



# Weniger Gewicht an den Füßen

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

Die Entwicklung steht auch im Laufschuhbereich nicht still. In früheren Jahren galt die Faustformel: Stabilität und Stütze im Laufschuh erfordern mehr Schuh. Umgekehrt: je weniger Schuh, desto weniger Stabilität. Und damit einhergehend weniger Schuhgewicht. Diese Formel kann aktuell nur noch eingeschränkte Wahrheit beanspruchen. Das lässt sich an einem Beispiel statistisch belegen. Lag das durchschnittliche Gewicht der Stabilschuhe 2006 bei 340 g, liegt es heute, nur acht Jahre später, bei 310 g. Noch deutlicher bei den Neutral- bzw. Dämpfungsschuhen: hier macht der Unterschied ca. 50 g aus (jeweils US-Größe 9, Herren). Das sind für diesen relativ kurzen Zeitabschnitt bemerkenswert hohe Werte. Für die Läufer bedeutet das einen Gewinn: sie tragen weniger Gewicht an ihren Füßen, die Ermüdung wird verzögert.

Für diesen SPIRIDON-Laufschuhtest haben wir 16 neue Trainingsschuhe in der Praxis eingehend getestet. Elf Modelle können davon der Kategorie „Neutral/Dämpfung“ und fünf Modelle der Kategorie „Stabi-

lität“ zugeordnet werden. Unter dem Aspekt Schuhgewicht mit der Referenzgröße 300 g und darunter (US - Laufschuhgröße 9, Männer) könnten von den 16 getesteten Modellen 11 ebenso das Etikett „Lightweight“ tragen. Auch das ein Merkmal als Ausdruck der neuen Laufschuhtechnologie.

Wir Läuferinnen und Läufer nehmen zur Kenntnis, dass die Stabilität des Laufschuhs, im Gegensatz zu früher, nicht primär mit größerem Gewicht und höherer Kompaktheit verbunden ist. Die heute im Laufschuh verarbeiteten Materialien wie Schaumstoffe und Kunstfasern ermöglichen eine zuvor nicht gekannte Leichtbauweise auch bei Laufschuhen mit komfortabler Dämpfung und zusätzlichen Stützelementen.

Was Dämpfungs- und Stützeigenschaften der hier getesteten Modelle angeht: die Variationsspanne ist beachtlich. Der Faas 300 V3 von Puma, als Neutralschuh deklariert, ist in seiner Reihe ein Federgewicht, gut 100 g schwerer der Glycerin von Brooks. In der 5er-Reihe der sogenannten Stabilschuhe sind die Modelle Supernova Sequence 7 (Adidas) und 1260 V4 (New Balance) mit 310 bzw. 320 g

die schwersten! Die Läuferinnen und Läufer mit Pronationsproblemen müssen nicht mehr in klobigen, über 400 g schweren Laufschuhen trainieren.

Die Wahlentscheidung für das eine oder andere Modell trifft jeder Läufer aufgrund seiner Voraussetzungen, besonderen Bedürfnisse und Vorlieben. Die leichtgewichtige Läuferin ohne biomechanische Probleme, die einen universell einsetzbaren Schuh sucht, mag sich für das Puma-Modell entscheiden. Der 85-kg-Mann, der zwei- bis dreimal wöchentlich für sein Wohlbefinden läuft, bevorzugt den Glycerin. Und diejenigen, die wegen schwacher Fußgewölbe medial gestützte Laufschuhe benötigen, finden darunter auch solche Leichtgewichte wie etwa den Lunarglide von Nike oder den Cadence aus der Pure-Reihe von Brooks.

Unser Rat für den Kauf des individuell richtigen Laufschuhs lautet: Informieren – Anprobieren – Vergleichen. Vorabinformationen liefern z.B. Laufschuhtestberichte wie dieser.

Das Anprobieren, Vergleichen und die Beratung erfolgen am besten im Fachgeschäft.



## Adidas Response Boost

**Empf. Verkaufspreis:** 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 6 – 12 ½, 13 ½, 14 ½ (m); 3 ½ – 10 ½ (w) [UK-Größen]  
**Gewicht:** 270 g (m); 225 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Boost Foam (Vor- und Rückfuß); Torsion-System; Sprengung 10 mm

Der neue Response Boost von Adidas ist seit Kurzem auf dem Markt. Adidas hat dieses Modell mit der inzwischen bewährten Boost Foam Mittelsohle ausgestattet. Innenfutter und Zungenlasche bilden eine Einheit. Spann und Mittelfuß werden durch die „3-Streifen-Technologie“ ummantelt, der Fuß sitzt fest im Schuh. Die „Super Blown-Rubber“ Laufsohle verspricht lange Haltbarkeit. Insgesamt ein sehr gut verarbeitetes neues Laufschuhmodell zu einem angemessenen Preis.

Testläufer: „Der neue Response Boost rollt prima ab, ein robuster Trainingsschuh für viele Kilometer.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen soliden Schuh für vielfältige Einsätze 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 \*\*



## Adidas Supernova Sequence 7

**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:** 310 g (m); 260 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Boost Foam Zwischensohle; Stable-Frame; Torsion-System; 10 mm Sprengung

In der Supernovareihe gibt es jetzt den Sequence in 7. Auflage als Sequence Boost. Er unterscheidet sich vom Vorgänger in wichtigen Punkten. Die Mittelsohle ist mit dem Boost Foam sowie dem neu konzipierten Stable-Frame ausgestattet. Dieses Element verleiht dem Schuh die gewünschte Stabilität, gibt den Läufern mit flachen Füßen Stütze und Halt. Der Sequence 7 ist flacher und leichter als sein Vorgänger, auch damit deutlich lauffynamischer. Unverändert: die sehr gute Verarbeitung.

Testläufer: „Der neue Sequence Boost ist im Vergleich zum alten schneller, vermittelt ein anderes Lauffeeling.“ Komfortabler Stabilschuh für große und/oder schwere Läufer/innen und/oder leichtere bis mittlere Überpronierer.

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



## Asics Gel-Nimbus 16

**Empf. Verkaufspreis:** 179,95 EUR (Damen- und Herrenmodell) **Gewicht:** 315 g (m); 260 g (w)  
**Größen:** 7 – 14, 15 (m), 5 – 12 (w) **Laufschuhtechnologie:** Fluidride; Gel-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; Asymmetrische Schnürung; unterschiedliche Shorehärten in der Zwischensohle bei Damen- und Herren-Version; spezielle Guidance-Lines für Männer und Frauen in den Außensohlen

Der Nimbus, jetzt als 16. Update auf dem Markt, ist das Aushängeschild von Asics in der Dämpfungs-Kategorie. Leichte Veränderungen zum Vorgängermodell finden sich sowohl im Sohlen- als auch im Schaftbereich. Sie sind eher von kosmetischer Art. An den exzellenten Laufeigenschaften, am Tragekomfort, gab's nichts zu rütteln. Asics zeigt: man muss nicht Jahr für Jahr mit Neuerungen aufwarten, um Spitzenqualität zu halten. Der Nimbus ist sein Geld wert.

Testläufer: „Ein Bequemschuh der Sonderklasse! Ideal für meditatives Laufen.“  
 Primär für Normalfußläufer, auch schwerere, sowie Vorfußläufer/innen.

**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 \*\***



## Brooks Pure Cadence 3

**Empf. Verkaufspreis:** 130,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 7 – 13, 14 (m), 5 – 12(w)  
**Gewicht:** 245 g (m); 195 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** BioMoGo-Mittelssole; BioMoGo-Einlegesohle; 4 mm Sprengung

Der Cadence ist in der Pure-Modellreihe von Brooks der stabilste Laufschuh. Beim neuen Update wurde die Sohle im Vor- und Rückfuß verändert. Die Flex-Kerbe im Zehenbereich verschoben, damit die ersten beiden Zehen eine funktionale Einheit bilden können. Der stärker gerundete Fersenabschnitt optimiert das Abrollen. Das flexible Band über dem Spann wurde auf der medialen Seite verändert, sorgt für eine bessere Fixierung des Fußes, wie auch die direkt mit dem Schaft verbundene Zungenlasche. Testläuferin: „Besonders gefällt mir die fest eingearbeitete Zunge, die nicht verrutschen kann und das Stabilisierungsband über dem Fußrät.“ – Testläufer: „Fühlt sich sehr gut am Fuß an, durch die leichte Verarbeitung kann er gut atmen.“ Für Läuferinnen und Läufer, die einen stabilen Lightweight 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 \*\***



## Brooks Glycerin 12

**Empf. Verkaufspreis:** 160,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 7 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11, 12 (w)  
**Gewicht:** 320 g (m); 265 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Super BioMoGo-Mittelssole; DNA-Dämpfung in voller Schuhlänge

Das 12. Update des Glycerin weist insbesondere Veränderungen im Sohlenbereich auf. Die neue „Super DNA“ Mittelssole verspricht, wie im Modell Transcend, ein Mehr an Dämpfung um ca. 20% gegenüber der bisherigen BioMoGo DNA. In der Tat: sie verleiht dem Glycerin einen weichen Auftritt ohne Stabilitätsverlust. Auch schwerere Läufer berichten vom Gefühl des komfortablen und bequemen Laufens. Testläufer: „Der 12 ist für mich ein toller Schuh, perfekt für lange Läufe.“ Testläuferin: „Der Glycerin rollt wie von selbst über die Spitze ab.“ Das aktuelle Update bietet für gutes Geld viel Schuh. Für mittel- bis schwergewichtige Läufer/innen ohne gravierende Fußprobleme, die einen hervorragend gedämpften, bequemen Neutralschuh 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 \*\***



## Mizuno Wave Enigma 4

**Empf. Verkaufspreis:** 160,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 6 – 12, 13, 14, 15 (m), 5 – 10 (w)  
**Gewicht:** 310 g (m); 250 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Wave-Platte aus Bio Pebax; U4iC Mittelssole; Dynamotion Fit; 12 mm Sprengung

Jetzt in 4. Auflage auf dem Markt: das Modell Enigma von Mizuno. Das aktuelle Update unterscheidet sich kaum vom Vorgänger. Die Mittel- und Laufsohle (Wave Platte aus Bio Pebax) blieben unverändert. Der frühere relativ hohe Schaftkragen in Höhe der Enkel wurde etwas tiefer gelegt, eine vormalige Scheuerstelle dadurch beseitigt. Lobenswert der geräumige Vorschuh. Der Enigma ist ein komfortabler Trainingsschuh, der sein Geld kostet. Die Testläufer loben Passform und Laufkomfort, sehr gut für lange Läufe. Testläuferin: „Dieser Schuh sitzt unauffällig am Fuß, wohltuend viel Platz, macht jede Laufbewegung mit!“ Für Läuferinnen und Läufer, auch schwerere, mit neutralem Fußaufsetzverhalten.

**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 V4

**Empf. Verkaufspreis:** 160,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 8,5 – 13, 14 (m); 6,5 – 11 (w)  
**Gewicht:** 320 g (m); 260 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle mit Pronationsstütze; ABZORB Dämpfungseinlagen im Vorfuß- und Fersenbereich; Stability-Web Mittelfußbrücke

Die neue Auflage des 1260 von NB weist keine tiefgreifenden Veränderungen zum Vorgänger auf. Gut so! Die Stabilität ist nach wie vor hoch, sodass er schwereren Läufern/innen sowie Überpronierern wirksame Stütze und guten Halt bietet. Allerdings ist er etwas schwerer geworden. Gefühlt wirkt er jedoch dynamisch und keineswegs klobig. Testläufer: „Absolute Spitzenklasse! Sehr komfortabel und bestens ausgestattet!“ Der 1260 V4 ist das Spitzenmodell von New Balance in der Kategorie Stabilschuhe. Für mittelschwere bis schwere Läuferinnen und Läufer, die einen stabilen, gleichwohl flexiblen und komfortablen Laufschuh im höheren Preissegment 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** \*\*\*\*



## New Balance 880 v4

**Empf. Verkaufspreis:** 125,00 EUR (als Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 8 – 13, 14, 15 (m); 5 – 11, 12 (w)  
**Gewicht:** 270 g (m); 220 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle aus leichtem EVA (ACTEVA LITE) in einer Dichte; ABZORB-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; Stability Web

Den 880 gibt es inzwischen in 4. Auflage. Dieses NB-Modell der Neutral-Kategorie zeichnet sich durch seine Leichtigkeit und gute Vorfußflexibilität aus. Die im Mittelfuß integrierte Stability Web sorgt für guten Halt, beugt einer raschen Ermüdung vor. Weitere Merkmale dieses Schuhs: fester Sitz, großporiges Mesh im Oberschuh, vielseitig einsetzbar. Testläufer: „Der neue 880 ist ein prima Trainingsschuh. Passt ausgezeichnet, rollt gut ab. Dämpfung weder zu viel noch zu wenig, besonders gut für lange Läufe.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die nach einem leichten, gefällig designten, bequemen Laufschuh 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** \*

**SPIRIDON-Prädikat**  
für das beste Update



## Nike Air Pegasus+31

**Empf. Verkaufspreis:** 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 6 – 13, 14, 15 (m), 5 – 11, 12 (w)  
**Gewicht:** 295 g (m); 235 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Cushlon-Mittelsohle; Nike Zoom Dämpfung; 10 mm Sprengung

Der Pegasus mit seiner langen Tradition präsentiert sich in seiner 31. Auflage in alter Frische. Er ist „jung“ geblieben, ist jetzt noch dynamischer, weil fester gedämpft und etwas flacher im Auftritt. Ein kompletter Trainingsschuh für vielfältige Einsätze. Das neue Update zählt mit zum Besten in seiner Kategorie. Der Mittelfuß wird fest von einem Sattel gehalten, sitzt perfekt. Testläuferin: „Schön leicht und chic im Aussehen, läuft sich prima im neuen Pegasus.“

Testläufer: „Der Schuh rollt ausgesprochen gut ab, sehr angenehmer Tragekomfort.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie Vorfußläufer/innen, die einen bewährten Dämpfungsschuh 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+6

**Empf. Verkaufspreis:** 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 6 – 13, 14 (m), 5 – 11 (w)  
**Gewicht:** 280 g (m); 245 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle aus Phylon mit Lunafoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung

Das 6. Update des LunarGlide wartet mit einer leichteren Version des Lunarlon Schaumstoffs und einer neu gestalteten Außensohle auf. Der Schaft besteht aus neu entwickeltem Meshmaterial. Der aktuelle LunarGlide ist etwas stabiler, ohne an Dämpfung zu verlieren. Die perfektionierte Sohlentechnologie macht den Schuh zu einem leichten, eher weich gedämpften Stabilschuh für ein breites Läuferklientel. Der eingearbeitete Footsleeve verhindert, dass die Zunge verrutscht. Testläuferin: „Tolles neues Design, sehr stylisch. Und es läuft sich auch gut im Schuh, er gibt festen Halt und ist dennoch schön leicht.“ Für Normalfußläufer/innen sowie solche mit leichter bis mittlerer Überpronation, die nach einem stabilen, flexiblen und leichten Laufschuh 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** \*\*



## Puma Faas 500S v2

**Empf. Verkaufspreis:** 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 6 – 11, 12, 13, 14 (m); 3 ½ - 8 ½, 9 ½ (w) [UK-Größen] **Gewicht:** 255 g (m); 200 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle aus Faas Foam; Sprengung 4 mm

Den Faas 500 S gibt es jetzt als Update. Veränderung zum Vorgänger: Der Oberschuh wurde neu konzipiert. Das Meshmaterial des Schafts erhielt stärkere seitliche Overlays, die Kappen an der Fußspitze und im Fersenbereich sind aus festeren Kunststoffen. Das verspricht eine längere Haltbarkeit. Die Innenseiten der Fersenkappen und die Zungenlasche sind dicker gepolstert. Dadurch verbesserter Laufkomfort. Unverändert blieben Mittel- und Laufsohle.

Testläufer: „Für einen Stabilschuh enorm leicht und flexibel. Rollt gut ab. Dämpfung für mich als 83-kg-Mann etwas zu weich.“ Testläuferin: „Ich bin vom Tragekomfort des neuen 500 S sehr angetan, gutes Laufgefühl.“ Für Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie solche mit leichter Überpronation.

**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 \*\*



## Saucony Ride 7

**Empf. Verkaufspreis:** 130,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 8 – 13 (m); 6 – 11 (w)  
**Gewicht:** 280 g (m); 240 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Impuls EVA-Mittelsohle; Power Grid-Dämpfung im Rückfuß; 8 mm Sprengung

Der Ride von Saucony ist jetzt als 7. Update auf dem Markt. Der Ride ist vergleichsweise sehr leicht, daher auch für Wettkämpfe auf längeren Strecken geeignet. Er sitzt bequem am Fuß, bietet guten Halt. Die Fußbelüftung kann verbessert werden. Veränderungen gegenüber dem Vorgängermodell betreffen vornehmlich die Außensohle. Diese wurde komplett neu konzipiert. Die Mittelfußbrücke entfällt, stattdessen füllen Plastikleisten den Sohlenbereich unter dem Fußgewölbe. Testläuferin: „Für mich ein super leichter und bequemer Schuh für viele Kilometer.“ Testläufer: „Hervorragende Dämpfung, verhindert frühzeitiges Ermüden der Fußmuskulatur. Für mich als schwerer Läufer wettkampfeignend.“ In erster Linie für biomechanisch effiziente Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen leichten Laufschuh für Training und Wettkampfeinsatz 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 ein interessantes Neuprodukt

## Reebok One Cushion 2.0

**Empf. Verkaufspreis:** 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 7 – 13, 14 (m), 5 – 11, 12 (w) **Gewicht:** 290 g (m); 245 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle und Laufsohle aus verschiedenen Schaumstoffen; 10 mm Sprengung

Zu den neuen Reebok Modellen zählt der Cushion 2.0 aus der One Serie. Bei diesem Schuh der Kategorie „Neutral“ macht die Mittel- und Laufsohle auf sich aufmerksam. Die Mittelsohle setzt sich aus drei verschiedenen Kunstschäumen zusammen: Rebound, Transition, Cushioning – in dieser Reihenfolge vom Rück- zum Vorfuß. Diese Technologie unterstützt das Abrollen des Fußes beim Laufen in idealer Weise. Der Oberschuh aus leichtem Mesh ist mit Besätzen gut bestückt. Der Rückfuß sitzt durch eine stabile ersenkappe fest im Schuh. Testläufer: „Oh, der Schuh gefällt mir. Er sitzt prima, sehr gute Fixierung der Zunge durch Doppelschlaufe. Sehr weiche und üppige Polsterung der Schuhriänder.“ Testläuferin: „Ich mag den neuen Reebok. Er ist leicht, gut gedämpft, sehr leichtfüßig. Macht auch bei Tempoläufen auf mittleren Distanzen mehr Spaß als die üblichen Magermodelle.“ Empfohlen in erster Linie für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die nach einem innovativen Laufschuh Ausschau halten.

**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 TOP PreisLeistungsverhältnis

## Skechers GOrun Ride 3

**Empf. Verkaufspreis:** 80,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 8 – 13 (m), 5 – 10 (w)  
**Gewicht:** 235 g (m); 170 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle aus Resalyte; Sprengung 4 mm

Der amerikanische Schuhhersteller Skechers vermarktet seine neuartigen Laufschuhe auch bei uns erfolgreich, sie kommen bei den Läufern sehr gut an. Das Modell GOrun Ride gibt es jetzt in 3. Auflage bei gleichbleibendem Preis von 80 Euro. Seine hervorragende Passform – viel Platz im Vorfuß und sehr anpassungsfähiges Stretch-Material im Schaftbereich – wird von den Testläufern ebenso hoch gelobt wie die gesamte Sohlendämpfung. Der Fuß wird dank der in die weiche Sohle eingebauten sogenannten GOImpulse Sensoren mit härteren Gummibelegen an den Aufttrittspunkten stabilisiert. Testläufer: „Der Schuh vermittelt ein tolles Feeling. Wenn man sich an den Schuh gewöhnt hat, möchte man ihn immer öfter tragen.“ Für effiziente Läufer/innen, die ihren Laufstil (Mittel-Vorfuß) optimieren möchten und/oder Ausschau nach einem außergewöhnlichen Laufschuh halten.

**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 einen perfekten Allrounder

### Puma Faas 300 v3

**Empf. Verkaufspreis:** 99,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 6 – 12, 13 (m); 3,5-9,5 (w), [UK-Größen]  
**Gewicht:** 210 g (m); 190 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** Mittelsohle aus Faas Foam+; Bioride; Sprengung 8 mm

Das neue Update des Faas 300 weist sowohl Veränderungen im Sohlen- als auch im Schaftbereich auf. Die Mittelsohle aus Faas Foam+ wurde etwas voluminöser, dadurch verbesserte Dämpfung. Die Laufsohle erhielt ein neues Profil. Im Schaft wurden die Fersenkappen sowie die Polsterung verstärkt. Dadurch verbesserter Tragekomfort. Der V3 ist etwas schwerer als sein Vorgänger, bleibt gleichwohl ein Schuh für schnellere Läufe. Die Mittelsohle aus Faas Foam ermöglicht relativ sanftes Aufsetzen und effektives Abrollen. Das atmungsaktive Obermaterial mit Overlays aus Nubuk und leichtem Plastik, die sehr elastische Ferse sowie die gut sitzende Innensohle bieten feinen Tragekomfort in dieser Klasse. Testläufer: „Der neue Faas 300 V3 ist im Vergleich zum Vorgänger komfortabler, dennoch ein schneller Hirsch.“ Für biomechanisch effiziente Läufer/innen, die einen leichten, gut gedämpften Laufschuh für schnelles Training und Wettkampf 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** -

### Brooks Ghost 7

**Empf. Verkaufspreis:** 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)  
**Größen:** 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12 (w)  
**Gewicht:** 300 g (m); 245 g (w)  
**Laufschuhtechnologie:** BioMoGo-Mittelsohle; DNA-Dämpfungseinlage; 10 mm Sprengung

Das 7. Update des Ghost präsentiert sich nur leicht verändert. Der Schaft wurde mit neuen, nahtlosen Overlays ausgestattet, die Dämpfung im Fersenbereich optimiert. Der Ghost war und ist ein vielseitig einsetzbarer Trainingsschuh mit sehr guten Dämpfungseigenschaften für die Mehrzahl der Läufer, für Einsteiger als auch langjährige Gewohnheitsläufer. Er zählt zu den meist nachgefragten Laufschuhen in seiner Kategorie. Testläufer: „Der neue Ghost ist wie sein Vorgänger: ein Allrounder, leicht, laufdynamisch und sehr gut am Fuß sitzend.“

Testläuferin: „Bestens auch für gemütliche Sonntagsläufe. Richtig guter Bodenkontakt.“ Für Läuferinnen und Läufer ohne größere biomechanische Probleme, die einen universell einsetzbaren Trainingsschuh 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** \*\*

- Ich bestelle ein Jahres-Abo des monatlich erscheinenden SPIRIDON-Laufmagazins für 39,- € (Ausland 48,- €)
- Als Begrüßungsgeschenk erhalte ich nach Rechnungszahlung nebenstehendes Buch „Lauf-Lexikon“
- Ich bestelle ein Probe-Abo\* des SPIRIDON-Laufmagazins (3 Ausgaben) für 7,20 €
- Ich bestelle das „Lauf-Lexikon“, 128 Seiten, für 14,90 €

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

- Ich bestelle das Buch „Laufbahn am Limit“ für 16,80 € und erhalte zusätzlich das Kus-Buch „2000-Felder“ gratis
- Ja, ich abonniere neu und habe noch keine Kunden-Nr.
- Ich bezahle per Rechnung
- Das Jahres-Abonnement liefern ab: \_\_\_\_\_



### Ihr Geschenk



Außerdem im SPIRIDON-Verlag erschienen:

**Laufbahn am Limit**, Roman von Manfred Steffny 16,80 € / 29,80 sFr  
ISBN 978-922011-26-2  
Buchhandel, Lieferung  
KNV / SPIRIDON



„Mit dem Buch LAUFBAHN AM LIMIT entführte mich Manfred Steffny in eine Leichtathletik-Welt, die so realitätsnah ist, dass ich es kaum glauben konnte. Ein toller Roman!“

**Dieter Baumann**  
„Aus der Sicht des Insiders werden die Tragödien und Highlights der zur Nebensportart verkommenen einstigen Königin des Sports grell ausgeleuchtet. Manfred Steffnys Verdienst ist es, enthüllend, aber dabei Einzelnen nicht den umzierend, einen spannenden Schlüsselroman aus der Welt der Leichtathletik zustande gebracht zu haben, wie es ihn bisher nicht gab.“  
**Günter Wallraff** im Epilog dieses Buchs