



Zehn neue Laufschuhe im Testvergleich

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

Die zweite Folge der diesjährigen Laufschuhtests stellt Laufschuhe der Kategorie Lightweight in den Mittelpunkt. Zehn neue Modelle führender Hersteller wurden von erfahrenen Laufschuhtestern in der alltäglichen Laufpraxis nach standardisierten Kriterien vergleichend geprüft und bewertet. Die Ergebnisse sind den Beschreibungen unter den Abbildungen der einzelnen Modelle zu entnehmen.

Zu den Lightweights zählen üblicherweise Laufschuhe, die - wie ihre Bezeichnung schon verrät - ein vergleichsweise leichtes Gewicht aufweisen und besonders für schnellere Trainingseinheiten und den Einsatz bei Wettkämpfen qualifiziert sind.

Inspiziert und beeinflusst von der „running-free-Bewegung“ vergrößerte sich auch die Bandbreite der Lightweights. So bringt beispielsweise der

Hersteller Reebok mit dem RealFlex ein Modell auf den Markt, das mit seiner Sohlenkonstruktion größere Aufmerksamkeit hervorruft. Die Laufsohle besteht aus einer Vielzahl einzelner Sohlenelemente und ist daher in ihrer Gesamtheit äußerst flexibel. Und zwar so, dass Fuß- und Beinmuskulatur beim Laufen in besonderer Weise gefordert werden. Ähnlich wie beim Barfußlaufen. Und da man/frau in unseren Breitengraden und in unserem gesellschaftlichen Umfeld kaum barfuß läuft, ist so ein Schuh wie der RealFlex sehr gewöhnungsbedürftig. Die Anpassung braucht Zeit, der Effekt ist nicht immer gleich spürbar.

Bei einem klassischen Lightweight, wie dem DS-Trainer von Asics, inzwischen in 17. Auflage (!), weiß man als Läufer, worauf man sich einlässt, was man hat. Dieses Modell hat von jeher eine mediale Fußstütze und kann aufgrund seiner Stabilität kann auch in die

Kategorie der Stabilschuhe eingeordnet werden. Zugleich ist das neue Update vergleichsweise soft. Die eher weiche Dämpfung bei gleichzeitig relativ hoher Stabilität lässt den DS-Trainer zu einem Komfort-Laufschuh avancieren, mehr qualifiziert für alltägliches Training als für Renneinsätze. Für letztere Zwecke empfiehlt sich in weitaus stärkerem Maße der Tarther vom gleichen Hersteller - ein Wettkampfschuh par excellence.

Die weite Palette der Modelle in der Lightweight-Kategorie spiegelt sich in der großen Variation ihrer Laufeigenschaften. Läufer sollten sich daher beim Erwerb eines neuen Laufschuhs sehr im Klaren darüber sein, welche Bedürfnisse dieser erfüllen soll.

Die Beschreibung und Bewertung der neuen Lightweight-Modelle möge helfen, eine Wahl zu treffen, die den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen möglichst gerecht wird. ■



Brooks Pure Flow

Empf. Preis: 120,00 EUR
Größen: 6-3, 14 (m), 5-11(w)
Gewicht: 265 g (m); 230 g (w)
Technologie: BioMoGo-Mittelssole; BioMoGo-Einlegesohle

Mit dem Pure Projekt setzt sich Brooks das Ziel, Laufschuhe herzustellen, die ein möglichst natürliches Laufgefühl vermitteln sollen, dabei ein hohes Maß an Komfort, Flexibilität und genügend Stabilität bieten. Darüber hinaus sollen sie leicht sein.

Die Mittelssole des Flow besteht aus biologisch abbaubarem Material, sog. BioMoGo. Ebenso die Einlegesohle. Der Schaft aus dünnem, atmungsaktivem Nylongewebe verfügt über ein Stretchband quer über dem Spann, bietet somit zusätzlichen Halt im Mittelfußbereich. Der Flow sitzt wie angegossen am Fuß. Die flache Bauweise vermittelt direkten Bodenkontakt und ein Feeling, das dem Barfußlaufen nahe kommt. Der Flow ist sowohl Wettkampf- als auch Trainingsschuh.

Testläufer: „Der Schuh sitzt perfekt. Für Mittel- und Vorfußläufer ideal. Kleiner Mangel: die Zunge verrutscht leicht.“ – Testläuferin: „Der Flow macht seinem Namen alle Ehre. Gibt mit das Gefühl, ohne große Kraftanstrengung auf dem Asphalt dahin zu schweben.“

Eine gelungene Neukonstruktion für leichte bis mittelschwere Läufer/innen, die nach einem außergewöhnlichen Schuh für schnelleres, leichtes Laufen Ausschau halten.

Komfortables Laufen	••••	Fersenläufer	•••
„Gesundheit und Fitness“	••••	Überpronierer	•
Hohe Trainingsumfänge	••••	Leichtere Läufer	•••••
Zielrichtung „Wettkampf“	•••	Schwerere Läufer	•••
Wettkampfeinsatz	•••••	Strasse, Asphalt; Ebene Flächen	•••••
Vorfußläufer	••••	Gelände; unebene Wege; Wald	••
Mittelfußaufsetzer	••••	Orthopädische Einlagen	-

••••• sehr gut geeignet •••• gut geeignet •••• geeignet ••• weniger gut geeignet • bedingt geeignet



Asics Gel-DS Trainer 17

Empf. Preis: 139,95 € (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8-13, 14 (m); 6-12 (w)
Gewicht: 308 g (m); 260 g (w)
Technologie: Mittelssole aus Solyte; DuoMax-Stütze; Gel-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; Guidance Line; asymmetrische Schnürung; Heel-Clutching-System

Die 17. Auflage folgt ohne gravierende Änderung. Lauf-, Mittel- und Einlegesohle sind, bis auf die Länge der Pronationsstütze, baugleich. Der Schaft zeigt leichte Veränderungen, etwa im Bereich der Schnürung, auch farbliche. Sie sind kosmetischer Art. Unverändert auch: die verschachtelte Kappenanordnung mit extern aufgeklebten Stabilisatoren aus leichtem Kunststoff (heel-clutching-system). In Verbindung mit der perfekten Schnürung sitzt der Schuh sehr gut am Fuß. Der DS-Trainer war und ist überdurchschnittlich stabil, gleichzeitig eher weich gedämpft. Er kann sowohl der Lightweight- als auch der Stabilitätskategorie zugeordnet werden. In der Klasse der Leichtgewichte zählt er allerdings zu den kompakten. Sein Vorteil ist das weite Spektrum seiner Einsatzmöglichkeiten.

Testläufer: „Kein Unterschied zum Vorgänger. Er sitzt komfortabel am Fuß. Ein Superschuh für viele Gelegenheiten.“

Für ambitionierte Läuferinnen und Läufer ohne gravierende biomechanische Probleme sowie solche mit leichter Überpronation. Für Training und für Wettkampf, besonders auf langen Strecken, bestens geeignet.

Komfortables Laufen	•••••	Fersenläufer	•••••
„Gesundheit und Fitness“	•••••	Überpronierer	•••••
Hohe Trainingsumfänge	•••••	Leichtere Läufer	•••••
Zielrichtung „Wettkampf“	••••	Schwerere Läufer	•••
Wettkampfeinsatz	•••••	Strasse, Asphalt; Ebene Flächen	•••••
Vorfußläufer	•••	Gelände; unebene Wege; Wald	•••
Mittelfußaufsetzer	••••	Orthopädische Einlagen	-



Nike Zoom Elite+ 5

Empf. Preis: 129,95 € (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6-13, 14, 15 (m), 5-1, 12 (w)
Gewicht: 285 g (m); 245 g (w)
Technologie: Phylon-Mittelschale; Zoom Air im Vorfuß; Crashpad im Fersen- und Mittelfußbereich; Laufsohle aus KARBONGUMMI mit Waffelmuster

Nunmehr in 5. Auflage. Auffälligste Veränderungen im Schaftbereich. Der Fuß wird durch ein neues Stützsystem (Dynamic Fit) fest umschlossen, eng mit dem Schuh verbunden. Eine Anzahl Bänder ist am Mittelfuß in die Schnürung integriert, unter dem Fuß vernäht. Eine Viertelbrandohle im Rückfuß trägt zur guten Stabilität bei. Auch auf das neueste Update treffen viele Merkmale des ursprünglichen Elite zu: ein schneller Schuh mit einem relativ hohen Maß an Stütze und Führung.

Testläufer: „Überragend der perfekte Sitz des neuen Elite. Sehr komfortabel. Für mich könnte er allerdings ein wenig flacher gebaut sein, dann wäre er ideal.“

Für Läuferinnen und Läufer ohne schwerwiegende biomechanische Probleme. Für schnellere Trainingseinheiten bestens geeignet, auch für Wettkampf. Ein Laufschuh in der ersten Reihe.

Komfortables Laufen		Fersenhläufer	••••
„Gesundheit und Fitness“	••••	Überpronierer	•••
Hohe Trainingsumfänge		Leichtere Läufer	•••••
Zielrichtung „Wettkampf“	•••••	Schwerere Läufer	••••
Wettkampfeinsatz	••••	Strasse, Asphalt; Ebene Flächen	••••
Vorfußläufer	•••	Gelände; unebene Wege; Wald	•••
Mittelfußaufsetzer	••••	Orthopädische Einlagen	••



Adidas adizero F50 2

Empf. Preis: 129,95 € (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7,5-12,5 (m); 3,5-10,5 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 285 g (m); 260 g (w)
Technologie: Technologie: Mittelschale aus EVA mit adiPrene-Dämpfungseinlagen im Vor- und Rückfuß; Formotion-System

Die 2. Auflage auf dem Markt. Der neue F50 ist kompakter, stabiler und robuster, dadurch schwerer als sein Vorgänger. Neue Laufsohle, adiPrene-Dämpfung auch im Rückfuß, ferner eine neue Fersenverstärkung, mit Sprint Frame bezeichnet. Der Einsatzbereich wurde damit erweitert.

Die Formotion-Technologie im Rückfuß verteilt die Aufprallkräfte, sorgt für gutes Feeling. Die Ferse wird durch die neue Kappe sehr gut gehalten. Der Schaft ist aus leichtem Sprint Web und mit nahtlosen Overlays gefertigt.

Testläufer: „Sitzt hervorragend am Fuß, sehr gute Passform.“ – „Mein Schuh für längere, schnelle Einheiten.“

Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen strapazierfähigen Schuh für Training und Wettkampf suchen.

Komfortables Laufen		Fersenhläufer	•••
„Gesundheit und Fitness“	•••	Überpronierer	•
Hohe Trainingsumfänge		Leichtere Läufer	•••••
Zielrichtung „Wettkampf“	•••••	Schwerere Läufer	•••••
Wettkampfeinsatz	•••••	Strasse, Asphalt; Ebene Flächen	•••••
Vorfußläufer	••••	Gelände; unebene Wege; Wald	••
Mittelfußaufsetzer	••••	Orthopädische Einlagen	•

••••• sehr gut geeignet •••• gut geeignet ••• geeignet •• weniger gut geeignet • bedingt geeignet



SPIRIDON-Prädikat für eine bemerkenswerte Neuentwicklung

Puma Bolt Faas 400

Empf. Preis: 100 € (unisex)
Größen: 7-12, 13 [UK-Größen]
Gewicht: 350 g
Technologie: Mittelschale aus KMS Lite EVA; BioRide Technologie

Ein neuer Lightweight in der Faas-Serie von Puma. Weltrekordler Usain Bolt verleiht dem Modell symbolträchtig seinen Namen. Schnelles Laufen soll der 400 ermöglichen. Und das löst er in der Praxis ein! Die neu entwickelte Mittelschale aus weichem KMS lite Material (30% leichter als herkömmliches EVA) bewirkt sanftes Aufsetzen und harmonisches Abrollen. Das atmungsaktive Obermaterial mit Overlays aus Nabuk, die elastische Ferse sowie die gut dämpfende und perfekt sitzende Innenschale bieten feinen Laufkomfort.

Testläufer: „Ein toller Puma-Schuh, flexibel, schnell, mit sehr guter Vorwärtsdynamik!“ Für biomechanisch effiziente Läufer, die einen leichten, gut gedämpften Laufschuh für Training und Wettkampf suchen.

Komfortables Laufen		Fersenhläufer	•••
„Gesundheit und Fitness“	••••	Überpronierer	•
Hohe Trainingsumfänge		Leichtere Läufer	•••••
Zielrichtung „Wettkampf“	•••••	Schwerere Läufer	••
Wettkampfeinsatz	•••••	Strasse, Asphalt; Ebene Flächen	•••••
Vorfußläufer	••••	Gelände; unebene Wege; Wald	•
Mittelfußaufsetzer	•••••	Orthopädische Einlagen	•



Asics Gel-Tarther 2

Empf. Preis: 119,95 € (Herrenmodell)
Größen: 6-12, 13 (m)
Gewicht: 220 g (m)
Technologie: Mittelschale aus Solyte; Asics-Gel im Rückfuß; PU DUOSOLE im Vorfußbereich der Laufsohle

Den Tarther weist Asics als Trainings- und Wettkampfschuh aus. Bei den Lightweights zählt er zu den leichtesten. Die flache Mittelschale aus Solyte trägt dazu bei. Das neue Schnürsystem hat hohen Anteil am perfekten Sitz, der Fuß wird fest umschlossen. Gleichwohl dank Racing Truatic im Mittelfuß relativ gute Stütz- und Dämpfungseigenschaften. Das leichte, großporige Meshmaterial des Schafts sorgt für hervorragende Fußbelüftung. Die PU DUOSOLE steht für Rutschfestigkeit. – Ein sehr leichter, flexibler, laufdynamischer Schuh für Läufer ohne gravierende biomechanische Probleme.

Testläufer: „Optimal auf Asphalt. Weder zu hart noch zu weich. Sitzt hervorragend. Ein Schuh für die ganz schnellen Sachen.“ – „Den Tarther nehme ich zum Heizen. Tempoläufe im 3-min-Schnitt sind reine Freude.“

Komfortables Laufen		Fersenhläufer	••
„Gesundheit und Fitness“	•••	Überpronierer	•
Hohe Trainingsumfänge		Leichtere Läufer	•••••
Zielrichtung „Wettkampf“	•••••	Schwerere Läufer	••
Wettkampfeinsatz	•••••	Strasse, Asphalt; Ebene Flächen	•••••
Vorfußläufer	••••	Gelände; unebene Wege; Wald	••
Mittelfußaufsetzer	•••••	Orthopädische Einlagen	-



Saucony ProGrid Kinvara 2

Empf. Preis: 120 € (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7-13, 14 (m); 5-12 (w)
Gewicht: 124 g (m); 99 g (w)
Technologie: ProGrid Lite Mittelsohle; flache Sohlenkonstruktion mit profilierter Laufsohle

Das neue Update ist ein leichter und flexibler Lightweight. Der Kinvara 2 erfüllt alle Voraussetzungen für schnelleres Laufen auf (fast) jedem Untergrund. Die Laufsohle, ausgestattet mit zahlreichen Noppen im Dreieckprofil, macht diesen leichten Schuh sehr rutschfest. Die ProGridLite Dämpfung in Verbindung mit dem weichen Hydrator Fersenfutter verleihen dem Kinvara hohe Flexibilität sowie eine sehr wirksame Rückfußdämpfung durch optimale Druckverteilung in der Aufsetzphase. Für schnelles Training und Wettkampf sehr gut geeignet, flache Bauweise (4 mm Sprengung).

Testläuferin: „Hervorragender Tragekomfort – schön leicht!“ – Testläufer: „Der Kinvara rollt leicht ab, gibt sicheren Stand, für mich bestens.“

Primär für neutrales Fußaufsetzverhalten, ein schneller Schuh für vielfältige Einsätze. – Der Hersteller preist sein Modell als „Star“ unter Saucony's Zweitschuhen.

Table with 2 columns: Feature and Rating. Features include Komfortables Laufen, Gesundheit und Fitness, Hohe Trainingsumfänge, Zielrichtung, Wettkampf, Wettkampfeinsatz, Vorfußläufer, and Mittelfußaufsetzer.



Reebok RealFlex

Empf. Preis: 100 € (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7-13, 14 (m), 5-11, 12 (w)
Gewicht: 280 g (m); 240 g (w)
Technologie: EVA-Laufsohle aus bis max. 76 einzelnen Sohlelementen

Neben der ZigTech - Linie wartet Reebok mit einer weiteren neuen Schuhtechnologie auf, so dem RealFlex. Auch hier liegt die Optik zuerst auf der einzigartigen Außensohle, die aus einer großen Anzahl einzelner Elemente besteht. Das Zusammenspiel der Sohlelemente soll den natürlichen Bewegungsablauf befördern. Barfußlauf als Vorbild. Ziel ist eine Flexibilität und Dämpfung, die die Belastung der Fuß- und Beinmuskeln verringert und gleichzeitig stärkt. Der Schaft ist aus aus leichtem Mesh und ohne Innennähte.

Der RealFlex ist variabel einsetzbar. Als Fitness-Schuh ebenso tauglich wie fürs Lauftraining, letzteres allerdings mit Einschränkungen.

Testläufer: „Für ebene Böden sehr gut, sehr flexibel, auf anderem Untergrund nicht genügend Seitenhalt.“ – „Auffälliger Schuh, in den Zwischenräumen der Sohle setzen sich kleine Steine fest.“

„Positiv für kürzere, energiegelbe Läufe. Nicht unbedingt für lange Strecken, danach Knieprobleme.“ Empfohlen in erster Linie bei neutralem Fußaufsetzverhalten. Gutes Training der Fuß- und Wadenmuskulatur.

Table with 2 columns: Feature and Rating. Features include Komfortables Laufen, Gesundheit und Fitness, Hohe Trainingsumfänge, Zielrichtung, Wettkampf, Wettkampfeinsatz, Vorfußläufer, and Mittelfußaufsetzer.



SPIRIDON-Prädikat für den komplettesten Lightweight im aktuellen Test

New Balance 890 v2

Empf. Preis: 120 € (als Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7-13, 14, 15 (m); 6, 5-11, 12 (w)
Gewicht: 265 g (m); 220 g (w)
Technologie: Mittelsohle aus REVlite

Die überarbeitete, neueste Version des 890 sitzt perfekt am Fuß, weist hervorragende Abrolligenschaften auf. Das neue, sehr leichte Mittelsohlenmaterial REVlite dämpft optimal – nicht zu weich, eher hart. Flacher als das Vorgängermodell (8mm Sprengung). Die Laufsohle bietet sehr guten Grip auf allen Böden. Nahtfreier Schaft, sehr gut gepolsterte Fersen. Im Vorfußbereich eher schmal.

Testläufer: „Der beste Trainingsschuh, den ich bisher getestet habe. Mein liebster Schuh momentan – vom LDL bis zum 3:40-Schnitt.“ – „Der Schuh ist ein wirklicher Genuss. Der Baddeley 890 und ich: Der Beginn einer langen und intensiven Freundschaft.“

Für Läufer/innen ohne biomechanische Probleme, die nach einem flotten, leichten Laufschuh Ausschau halten.

Table with 2 columns: Feature and Rating. Features include Komfortables Laufen, Gesundheit und Fitness, Hohe Trainingsumfänge, Zielrichtung, Wettkampf, Wettkampfeinsatz, Vorfußläufer, and Mittelfußaufsetzer.



Mizuno Wave Elixir 7

Empf. Preis: 135 € (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14 (m); 4 – 9 (w)
Gewicht: 275 g (m); 220 g (w)
Technologie: Wave-Platte mit SmoothRide-Konzept in der Zwischensohle; Dynamotion Fit

7. Auflage des Elixir. Im Bereich von Mittel- und Laufsohle wurden leichte Veränderungen vorgenommen. Die neue 2-Phasen-FlexTechnologie in der Mittelsohle ermöglicht optimal angepasstes Abrollen. Die Außensohle ist leichter, abriebfester und rutschfester. Die neue Fußbrücke verleiht eine noch größere Stabilität. – Der Schaft wurde ebenfalls neu designed.

Das Resultat: Ein sehr laudynamischer Lightweight mit bemerkenswert hoher Stabilität. Testläufer/innen: „Schön leicht, dabei recht stabil und dennoch sehr flexibel!“ – „Der neue Elixir sitzt perfekt, flach gebaut, lädt zum schnelleren Laufen ein!“

Für leichte bis mittelschwere Läufer und Läuferinnen mit Pronationsproblemen sowie Neutralläufer, die einen leichten Laufschuh für schnelleres Training und Wettkampf suchen.

Table with 2 columns: Feature and Rating. Features include Komfortables Laufen, Gesundheit und Fitness, Hohe Trainingsumfänge, Zielrichtung, Wettkampf, Wettkampfeinsatz, Vorfußläufer, and Mittelfußaufsetzer.

Rating key: ●●●● sehr gut geeignet, ●●● gut geeignet, ●● geeignet, ● weniger gut geeignet, ● bedingt geeignet



Ecco Biom Bezaubert Alle Klassen

**SPIRIDON-Prädikat
für enorm hohe Qualität**

Der Biom B richtet sich an erfahrenere Läufer, die schon einige 1.000 Lauf-Kilometer hinter sich haben. Hier erschöpft er sein volles Potenzial und man spürt sofort dieses neue progressive Laufgefühl. Viele Fersen-Läufer sind durch den Biom Schuh sogar auf den Mittelfuß-Stil umgedriftet worden. Was natürlich eine sehr positive Angelegenheit für jeden Läufer ist. Die Sohlenkonstruktion sorgt für ein perfektes Abrollverhalten ohne den Fuß negativ zu beeinflussen. Der Schuh ist extrem flach gebaut. Die Mittel und Laufsohle ist aus einem Stück und umschließt den Rückfußbereich und die Ferse. Diese Konstruktion sorgt für eine besondere Griffigkeit und vermittelt ein Gefühl, als wäre der Schuh eine zweite Haut. Das bietet einen unheimlich guten Halt. Der dänische Hersteller verwendet ein sehr gut haltendes Material aus Yak-Leder. Der Verschleiß von Ecco-Materialien ist sehr gering, so kann ein Biom durchaus die 3.000 km Laufzeit-Periode knacken. Die Qualität ist enorm hochwertig und gezielt ausgesucht und verarbeitet. Das rechtfertigt ebenfalls, den bei 190€ liegenden Preis des Ecco-Schuhs. Außerdem gibt es die Biom-Reihe im etwas günstigeren Mesh für 170€. Der Biom B hat ein Gewicht von 338 Gramm und richtet sich an das Tempo von durchschnittlich 5:30 min auf den Kilometer, somit ist er hervorragend für das Marathon-Training geeignet. Wer einen Biom für schnellere Zeiten und Trainingseinheiten sucht wird mit dem Biom A sehr zufrieden sein. Der A richtet sich an Tempi von 4 min bis 4:30 min und erfüllt hier sein vollstes Potenzial. Der Biom A hat eine verhältnismäßig geringere Dämpfung und richtet sich demnach an Läufer mit einer Normalfuß-Stellung. Am Anfang ist das Laufgefühl etwas anders wahrnehmbar. Sehr hart fühlt sich der Schuh die ungefähr ersten 50-70 Laufkilometer an. Danach gewöhnt sich der Fuß an dieses Laufgefühl und man spürt eine starke Nähe zum Laufschuh, die genau richtig ist. Die Härte soll für einen besseren Bodenkontakt sorgen und den Fuß an die natürlichere Laufbewegung gewöhnen. Keiner unser Testläufer hatte Blasen oder ähnliche Blessuren durch den Schuh. Ein harter Schuh kann auch ein erschwertes Auftreten bei langen oder schnellen Läufen hervorrufen. Dies trifft beim Ecco nicht ein. Aber der Biom A zielt ganz klar auf die schnellen und kürzeren Einheiten. Das Gewicht liegt bei 298 Gramm. Der Preis bewegt sich ähnlich zur B-Variante. Für Laufanfänger oder zum schnelleren Gehen bis Walking ist der Biom C ebenfalls eine Erwähnung wert. Der Schuh richtet sich an das Tempo zwischen 6 min und sogar bis zu 8 min. Ein ganz klarer Allrounder, der sich preislich ab 200 Euro einfindet.

Der „B“ in unserer Technik-Tabelle.

Komfortables Laufen (Gesundheit / Fitness)*****

Wettkampf ****

Hohes und intensives Training *****

Vorfußläufer *****

Mittelfußaufsetzer *****

Fersensläufer ****

Überpronierer ****

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ****

Straße, Asphalt, gute Wege ****

Wald, unebene Strecken ***



Der schicke Biom A(links) und B(rechts) Foto: Hersteller

Leicht, leichter, am leichtesten, Mizuno

Mizuno präsentiert eine neue Shirt-Reihe. Die Burnout-Shirts bestehen aus 100% Polyester und wiegen nur 60 Gramm, was für ein Laufshirt sehr leicht ist. Das Shirt gibt es als Tee und Singlet. Es verwendet eine sehr atmungsaktive Body Mapping Technology (analysiert den Körper und passt sich an). Beim Tragen fällt einem die eben angedeutete Leichtigkeit sofort auf. Tester: „Ich habe ungelogen noch nie so ein leichtes Laufhemd(Tee) angehabt. Die geringe Durchsichtigkeit des Shirts stört auch nicht. Die Qualität ist keinesfalls zu rau. Es liegt ebenfalls nicht zu nah am Körper an. Hoffentlich wirkt sich Mizuno neuestes Shirt-Werk auch bei meinen nächsten Wettkämpfen im Sommer positiv aus, wenn es die 30 Grad Marke kratzt.“ Die bereits vom Tester erwähnte Slim Fit Passform ist wirklich ausgezeichnet. Das Shirt passt sich dem Körper an. Es ist dabei aber nicht zu eng, vor allem lässt es in der Hals Region mehr Raum. Netzeinsätze an den Seiten und Rücken geben dem Läufer mehr Freiheiten und sorgen für eine angenehme Kühlung beim Training und Wettkampf. Die bildende Hitze unter dem Shirt wird gekonnt aufgearbeitet. Das Shirt ist ab 40 € zu kaufen.



Die neuen Burnout Shirts von Mizuno.
Links Singlet und rechts Tee. Foto: Hersteller