

Laufmagazin

# SPIRIDON



Juli-7/2012

4,00 €

Österreich/Luxemburg 4,60 €

Schweiz 6,80 SFr

A4104

www.laufmagazin-spiridon.de

**DEUTSCHE**

Läufer holen auf

**12-Wochenplan für  
Marathon in 3:45 h**

**10 Modelle im Test  
Abrüstung bei  
Neutralschuhen**

**Hochkonjunktur für  
Natur- und Bergläufe**



# Abrüstung bei Neutralschuhen

von Prof. Alexander Weber (Text und Fotos)

In der dritten Folge diesjähriger Laufschuhtests im SPIRIDON-Laufmagazin werden zehn aktuelle Laufschuhe der Kategorie Neutral/Dämpfung vorgestellt und bewertet. Acht dieser Neutralschuhe sind sogenannte Updates; das heißt: Aktualisierungen oder Nachfolgemodelle, keine Neuentwicklungen. Das lässt darauf schließen, dass die Grundmodelle der verschiedenen Hersteller hohe Akzeptanz beim Verbraucher fanden. Die marktstrategische Konsequenz: das erfolgreiche Modell wird mit gewissen Veränderungen (häufig Verbesserungen) fortgeschrieben und weiter vermarktet.

Diese Sachlage – nämlich nur etwa 20 % aller „neuen“ Laufschuhe pro Produktionszyklus sind echte Modellneuheiten – erweckt die Vorstellung, dass die Laufschuhentwicklung sich zwar stetig, jedoch nur in kleinen Veränderungsschritten vollzieht.

Der Schein trügt. Als vor acht Jahren die Firma Nike mit dem Modell Free den ersten, originalen Minimalschuh herausbrachte, begann das Umdenken, die Umorientierung bei allen weltweit produzierenden Sportartikelherstellern. In Bezug auf den Laufschuh ist die zentrale Frage: Ist weniger mehr? Muss der Fuß des Läufers zur Vorbeu-

gung und Minderung von Verletzungen in dick gepolsterte, mit verschiedenen Stabilisatoren versehene Laufschuhe gesteckt werden? Bieten kompakte Laufschuhe tatsächlich den besten Schutz?

Je massiger die Dämpfung, desto mehr sind Ferse und Vorfuß vom Untergrund entfernt. Der unmittelbare Bodenkontakt, wie beim Barfußlaufen, nimmt mit zunehmender Sohlenstärke ab. Starke Dämpfung im Rückfuß fördert den Fersenlauf, mindert jedoch nicht Verletzungsrisiken, wie neue Forschungsergebnisse zeigen.

Die Reaktion der Hersteller erfolgt

nach und nach. Auch bei den hier getesteten und beschriebenen zehn Neutralschuhen des neuen Jahrgangs lässt sich das beobachten, teilweise nur ansatzweise, teilweise sehr deutlich. Der Trend geht zu größerer Flexibilität im Vorfuß, flacheren Schuhen mit weniger Sprengung sowie Verschlankung der Sohlenhöhe insgesamt. Beispiele hierfür sind etwa die Modelle Zignano Fly 2 von Reebok und der Blade-Max Glide von K-Swiss. Auch ein Dinosaurier wie der Pegasus 28 von Nike geht mit dem neuen Trend: er ist leichter, flexibler, weniger kompakt als seine Vorgänger. Zwischen voluminösem Schuhwerk und superleichten Barfußschuhen gibt es eine Mitte, diese wird voraussichtlich von den künftigen Neutralschuhen gefüllt. Ansätze sind in den hier vorgestellten Modellen zu finden. Letztlich müssen Läuferinnen und Läufer durch selbst gemachte Erfahrungen eine eigene Entscheidung zur Wahl des für sie richtigen Laufschuhs treffen. Der vorliegende Test möge dazu beitragen.

**SPIRIDON-Prädikat**  
für sehr gelungenen Mehrzweck-Schuh



## Salomon XR Mission

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6,5 – 13,5 (m); 3,5 – 8,5 (w) [UK-Größen]

Gewicht: 320 g (m); 280 g (w)

Technologie: Mittelsohle aus EVA; Sensiflex; Quicklace

Mit dem Mission präsentiert Salomon ein neues Modell. Nach dem Crossmax ein weiterer Allrounder für vielfältigen Einsatz, quasi ein Universalschuh. Ob auf ebenem Asphalt, auf Waldwegen oder steinigem Gelände: der Mission ist ein verlässlicher Partner auf allen Laufuntergründen. Er ist relativ stabil gebaut, gleichzeitig gut gedämpft. Die exakt eingepasste, gut gepolsterte Ortholite-Einlegesohle hat daran ihren Anteil. Elastisches Schaftmaterial im Vorschuh ermöglicht den Füßen den nötigen Bewegungsspielraum. Die spezielle Passform des Mission für den Frauenfuß unterstützt das natürliche Abrollen. Das Quicklace-Schnürsystem in Verbindung mit der Schnürsenkeltasche vereinfacht das Schuhbinden. Testläuferinnen: „Mir gefällt besonders gut der Quicklace: einsteigen, ziehen, fertig!“ „Ein toller Schuh für Straße und Gelände, perfekt für meine Bedürfnisse.“ Für Läuferinnen und Läufer, die einen stabilen, relativ leichten und gut gedämpften Allzweck-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 Power Grid Triumph 9

Empf. Verkaufspreis: 150,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 7 – 13, 14, 15 (m); 5 – 12 (w)

Gewicht: 310 g (m); 275 g (w)

Technologie: Mittelsohle aus EVA; Power Grid-Dämpfung

Der Triumph ist seit Jahren das Flaggschiff von Saucony. Das neue Update, der Triumph 9, ist leichter, flexibler und flacher als sein Vorgänger. Die geringere Sprengung (8 mm) bei insgesamt flacherer Mittelsohle macht den neuen Triumph laufdynamischer. Die Power-Grid-Dämpfung in Verbindung mit EVA-Zwischensohlenmaterial verleiht diesem Modell gleichwohl den Charakter eines komfortablen, bequemen Trainingsschuhs. Daher auch für längere Distanzen sehr geeignet. Der Schaft wurde leicht überarbeitet, der Fuß hat viel Platz im Vorschuh. Sehr gute Fußbelüftung. Testläufer: „Auch und gerade bei längeren Läufen durchaus angenehm. Für variablen Einsatz.“ „Der Triumph ist extrem zuverlässig, allerdings für mich zu soft, zu weich.“ Testläuferin: „Dämpfung auf höchstem Niveau. Der Schuh sitzt weich am Fuß, trotzdem direktes und sicheres Laufgefühl. Einer meiner Lieblingslaufschuhe!“ In erster Linie für Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen leichten, zugleich komfortablen 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 \*



### Adidas Supernova Glide 4

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 12 1/2, 13 1/2, 14 1/2 (m); 3 1/2 – 10 1/2 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 325 g (m); 275 g (w)
Technologie: EVA-Mittelssole in einer Dichte; adiPrene-Dämpfungseinlagen im Vor- und Rückfuß; Formotion im Fersenbereich

Der Glide 4 ist in der Supernova-Serie von Adidas bereits das 11. Update. Die Änderungen zum Vorgänger sind bedeutsam. Der aktuelle Glide ist ca. 35g leichter, weist eine neue Laufsohlenstruktur auf und ist mit einer größeren Formotion Unit ausgestattet. Das Schaftmaterial wurde leichter, mit neuen Farben versehen. Es passt sich elastisch dem Fuß an, sorgt für guten, bequemen Sitz des Fußes. Die Dämpfung ist eher weich als hart, die Sprengung (Fersenhöhe zur Höhe im Ballenbereich) beträgt 12 mm. Insgesamt ein hochfunktioneller, universell einsetzbarer Laufschuh. Er erfüllt hohe Erwartungen hinsichtlich Dämpfung, Solidität und Lauffeeling. Der Glide 4 ist 10 € teurer als sein Vorgänger. Testläufer: „Absolut universell einsetzbar. Der Schuh, den ich auf die Insel mitnehmen würde!“ „Ein guter Kompromiss zwischen Ultralightsschuhen und Stabilschuhen, etwas steif im Vorfußbereich.“ Für leichtere bis mittelschwere Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsatzverhalten sowie Vorfußläuferinnen und -läufer, die einen Schuh für komfortables Laufen 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 \*



### Asics Gel-Landreth 7

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14 (m), 6 – 11(w)
Gewicht: 340 g (m); 290 g (w)
Technologie: Mittelssole aus Solyte; SPACE-TRUSSTIC-System; Gel-Dämpfung; Heel-Clutching-System in der Ferse; Asymmetrische Schnürung

Das 7. Update des Landreth unterscheidet sich vom Vorgängermodell nicht wesentlich. Der neue Landreth wiegt ein paar Gramm weniger, fühlt sich deutlich leichter am Fuß an. Neu ist das asymmetrische Schnürsystem. Die Schnürlöcher verlaufen nicht in gerader Linie über den Spann, sondern vom Großzehbereich leicht quer zur Fußmitte. Das käme laut Asics dem Tragekomfort zugute. Zweifellos bewirkt dies das sogenannte Heel-Clutching-System mit integriertem Innenschuh im Rückfußbereich. Der Fersensitz und halt wird dadurch spürbar verbessert. Insbesondere Läufer/innen mit hohem Fußgewölbe, Vorfußläufer profitieren von dieser Schuhneuheit. Die weiterentwickelten elastischen, dehnbaren Einsätze im Schaft (Biomorphic-Fit-System) tragen ebenfalls zum guten Laufkomfort dieses vergleichsweise schlanken Neutralschuhs bei. Die flachere Mittelssole steht für schnelleres Training. Testläufer: „Durch den äußerst guten Sitz am Fuß, sehr eng anliegend, aber in keiner Weise irgendwo drückend, vermittelt der Landreth ein sehr natürliches Laufgefühl. Seine Vorzüge zeigt er insbesondere bei schnelleren Läufen.“ In erster Linie für leichte bis mittelschwere Läuferinnen und Läufer ohne Fußprobleme, auch Vorfußläufer/innen, die sich einen Laufschuh auch für schnelleres Laufen wünschen.

- 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 9

Empf. Verkaufspreis: 139,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, 15 (m); 6 – 11,12 (w)
Gewicht: 340 g (m); 270 g (w)
Technologie: BioMoGo-Mittelssole; DNA-Dämpfung in voller Schuhlänge

Das neueste Update des Glycerin wartet mit einer Veränderung im Bereich Dämpfung auf. Die sogenannte DNA-Dämpfungseinlage in voller Fußlänge verleiht dem Glycerin einen weicherem Auftritt vergleichsweise zu seinen Vorgängern. Das gewöhnliche Mittelsohlenmaterial beeinflusst stark das Laufgefühl. Die Testläufer/innen loben das neueste Update: „Schön flexibel im Vorfuß, schön weich in der Landung!“ – „Ein sehr komfortabler Brooks-Schuh mit viel Platz im Zehenbereich“. Brooks wirbt mit der umweltfreundlichen MoGo-Mittelssole: ihr wird eine ungiftige, natürliche Substanz beigemischt, die anaerobe Mikroben anregt, den alten Laufschuh biologisch abzubauen. Der neue Glycerin wiegt einige Gramm weniger als das Vorgängermodell; der Preis bleibt konstant. Für mittel- bis schwergewichtige Läufer/innen ohne Fußprobleme, die einen weich gedämpften, bequemen Neutralschuh suchen; bestens geeignet auch für 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 \*



### K-Swiss Blade-Max Glide

Empf. Verkaufspreis: 130,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 11, 12 (m); 3 – 8 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 320 g (m); 275 g (w)
Technologie: EVA-Mittelssole mit Superfoam

Der Blade-Max Glide von K-Swiss ist ein eher hart, gleichwohl gut gedämpfter Laufschuh in der Neutral-Kategorie. Dämpfung und Stabilität sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Blade-Max Technologie – Mittelssole in Schalenform in Kombination mit lamellenartig konzipiertem Kunststoff ermöglicht ein dynamisches Abrollen des Fußes von der Ferse zur Fußspitze. Das offene Mesh-Obermaterial sowie das Flow Cool System im Sohlenbereich halten den Fuß angenehm belüftet. Die nahtlose Schaftkonstruktion trägt zum überdurchschnittlichen Laufkomfort bei. Gleiches gilt für die gedrehten Schnürbänder, die sehr gut halten. Testläuferin: „Der Glide ist ein für mich komfortabler Trainingsschuh. Mir gefällt besonders die sehr gute Passform und die hohe Trittsicherheit.“ Für Läuferinnen und Läufer mit normalem Fußaufsatzverhalten sowie leichter Überpronation, die einen dynamischen, nicht zu weich gedämpften Trainingsschuh 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 Rider 15

Empf. Verkaufspreis: 140,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 – 12, 13, 14, 15 (m); 3 – 10 (w)

Gewicht: 310 g (m); 255 g (w)

Technologie: Laufschuhtechnologie: Wave-Platte aus Bio Pebax in der Zwischensohle; Ap+ Zwischensohle; DynaMotion Fit im Schaft

Nunmehr in der 15. Auflage: Der Rider bleibt das Erfolgsmodell von Mizuno. Das ap+ Mittelsohlenmaterial aus verschiedenen Polymer-Typen ist nicht nur leicht, es soll auch länger halten und die Rückstellfähigkeit verbessern. Die patentierte Mizuno-Wave-Platte aus Pebax Rnew macht den Schuh etwas steifer und stabiler. Änderungen im Schaftbereich sind eher von kosmetischer Art. Das in den Schaft integrierte Stretchmaterial (DynaMotion Fit) passt sich den Fußbewegungen gut an, kein Scheuern und keine Blasen. Alle Testläufer lobten Passform und Abrollverhalten.

Testläuferin: „Der Rider sitzt prima, führt gut, ist komfortabel.“ – Testläufer: „Für mich als großer und schwererer Läufer ein perfekter Schuh auf jedem Terrain. Man merkt die 15. Auflage.“

Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie mit leichter Überpronation.

**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 860 v2

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (als Damen- und Herrenmodell)

Größen: 7 – 13, 14, 15 (m); 5 – 11, 12 (w)

Gewicht: 350 g (m); 290 g (w)

Technologie: Zur Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA in zwei Härten; ABZORB-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; N-Lock-Schnürsystem

Der 860 v2 ist das Update des 860. Veränderungen wurden hauptsächlich im Bereich Stabilität und Laufsohlendesign vorgenommen. Die mediale Stütze wurde optimiert, die Außensohle neu konzipiert, der Schuh insgesamt flacher. Die Kombinations-Zwischensohle verteilt den Aufpralldruck auf die gesamte Fußfläche. Das Innenfutter des Schafts ist weitgehend nahtfrei. Das Platzangebot im Vorfuß ist eine Empfehlung für Läufer/Innen mit breiteren Füßen.

Testläufer: „Beim neuen 860 steht der Fuß merklich flacher, was meinem Laufstil entgegenkommt.“ Ein strapazierfähiger Trainingsschuh für schwerere und/oder größere Läufer/Innen mit moderater bis starker Überpronation sowie für schwere und/oder große Läufer/Innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die stabiles Schuhwerk benötigen. In verschiedenen Weiten erhältlich.

**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 Air Pegasus+28

Empf. Verkaufspreis: 100,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 – 13, 14, 15 (m), 5 – 11, 12 (w)

Gewicht: 320 g (m); 255 g (w)

Technologie: Cushlon-Mittelsohle; Nike Zoom in der Ferse; Crash-Pad; Flywire

Beim neuen Update des Pegasus bleibt die bewährte Waffelsohlenkonstruktion im Prinzip unverändert. Der Schaft wurde überarbeitet, präsentiert sich in hellerem, farbfreudigerem Design. Die Laufsohle erweist sich auf allen Untergründen als sehr griffig und rutschfest, zudem flexibel. Die Mittelsohle aus Cushlon mit Nike-Zoom-Dämpfungseinlage in der Ferse macht den Pegasus zu einem komfortabel gedämpften Schuh. Hervorragend beim Schaft: die Flywire-Einsätze im Mittelfußbereich. Flywire, ein dünnes und leichtes Material aus Nylon, verleiht dem Fuß zusätzlichen Halt. Ferner der gekerbte Innenschuh, schmiegt sich um den Fuß, macht das An- und Ausziehen bequemer. Wie bei anderen Nike-Plus-Modellen findet sich unter der Einlegesohle die „Nike-Tasche“, die Platz für das Nike-Plus-Apple iPod bietet.

Testläufer: „Bin hocherfreut: der neue Pegasus sitzt ganz ausgezeichnet, viel Platz für die Zehen, sehr komfortabel.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten sowie Vorfußläufer/innen, die einen bewährten Klassiker 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 \*\*



## Reebok Zignano Fly 2

Empf. Verkaufspreis: 100,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 7 – 13, 14 (m), 5 – 11, 12 (w)

Gewicht: 305 g (m); 260 g (w)

Technologie: Mittelsohle und Laufsohle aus EVA mit ZigTech Technologie

Reebok baut seine ZigTech-Linie weiter aus. Zu den neuesten ZigTech-Modellen zählt der Zignano Fly 2, der hier (Damenversion) vorgestellt wird. Auch bei diesem Modell liegt die Optik zuerst auf der einzigartigen Zick-Zack-Sohle. Leichter EVA-Schaum wird in eine geometrische Wellen-Form gepresst. Ziel dieser Technologie ist eine Dämpfung, die die muskuläre Belastung der Beinmuskeln verringern soll, mithin auch die Regenerationszeit. Der Oberschuh aus leichtem Mesh ist mit reichlich Besätzen versehen. Der Rückfuß sitzt durch eine ausgeprägte starke Fersenkappe fest im Schuh. Der Zignano ist sehr flexibel, variabel, für verschiedenste Zwecke gut einsetzbar. Als Fitness-Schuh ebenso tauglich wie fürs Lauftraining.

Testläufer: „Für ebene Böden sehr gut, bietet festen Halt.“ „Auffälliger Schuh, in den breiten Sohlenrillen setzen sich kleine Steine fest.“ „Positiv für kürzere, energiegeliche Läufe. Nicht unbedingt für lange Strecken, leichte Knieprobleme danach.“ Empfohlen in erster Linie für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen Laufschuh besonderer Art 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 \*