Reihe Maßstäbe in der Natural Kategorie gesetzt. Die absoluten Leichtgewichte avancierten zu Verkaufsschlagern. Der neue Minimus Road weist eine 4 mm Sprengung auf, vermittelt damit noch immer ein Gefühl „wie barfuß laufen“. Er sitzt eng am Fuß, wie angegossen. Nichts drückt oder scheuert. Der Oberschuh aus neuem Material ist aus einem Stück gefertigt, die Zunge an einer Seite der Schuhbandleiste vernäht. Die Vibram-Laufsohle verspricht längere Haltbarkeit und gute Funktion. Dieses Update des Minimus Road bleibt ein hervorragender Drittschuh fürs Laufen und Gehen auf ebenen Böden. Ein Schuh für schnelleres Laufen auf dem Vor- und Mittelfuß. Allerdings mit Augenmaß und Bedacht. Testläufer: „Diese 2. Version des Minimus Road sitzt noch besser am Fuß, vermittelt ein tolles Gefühl von Schwerelosigkeit und Freiheit.“ Für Läuferinnen und Läufer, die über eine angemessene Auswahl an Schuhen verfügen und nach einem Minimalschuh für alternatives Training Ausschau halten.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ***
 Hohe Trainingsumfänge
 Zielrichtung „Wettkampf“ **
Wettkampfeinsatz ****
 Vorfußläufer ****
 Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer **
 Überpronierer -
Leichtere Läufer ****
 Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
 Gelände; unebene Wege; Wald **
 Orthopädische Einlagen *



Puma Mobium Elite NM

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 3 ½ – 11, 12, 13 (m), 3 ½ – 8 ½ (w) [UK-Größen], **Gewicht:** 250 g (m); 210 g (w)
Laufschuhtechnologie: IMEVA- Mittelsohle; Mobium Band; Sprengung 4 mm

Puma brachte den Mobium als neu entwickelten Laufschuh in der Kategorie Natural Ende letzten Jahres auf den Markt. Inzwischen gibt es den Mobium Elite NM, lediglich in den Farben verändert. Die für dieses Modell neu entwickelte Mittelsohle aus weichem IMEVA (30% leichter als herkömmliches EVA) soll sanften Auftritt und natürliches Abrollen befördern. Der eng den Fuß umschließende Schaft, die elastische Fersenkappe, der gepolsterte Kragen, ferner die perfekt sitzende Innensohle bieten guten Laufkomfort. Allerdings in erster Linie für Läufer/innen mit eher schmalen Füßen. Ein elastisches Bioband durchzieht die Laufsohle; je höher die Kräfteinwirkung des Fußes, je stärker die Rückzugskraft. Der Mobium soll „adaptives Laufen“ ermöglichen, die natürliche Bewegung unterstützen. Nicht der Fuß soll sich dem Schuh anpassen, sondern umgekehrt, der Schuh sich dem Fuß. Die Testläufer/innen kamen unterschiedlich mit dem Mobium zurecht: die schwereren weniger gut, die leichten besser. Testläufer: „Als schwerer Läufer habe ich mich mit diesem Schuh nicht so recht anfreunden können. Steinchen drücken durch, die Zunge wellt sich, kleine Gegenstände setzen sich in der Laufsohle fest.“ Testläuferin: „Der Mobium ist mein Schuh für schnelleres Training und Wettkampf.“ Für Vor- und Mittelfußläufer/innen, die einen alternativen Laufschuh suchen.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ***
 Hohe Trainingsumfänge
 Zielrichtung „Wettkampf“ **
Wettkampfeinsatz ****
 Vorfußläufer ****
 Mittelfußaufsetzer ****

Fersenläufer **
 Überpronierer *
Leichtere Läufer ****
 Schwerere Läufer **
Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****
 Gelände; unebene Wege; Wald *
 Orthopädische Einlagen -