



Asics Gel-NoosaFast 2

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

Größen: 7 – 12, 13, 14 (m); 5 – 12 (w)

Gewicht: 175 g (m); 150 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Solyte; Asics-Gel im Vor- und Rückfuß; 6 mm Sprengung

Den NoosaFast weist Asics als Wettkampfschuh speziell für Triathleten aus. In der Lightweight Kategorie zählt er zu den leichtesten. Die flache Mittelsohle aus Solyte trägt dazu bei. Das neue Schnürsystem hat hohen Anteil am perfekten Sitz, der Fuß wird fest umschlossen. Das sehr leichte, nahtfreie Meshmaterial des Schafts sorgt für gute Fußbelüftung. Die Wet Grip Außensohle aus Karbongummi erweist sich als sehr griffig und rutschfest. – Ein sehr leichter, flexibler, laufdynamischer Schuh für Läuferinnen und Läufer, die einen schnellen Schuh suchen. Testläufer: „Mir gefällt die unglaublich gute Passform.“ – „Ein Schuh, den zeitorientierte und verwöhnte Läufer im Portefeuille haben sollten!“

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 Wave Sayonara 2

Empf. Verkaufspreis: 125,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 – 12, 13 (m), 4 – 9 (w) **Gewicht:** 240 g (m); 200 g (w)

Laufschuhtechnologie: U4iC Mittelsohle; Wave-Platte; Dynamotion Fit; 10 mm Sprengung

Im Vorjahr brachte Mizuno das neue Lightweight-Modell, den Sayonara, auf den Markt. Ausgestattet mit der leichten U4iC Mittelsohle und einer sehr griffigen, rutschfesten Laufsohle erhielt er unter den Läufern rasch hohe Anerkennung. Die Sohlenkonstruktion bleibt beim Update unverändert. Gut so. Der Oberschuh erhielt ein etwas elastischeres und luftdurchlässigeres Mesh. Fazit: Ein sehr laufdynamischer Lightweight mit relativ hoher Stabilität und guter Fußbelüftung. Testläufer: „Der Sayonara 2 sitzt gut und ist in der Zehenbox großzügig bemessen. Toll, das angenehme Fußklima.“ Testläuferin: „Ein rundum leichtes und schönes Laufgefühl.“ Für leichte bis mittelschwere Läufer und Läuferinnen, die einen leichten Laufschuh für schnelleres Training und Wettkampf 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 **



Brooks Launch

Empf. Verkaufspreis: 110,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11,12 (w)

Gewicht: 270 g (m); 215 g (w)

Laufschuhtechnologie: MoGo-Mittelsohle

Mit dem Launch reaktiviert Brooks ein Lightweight-Modell in neuer Ausstattung. Adressaten sind biomechanisch effiziente Läuferinnen und Läufer, die bevorzugt in höheren Tempobereichen trainieren, den Schuh auch für Wettkämpfe einsetzen. Der Launch rollt hervorragend von der Ferse zur Fußspitze ab. Das atmungsaktive Schaftmaterial aus Mesh sorgt für ein gutes Fußklima. Testläufer: „Ich finde, der Launch ist perfekt – so wie er aus der Kiste kommt. Sitzt super am Fuß, der Fersenbereich ist stabil verarbeitet, gibt guten Halt.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen Laufschuh für schnelleres Training und für Wettkämpfe 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 *



Nike Flyknit Lunar 2

Empf. Verkaufspreis: 159,95 EUR (Damen- und Herrenmodell) **Größen:** 6 – 14 (m), 5 – 11 (w)

Gewicht: 225 g (m); 205 g (w) **Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle aus Phylon mit Lunafoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung; Schaft aus Flyknit-Mikrogewebe; 10 mm Sprengung

Die zweite Edition des Flyknit Lunar wartet mit Detailverbesserungen im Oberschuh auf. Kennzeichnendes Merkmal dieses leichten Nike Modells ist die Schaftkonstruktion aus eng- und weitmaschigem Polyestergewebe. Der nahtlose Schaft passt sich wie eine gestrickte textile Socke dem Fuß geschmeidig an. Der Fuß wird sehr gut belüftet. Beim Update wurde im Mittelfußbereich das Flyknit-Gewebe verengt, die Zungenlasche direkt in das Obermaterial eingearbeitet, dadurch verbesserter Halt des Fußes im Schuh. Testläufer: „Für mich der richtige Schuh für alle Strecken und Tempi – sowohl lang und locker als auch richtig schnell bis Wettkampf. Bestens auf Straße und festen Wegen.“ Für Normalfußläufer/innen, die einen innovativen, leichten und schnellen 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 *



On Cloud

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 14 (m), 6 – 10 (w) **Gewicht:** 210 g (m); 170 g (w)
Laufschuhtechnologie: Laufsohle mit CloudTec-Dämpfungssystem: Sprengung 5 mm

Kennzeichen der von On konzipierten Laufschuhe ist die On-Sohle mit dem patentierten CloudTec Dämpfungssystem. Im Test: das Modell Cloud. Der Schweizer Hersteller ON empfiehlt den Cloud „Läufers und anderen Athleten“, einer breiten Zielgruppe also. Die Laufsohle besteht aus 16 profilierten Cloud-Elementen, die an einem sog. Speedboard, einer leichten Kunststoffplatte, befestigt sind. Diese ermöglichen einen relativ weichen Auftritt, werden fest und bieten dann eine harte Unterlage für einen kräftigen Abstoß. Der sehr atmungsaktive Schaft hält den Fuß mithilfe eines flexiblen Bandes fest im Schuh. Der Schuh präsentiert sich in guter Verarbeitung und gefälligem Design. Unkonventionelle Schnürung, leichtes Reinschlüpfen. Testläufer: „Unglaublich leichter Schuh, sehr flexibel, hervorragende Passform, sitzt perfekt. Gut zum Laufen, und mehr noch als Freizeitschuh!“ Für effiziente, leichte Läuferinnen und Läufer, die einen extravaganteren Laufschuh suchen. Und für solche, die einen besonderen Freizeitschuh wünschen.

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 *

New Balance MR 10 RX2

Empf. Verkaufspreis: 120,00 EUR (als Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8,5 – 13 (m); 6,5 – 11 (w) **Gewicht:** 190 g (m); 150 g (w)
Laufschuhtechnologie: Druckgeschäumte Mittelsohle; Vibram-Laufsohle; 4 mm Sprengung

Der neue Minimus Road weist eine 4 mm Sprengung auf, vermittelt nach wie vor gefühltes „Barfußlaufen“. Bietet viel Platz im Vorfuß, sitzt gleichwohl wie angegossen. Der Oberschuh aus neuem Material ist aus einem Stück gefertigt, die Zunge an der medialen Seite mit der Schuhbandleiste vernäht. Die robuste Vibram-Laufsohle steht für längere Haltbarkeit. Dieses Update des Minimus Road ist ein guter Ergänzungsschuh fürs Laufen und für gesundheitsbewusstes Gehen zur Stärkung der Fußmuskulatur. Ein Schuh für schnelleres Laufen auf dem Vor- und Mittelfuß für kurze Strecken. Testläufer: „Der Minimus bleibt eine der besten Neuentwicklungen der Laufschuhszene innerhalb der vergangenen zehn Jahren.“ – „Er ist ein Gedicht, wenn man nach einem langen und anstrengenden Lauf einen Schuh sucht, in dem sich die Füße so richtig gut erholen können.“ – „Dieser Schuh mutiert allmählich zu einem Schau-mal-was-ich-anhab-Schuh für die jüngere Generation.“ Für Läuferinnen und Läufer, die über eine Auswahl an Laufschuhen verfügen und sich einen Minimalschuh für alternatives Training wünschen.

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 -



Salomon Sense Pro

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6,5 – 13,5 (m); 3,5 – 10,5 (w) [UK-Größen] **Gewicht:** 240 g (m); 230 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA; Quicklace, Sprengung 6 mm

Der Sense Pro von Salomon aus der Kollektion Citytrail ist brandneu. Ein Modell für vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Auf ebenem Asphalt, auf Waldwegen oder im Gelände: die Contagrip-Sohle zeigt sich auf allen Untergründen von ihrer starken Seite, rutschfest, sicher, effektiv. Der Fuß steht relativ flach im Schuh (6 mm Sprengung). Das soll das natürliche Laufen befördern, das Aufsetzen mit dem Mittelfuß. Der Pro ist eher hart gedämpft. Elastisches, nahtloses Schaftmaterial lässt den Füßen den nötigen Bewegungsspielraum. Die Bauweise unterstützt natürliches Abrollen. Das Quicklace-Schnürsystem in Verbindung mit der Schnürsenkeltasche sind Salomon-Standard. Testläuferin: „Mein neuer Lieblingsschuh für Straße, Gelände und Freizeit, perfekt für meine Bedürfnisse.“ Für Läuferinnen und Läufer, die einen leichten, dynamischen, gleichzeitig vielseitig verwendbaren, sehr solide verarbeiteten 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 Kinvara 5

Empf. Verkaufspreis: 125,00 EUR (Damen- und Herrenmodell) **Größen:** 7 – 14 (m); 5 – 12 (w)
Gewicht: 225 g (m); 180 g (w) **Laufschuhtechnologie:** ProGrid Lite Mittelsohle; PowerGrid Dämpfung im Rückfuß; flache profilierte Laufsohle; 4 mm Sprengung

Der Kinvara 5 kommt mit neuem Design und weiteren kleineren Veränderungen. Die Struktur der Overlays und stärkeres Meshmaterial im Schaftbereich verleihen mehr Halt. Die Laufsohle erhielt im äußeren Mittelfuß und in der Spitze des Vorfußes mehr Gummi, dadurch verbesserte Dauer. Die Power Grid-Einlage in Verbindung mit dem weicheren Fersenfutter und -kragen sorgen für eine wirksame Rückfußdämpfung sowie optimale Druckverteilung in der Aufsetzphase. Für schnelles Training und Wettkampfeinsätze sehr gut geeignet, flache Bauweise (4 mm Sprengung).

Testläuferin: „Ein bequemer, super leichter Begleiter auf diversen Untergründen!“ Testläufer: „Ein toller, vor allem sehr leichter Schuh für feste Böden!“ Primär für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen schnellen Schuh für vielfältige Einsätze suchen. Ein „Star“ unter Sauconys 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 *



Zehn neue Lightweights – bunt und facettenreich

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

Die aktuellste Reihe der SPIRIDON-Laufschuhtests wurde in der Oktoberausgabe mit Trailshuhen gestartet. In diesem Heft stellen wir eine Auswahl der besten neuen Lightweights vor. Zum Jahresende folgen dann die Trainingsschuhe der Kategorien Neutral/Dämpfung und Stabilität.

Von welcher Art sind die Laufschuhe, die allgemein als „Lightweight“ etikettiert werden? Was charakterisiert sie?

In der Vergangenheit galt die Bezugsgröße Gewicht als relevantes Definitionsmerkmal. Das Referenzgewicht: 300 Gramm als oberste Grenze bei US-Schuhgröße 9 (Männer). Diese Bestimmung macht aktuell nicht mehr viel Sinn. Laufschuhe aller Kategorien wurden in den letzten Jahren dank neuer Materialien und Technologien zunehmend leichter. In den SPIRIDON-Laufschuhtests der jüngeren Zeit wurde diese Entwicklung hinreichend dokumentiert.

Man könnte pragmatisch das bisher vereinbarte Referenzgewicht einfach neu ansetzen - das allgemeine Problem im Kontext >Laufschuhe und ihre Kategorisierung< wäre damit noch nicht befriedigend gelöst. Bisherige Definitionskriterien

(Verwendungszweck, Eigenschaft, Schuhgewicht, Konstruktionsmerkmal, u. a.) sind uneinheitlich, komplex, unscharf. Auf der anderen Seite: Man kann nicht alle Laufschuhe in eine Schublade stecken, möchte man der Vielfalt Rechnung tragen, sie übersichtlich machen, indem man sie klassifiziert. So verstehen wir Lightweights - vorläufig und so lange noch an diesem Begriff festgehalten wird – als vergleichsweise leichtgewichtige Laufschuhe, die für schnelleres Training, Tempoläufe und Wettkampfeinsätze konzipiert sind und sich in besonderem Maße hierfür eignen. Die Palette ihrer Verwendungsmöglichkeiten ist breit gefächert. Das zeigen auch die hier vorgelegten Testberichte sehr deutlich.

Joe Henderson, einer der profiliertesten Laufbuchautoren, Protagonist und Verbreiter der Methode LSD (Long Slow Distance), langjähriger Chefredakteur bei RUNNER'S WORLD/USA, beschrieb wiederholt seine Vorliebe für die ganz leichten Laufschuhe (gelegentlich „Flats“ genannt). Er trainierte darin auch bei langsamen Ausdauerläufen. Seit den 1980er-Jahren absolviere auch ich einen guten Teil meines Lauftrainings in Lightweights. Warum? Wegen des engen Bodenkontakts, der größeren Freiheit für die Füße, weil das Laufgefühl

intensiver ist. Die im Testbericht vorgestellten und bewerteten Lightweights spiegeln das breit gefächerte Angebot dieser Kategorie. Die Spannweite der Schuhgewichte geht von 270 g bis 175 g, die empfohlenen Ladenverkaufspreise reichen von 100 bis 160 Euro. So unterschiedlich sind auch ihre Laufeigenschaften. Beispiel: der Launch. Das Brooks-Modell ist mit 270 g Gewicht das schwerste in der Testreihe, mit 110 Euro liegt es am unteren Ende der Preisskala. (Nebenbei bemerkt: zwischen Laufschuhgewicht und Ladenpreis gibt es keinen linearen Zusammenhang, die statistische Korrelation liegt bei -0,1). Unser Testläufer S. T. äußert sich über den Launch so: „Ein Wettkampfschuh soll das sein? Er sieht aus wie viele andere Modelle, wirkt sehr robust, klobig und schwerfällig. Alter Wein in neuen Schläuchen? – Läufer, lasst euch nicht täuschen! Der Launch ist ein Wolf im Schafspelz, alles andere als ein Schwergewicht. Mit unheimlicher Dynamik geht es zur Sache. Er ist spurtreu, leichtfüßig, rollt toll ab.“

Wer sie von den gegebenen biomechanischen Voraussetzungen her tragen kann, sollte sie im Bestand haben, auch im Laufalltag darin laufen. Was die Lightweights bieten, darüber können die Einzelberichte informieren.



Adidas Adizero Adios Boost 2

Empf. Verkaufspreis: 149,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 5 - 12 ½, 13 ½, (m); 4 - 10 ½ (w)
Gewicht: 230 g (m); 200 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus E-TPU (Boost Foam), Sprengung 10 mm

Nach der Erstauflage des Adizero Adios Boost mit der neuen Mittelsohle aus expandierendem thermoplastischem Polyurethan ist nach gut einem halben Jahr das Update auf dem Markt. Lauf- und Mittelsohle blieben unverändert, neu ist der Schaft mit verbessertem, atmungsaktiverem Meshmaterial und einer Schnürleiste mit 7 statt 6 Ösen. Der Schuh sitzt perfekt am Fuß, Zielrichtung: schnelles Laufen. Der Boost 2 zählt zwar nicht zu den leichtesten Rennern, bietet dafür auf längeren Strecken wünschenswerte Stabilität und Dämpfung. Die Sieger beim Chicago und New York Marathon 2013 liefen in diesem Modell. Testläufer: Der Adios Boost 2 mit dem neuen Schaft überzeugt auf ganzer Linie.“ Für leichte bis mittelschwere Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsatzverhalten sowie Vorfußläufer/innen, die einen schnellen Schuh 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 *



Asics Gel-Lyte33 III

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 - 13, 14 (m); 6 - 12 (w)
Gewicht: 235 g (m); 204 g (w)
Laufschuhtechnologie: FluidAxis- Technologie; 6 mm Sprengung

In der 33-Serie von Asics gibt es den Lyte inzwischen in der 3. Auflage. Dieses neue Update weist im Vergleich zum Vorgänger kleinere Veränderungen im Sohlen- sowie im Schaftbereich auf. Ergebnis: deutlich verringertes Schuhgewicht. Vorteilhaft auch: Mehr Platz im Zehenbereich, festerer Fersenansatz. Die FluidAxis-Technologie ist im Fersenbereich der Laufsohle deutlich sichtbar: tiefe, im Winkel angelegte Flexkerben unterhalb des Rückfußes sollen dazu dienen, dass sich die Fußgelenke naturgemäßer bewegen.

Testläufer: „Der Lyte ist - wie auch der Super 33 – genau das, was ich mir unter den Laufschuhen der Zukunft vorstelle: Leichtigkeit, leicht federnde Dämpfung, großzügige Zehenbox.“ Ein leichter, laufdynamischer Schuh für 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 *