



Stabilos immer leichter, flexibler und flacher

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

Die Reihe der SPIRIDON Laufschuhtests im Jahre 2013 findet ihre Fortsetzung mit der Beschreibung und Bewertung neuer Modelle in der Kategorie „Stabilität“. In der nächsten Ausgabe geht es weiter mit „Trail“. In den dann noch folgenden Heften mit „Lightweight“ und „Minimal“ Schuhen.

Was unterscheidet Stabilschuhe von Laufschuhen anderer Kategorien? Das war in den vergangenen Jahren leicht auszumachen, die kundigen Läufer hatten die Antwort schnell parat. Stabilschuhe sind vergleichsweise schwerer, mit einer deutlich sichtbaren Pronationsstütze ausgestattet, im Ganzen steifer und robuster. Diese Merkmale, die bis dato den Typ Stabilschuh eindeutig kennzeichneten, haben in letzter Zeit an Prägnanz und Gültigkeit deutlich verloren. Zum Vorteil der Läuferinnen und Läufer;

vor allem für diejenigen, die diese Art Laufschuhe tragen sollen oder müssen, um Beschwerden vorzubeugen, resp. zu verhindern. Ein wesentlicher Vorteil aktueller Stabilschuhe liegt im deutlich geringeren Gewicht im Vergleich zu denjenigen früherer Jahrgänge. Das lässt sich anhand statistischer Zahlen gut belegen.

Vor 8 Jahren (siehe SPIRIDON-Laufschuhtest, H. 4/2005, S. 16-19) wog der Stabilschuh im Durchschnitt 364 Gramm, bei den in dieser Ausgabe vorgestellten Stabilschuhen beträgt das mittlere Gewicht 293 Gramm. Diese Differenz von ca. 70 Gramm pro Schuh (Männer US-Größe 9) stellt eine sehr deutliche Markierung dar, weist hin auf technologische Fortschritte in der Entwicklung und Herstellung von Laufschuhen ganz allgemein. Die Qualität dieser Laufschuhe im Hinblick auf Dämpfungs- und Stützeigenschaften hat sich ja nicht verschlechtert, das Gegenteil ist der

Fall. Zudem weisen heutige Stabilschuhe eine größere Vorfußflexibilität auf, sind flacher gebaut, nicht mehr klobig, dafür laufdynamischer.

Das mittlere Gewicht der hier getesteten Stabilschuhe liegt unter der 300 Gramm-Marke. Diese galt bis vor kurzem noch als Grenzlinie für die sogenannten Lightweights. Auch in diesem Bereich können „Definitionen“ nur so lange gelten, bis ihre Plausibilität von der fortschreitenden Entwicklung in Frage gestellt wird.

Die hier vorgestellte Auswahl von Laufschuhen in der Kategorie „Stabilität“ möge helfen, den individuell richtigen Laufschuh zu finden. Einen solchen, der den persönlichen Bedürfnissen möglichst recht nahe kommt. Die Lektüre eines Laufschuhtests kann und soll nicht die fachliche Beratung und Anprobe im Fachgeschäft ersetzen, wohl aber Hinweise für die Vorauswahl liefern und Entscheidungshilfen bieten.



Adidas Sequence 6

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6,5 – 12,5; 13,5; 14,5 (m), 3,5 – 10,5 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 320 g (m); 285 g (w)
Laufschuhtechnologie: Pro-Moderator Stabilitätselement; ForMotion-Technologie; durchgehende adiPRENE Dämpfung

In der Supernovareihe bringt Adidas den Sequence in 6. Auflage. Dieses Update unterscheidet sich vom Vorgänger hauptsächlich durch einen veränderten Schaft und neuer Farbgestaltung. Die feinen elastischen Overlays tragen zum guten Sitz ebenso bei wie die typische adidas-3-Streifen-Schnürung. Auf die Einbaumöglichkeit des Schrittsensors „miCoach“, beim Vorgängermodell noch gegeben – wird beim neuen Modell verzichtet.

Testläufer: „Der neue Sequence bietet hohen Laufkomfort für viele Trainingskilometer.“ Bequemer Stabilschuh für Fersenhäufiger und/oder leichtere bis mittlere Überpronierer.

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

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



Brooks Adrenaline GTS 13

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12, 13 (w) [jeweils versch. Weiten]
Gewicht: 320 g (m); 265 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelssole: EVA in drei Dichten; Adaptive Dämpfung DNA

Der Adrenaline, Aushängeschild von Brooks in der Kategorie Stabilität, ist nunmehr in 13. Auflage auf dem Markt. Wie schon sein Vorgänger ist er mit der durchgehenden Dämpfungseinlage (DNA) ausgestattet, die sich stärker individuellen Bedürfnissen anpasst. Der Rückfuß wurde überarbeitet, der Vorfuß flexibler gestaltet. Das führt beim Adrenaline zu einem weicherem Abrollen und sanfterem Aufsetzen. Die dreifach verstärkte MoGo-Mittelssole steht für sehr gute Stabilität und gute Dämpfung. Testläufer: „Zuverlässiger Brooks-Schuh, auf den kann ich mich immer wieder verlassen! Aber ihm fehlt ein wenig Pep.“ – Testläuferin: „Sehr gute Passform und sehr hohe Trittsicherheit. Solider Schuh!“ Für größere und/oder schwerere Läufer/innen, die einen belastbaren, stabilen Trainingsschuh suchen sowie LäuferInnen mit Pronationsproblem.

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

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



Diadora Mythos Shindano St

Empf. Verkaufspreis: 120,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 5,5 – 13 (m); 3,5 – 9 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 320 g (m); 250 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Elaston in verschiedenen Dichten; Pronationsstütze

Den Mythos Shindano präsentiert Diadora in zwei verschiedenen Versionen: das Herrenmodell ist im Rückfußbereich mit zusätzlicher medialer Stütze ausgerüstet, beim Damenmodell wird darauf verzichtet. Alle anderen Ausstattungsdetails sind, bis auf die Farbgebung, identisch. Wer bereits in früheren Jahren die Laufeigenschaften des Mythos schätzte, wird vom neuen Shindano ebenso begeistert sein. Er bietet viel Platz im Vorfuß, Dämpfung und Stütze sind harmonisch miteinander abgestimmt. Ein solider, komfortabler Trainingsschuh für den Laufalltag. Testläufer: „Ich kam von Anfang an mit dem Shindano bestens zurecht. Für meine 87 Kilos ist er genau der richtige Schuh für viele Kilometer“. Für Läuferinnen und Läufer mit normalem Fußaufsetzverhalten sowie solchen mit leichter bis mittlerer Überpronation die nach einem soliden Trainingsschuh Ausschau halten.

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

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



Mizuno Wave Inspire 9

Empf. Verkaufspreis: 135,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 12, 14, 15 (m); 3 – 10 (w)
Gewicht: 295 g (m); 265 g (w)
Laufschuhtechnologie: Doppelte Wave-Platte mit SmoothRide-Konzept

Den Inspire gibt es inzwischen als 9. Update. Es ist, wie seine Vorgänger, mit der bewährten Smooth-Ride-Wave-Platte ausgestattet. Der Inspire in dieser Version zählt zu den leichtesten in seiner Kategorie. Dämpfung und Stabilität sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Sehr gute Stabilität und Abrollereigenschaften. Die Wave-Platte aus Bio Pebax macht den Schuh stabil, aber nicht steif oder klobig. Das Meshmaterial im Vor- und Mittelfußbereich ist stark perforiert, damit sehr gute Fußbelüftung. Das Damenmodell ist auf der Außenseite mit einer stark abgeschrägten Ferse ausgestattet, um den Abrollvorgang zu erleichtern. Testläuferin: „Liebe auf den ersten Blick. Ein sehr leichter, perfekt sitzender Schuh. Hat für mich alle Eigenschaften, die ein guter Laufschuh haben sollte. Sowohl im Training als auch im Wettkampf super einsetzbar. – Mein momentaner Lieblingsschuh“. Für leichtere bis mittelschwere Läufer/innen mit leichter Überpronation sowie Läuferinnen mit normaler Pronation, ferner für schwerere Fersenläufer/innen am besten geeignet.

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

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



SPIRIDON-Prädikat
für den komplettesten Stabilschuh

New Balance 1260 V3

Empf. Verkaufspreis: 160,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8,5 – 13, 14 (m); 6,5 – 11 (w)
Gewicht: 305 g (m); 240 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA in zwei Dichten; ABZORB Dämpfungseinlagen im Vorfuß- und Fersenbereich; Stability-Web Mittelfußbrücke

Der 1260 V3 von NB ist im Vergleich zu seinem Vorgänger im Rückfuß stärker gedämpft und deutlich flexibler im Vorfuß. Die Stabilität ist nach wie vor hoch, sodass er schwereren Läufern/innen und solchen, die mäßig bis stark überpronieren, wirksame Stütze und guten Halt bietet. Zudem ist das neue Update signifikant leichter. Testläuferinnen: „Der neue 1260 vereint Stabilität und Dynamik in Perfektion.“ „Stabiler komfortabler Schuh. Lobenswert auch die asymmetrische, sehr gut gepolsterte Fersenkappe. Für lange Läufe bestens geeignet.“ Testläufer: „So etwas wie ein Mercedes unter den Laufschuhen. Ein absoluter Topschuh!“ Hoher Tragekomfort durch nahtfrei verarbeitetes Innenfutter. – Der 1260 V3 ist das Spitzenmodell von New Balance in der Kategorie Stabilschuhe. Für mittelschwere bis schwere Läuferinnen und Läufer, die einen stabilen und leichten gleichwohl flexiblen und komfortablen Laufschuh in der höheren Preisklasse suchen.

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

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



Nike LunarGlide+ 5

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)
Gewicht: 280 g (m); 255 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Phylon mit Lunarfoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung

Das 5. Update des LunarGlide weist kaum Veränderungen gegenüber dem Vorjahresmodell auf. Das Lunarlon-Dämpfungssystem besteht aus einem weichen Schaumstoffkern und einer härteren, Stütze und Halt gebenden Schaumstoffummantelung. Diese Sohlentechnologie bietet zugleich ein ausgewogenes Verhältnis von guter Stabilität und Dämpfung. Das Flywire-Schnürsystem, das eine direkte Verbindung zwischen den Schnürlochern und der Mittelsohle herstellt, hält Mittelfuß und Ferse fest im Schuh. Der eingearbeitete Footsleeve verhindert ein Verrutschen der Zunge. Dazu trägt auch der neue äußere Stützbügel an der Ferse bei. Testläuferin: „Der LunarGlide ist sehr flexibel und mit einer sehr guten Dämpfung ausgestattet, entwickelt gleichzeitig unheimlich viel Dynamik. Hatte das Gefühl, dass er fast von alleine läuft.“ Für Normalfußläufer/innen sowie solche mit leichter Überpronation, die einen komfortablen, flexiblen und leichten Laufschuh mit guter Stabilität suchen.

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

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