



Leichter, flacher und flexibler

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

Auch in dieser Hinsicht unterscheiden sich Laufschuhe von Schuhen anderer Art: Jahr für Jahr in beständiger Regelmäßigkeit präsentieren die Hersteller ihre neuen Modelle. Darunter auch ihre Updates. Das sind bewährte Modelle, die mit kleinen oder größeren Veränderungen aufwarten. Der Rider von Mizuno in diesem Test ist so ein Beispiel, derzeit in 16. Auflage auf dem Markt. Die rasche Aufeinanderfolge brandneuer sowie upgedateter Laufschuhe in den verschiedenen Kategorien machen die Modellvielfalt im riesigen Angebot für die Verbraucher schier unübersehbar. Wie gelangen wir Läuferinnen und Läufer an die Laufschuhe, die unseren Bedürfnissen optimal entsprechen? Die traditionellen Sportgeschäfte, die Laufschuhläden, die diversen Prospekte und Anzeigen, das Internet und – last but not least – Testberichte bieten Informationen, Aufklärung und Beratung.

Derartige bietet SPIRIDON seit Jahrzehnten. In dieser und in darauf folgenden Ausgaben werden die von unserem bewährten Team getesteten Laufschuhe des aktuellen Jahrgangs beschrieben, bewertet und per Bild dargestellt. Zunächst die Laufschuhe in der Kategorie Neutral/Dämpfung. Danach dann die Kategorien Lightweight, Natural, Stabilität und Trail. Was fällt auf bei der Musterung der neuen Modelle in der Klasse „Neutral“? In welcher Beziehung sind sie grundlegend verschieden von ihren Vorgängern? Der Titel dieses Testberichts beantwortet bereits die Fragen. Dazu ein paar Zahlen und Fakten. Erstens: Die Laufschuhe insgesamt gesehen, also über alle Kategorien hinweg, wurden in den letzten Jahren leichter. Dieser Trend

hat sich verstärkt. Das ist sehr deutlich bei den aktuellen Neutralschuhen zu beobachten, die in diesem Heft dargestellt werden. Ein Vergleich der Stichproben A und B mit jeweils 10 Modellen der Kategorie Neutral/Dämpfung ergibt folgende Ergebnisse: Im Jahre 2006 (Stichprobe A) beträgt das durchschnittliche Schuhgewicht beim Herrensuh (US-Größe 9) 347 Gramm, beim Damenschuh (US-Größe 7) 287 Gramm. Sieben Jahre später, 2013 (Stichprobe B), wiegt der entsprechende Herrensuh 285 g, der Damenschuh 238 - also rund 60 g (Herren), bzw. 50 (Damen) weniger. Die Unterschiede sind frappierend und haben mit großer Wahrscheinlichkeit Auswirkungen auf Laufstil und Laufleistung. In welcher Weise genau, müssten spezielle Untersuchungen ergeben.

Zweitens: Man(n)/frau steht in den aktuellen Modellen nicht mehr so hoch im Schuh wie vor Jahren. Die Hersteller produzieren weniger voluminöse Sohlen, dafür solche mit flacherem Profil. Das heißt: Vor allem die Zwischensohlen wurden abgespeckt, die Differenz zwischen der Höhe des Fersensitzes und der des Ballens wird geringer gehalten, damit die Sprengung. Das hat zu tun mit der gegenwärtigen „Philosophie des Natural Running“, aber auch damit, dass die Eigenschaften der Materialien (Kunststoffe), aus denen die Mittelsohlen gefertigt werden, verbessert wurden. Drittens: Eine Folge optimierter Zwischensohlen ist u.a. die vergleichsweise größere Flexibilität der aktuell getesteten Neutralschuhe. Der Abrollvorgang von der Landung über das Bodenaufsetzen bis hin zum Fußabstoß und zum nächsten Laufzyklus wird erleichtert, der Fuß in seiner größeren Bewegungsfreiheit unterstützt.

Für die Laufschuhtester keine Frage: Diese drei Kennzeichen machen die hier vorgestellten neuen Modelle attraktiv. – Wer sollte sie tragen? In erster Linie die Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten. Das sind diejenigen mit einem normal hohen Fußgewölbe und normaler Pronation (Normalfuß; haben etwa 50% aller Läufer/innen). Ferner Läuferinnen und Läufer mit hohem Fußgewölbe und geringer Pronation. Gerade sie benötigen Laufschuhe mit sehr flexiblen und gut gedämpften Sohlen.



adidas Energy Boost

Empf. Verkaufspreis: 149,90 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 ½ - 13 ½, 14 ½ (m); 3 ½ - 10 ½ (w);

Gewicht: 280 g (m); 230 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus E-TPU (expandiertes thermoplastisches Polyurethan)

Adidas hat sich daran gemacht, das Herzstück des Laufschuhs, die Zwischensohle, mithilfe eines neuen Materials nachhaltig zu verändern. Anstelle von bisher verwendeten Schäumen, wie EVA und PU, wurde in Zusammenarbeit mit BASF E-TPU, sogenanntes expandierendes thermoplastisches Polyurethan, entwickelt. Dieses soll laut Werbung in der Lage sein, nicht nur optimaler zu dämpfen, sondern auch den Aufprall beim Fußaufsetzen aufzufangen und in Rückprallenergie umzuwandeln. Damit soll der Fußabstoß unterstützt werden. Wie Laborversuche gezeigt haben, fielen die Vergleichsmessungen positiv für TPU aus. In etwa Gleiches trifft auch zu bezüglich Dämpfungseigenschaften der neuen Schäume unter dem Einfluss hoher und niedriger Temperaturen (sehr warmes vs. sehr kaltes Wetter). – In ersten Testläufen berichten Testläufer, dass der Energy Boost tatsächlich das Gefühl eines leicht federnden Schritts vermittelt, ohne dabei weich oder schwammig zu wirken. Adidas wird künftig weitere Modelle mit der neuen Mittelsohlenkonstruktion ausstatten. Dann wird man genauer sehen können, wie sie sich in der Praxis bewährt. Geeignet für Läuferinnen und Läufer ohne biochemische Probleme, die einen innovativen Laufschuh 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 *



adidas Supernova Glide 5

Empf. Verkaufspreis: 129,90 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 - 12 ½, 13 ½, 14 ½ (m); 3 ½ - 10 ½ (w) [UK-Größen]

Gewicht: 315 g (m); 265 g (w)

Zur Laufschuhtechnologie: EVA-Mittelsohle in einer Dichte; adiPrene-Dämpfungseinlagen im Vor- und Rückfuß; Formotion im Fersenbereich

Das neue Update in der Supernova-Reihe von Adidas weist etliche Veränderungen im Vergleich zum Vorgänger auf. Der aktuelle Glide ist leichter, hat einen neuen Schaft mit aufgeklebten Overlays in dezentem Design. Er 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 traditionelle 12mm. Die Ferse an der Außenseite ist abgeschrägt; die Schafthöhe im Enkelbereich wurde verringert, dadurch kein Scheuern, wie beim Vorgängermodell teilweise beklagt. Insgesamt ein solider, vielfältig einsetzbarer Laufschuh, erfüllt hohe Erwartungen bezüglich Dämpfung, Solidität und Laufkomfort. Testläufer: „Ein toller Allrounder. Kein Sprintwunder, mehr ein stabiler und ausdauernder Trainingsbegleiter“. Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten 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 Excel33 2

Empf. Verkaufspreis: 149,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14 (m); 6 – 12 (w)
Gewicht: 275 g (m); 230 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle in zwei Dichten; Gel-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; Propulsion-TRUSSITIC; Sprengung 10 mm

In der 33-Reihe ist der Excel das stabilste Modell. Ausgestattet mit der Propulsion-Trussitic Mittelfußbrücke erreicht er die Steifigkeit eines Schuh in der Kategorie Stabilität. Hier ist er in der Kategorie Neutral/Dämpfung eingestuft, weil er keine Pronationsstütze aufweist. Die Eindrücke der Testläufer/innen bei diesem Asics-Modell sind geteilt. Fersenaufer und leichte Überpronierer äußern sich lobend, berichten von „super Dämpfung“, andere beklagen, dass der Schuh nicht optimal abrollt, dass die Füße beim Aufsetzen platschen. Das klingt etwas anders als die Marketing-Formulierung vom „Natural-Running-Erlebnis“.

- 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 Rider 16

Empf. Verkaufspreis: 139,90 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 12, 13, 14, 15 (m), 3 – 10 (w)
Gewicht: 290 g (m); 220 g (w)
Laufschuhtechnologie: Wave-Platte aus Bio Pebax in der Zwischensohle; Dynamotion Fit; Sprengung 12 mm

Nunmehr in der 16. Auflage auf dem Markt: das Erfolgsmodell Rider von Mizuno. Markanteste Veränderung: das aktuelle Update wurde deutlich leichter, und zwar allein durch Verwendung neuer Materialien im Schaftbereich. Die Mittel- und Laufssole (Wave Platte aus Bio Pebax) blieben unverändert. Das in den Schaft integrierte Schaftmaterial („DynaMotion Fit“) passt sich den Fußbewegungen gut an. Eine Schueerstelle bietet dennoch der relativ hohe Schaftkragen in Höhe der Enkel. Lobenswert der geräumige Vorschuh. Der Rider bleibt, was er schon immer war: ein sehr gut ausgestatteter, komfortabler Trainingsschuh. Die Testläufer loben allgemein die Passform und den Laufkomfort. Testläufer: „Dieser Schuh macht alles mit! Das ist ein Adelsprädikat. Unbedingte Kaufempfehlung!“ Für Läuferinnen und Läufer, auch schwerere, mit neutralem Fußaufsetzverhalten.

- 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 1080 v3

Empf. Verkaufspreis: 150,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14, 15 (m); 5 – 11, 12 (w)
Gewicht: 290 g (m); 230 g (w); Weiten: B (schmal), D (mittel), 2 E (breit)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus neuem Dämpfungsmaterial; ABZORB-Dämpfung im Rückfuß

Der 1080 v3 ist der Nachfolger des 1080 v2. Die Mittelsohle aus N2-Core kommt bei gleichbleibenden Dämpfungseffekten mit geringerer Stärke aus. Die Außensohle im Vorfußbereich erhielt ein neues Design. Beides zusammen bewirkt einen deutlich leichteren Schuh. Gleichwohl geht diese Veränderung nicht zu Lasten des Laufkomforts, wie unsere Testläufer festgestellt haben. Die neue Fußbrücke und das veränderte Laufsohlenprofil machen den 1080 v3 flexibler und lafyndynamischer. Das veränderte Schnürsystem fixiert den Fuß effizienter. Der 1080 v3 ist in 3 verschiedenen Weiten erhältlich. Sein Preis wurde leicht angehoben. Testläufer: „Der neue 1080 ist unglaublich bequem. Perfekt für Mittel- und Langdistanz. Gehört unbedingt ins Schuhregal!“. Empfohlen für Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, bzw. leichter Überpronation, die einen gut gedämpften, flexiblen Trainingsschuh 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 *



Nike Flyknit 1+

Empf. Verkaufspreis: 170,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)
Gewicht: 235 g (m); 195 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Phylon mit Lunafoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung

Mit dem Flyknit wartet Nike mit einem neuen Modell auf, das hohe Beachtung verdient. Das Besondere dieses leichten Laufschuhs ist die Schaftkonstruktion aus Polyestergerewebe. Der nahtlose Oberschuh passt sich wie eine gestrickte textile Socke dem Fuß geschmeidig an, ist eng- und weitmaschig gefertigt – je nach Festigkeitserfordernis. Dadurch ist der Fuß auch sehr gut belüftet. Die inzwischen sehr bewährte Lunarlon-Mittelsohle ist leicht, im Vorfuß sehr flexibel, gleichwohl gut dämpfend. Das Flywire-Schnürsystem stellt eine direkte Verbindung zwischen den Schnürlöchern und der Mittelsohle her. Der eingearbeitete Footsleeve, der ein Verrutschen der Zunge verhindert (wie beim Lunarglide), fehlt. Schade. Testläufer: „Der neue Flyknit ist schön leicht, passt sich dem Fuß super an. Erster Eindruck ganz hervorragend. Bin gespannt darauf, wie er sich künftig bewährt!“ Für Normalfußläufer/innen, die einen innovativen, flexiblen und leichten 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 *



SPIRIDON-Prädikat
für sehr lafdynamischen Neutral-Schuh

Puma Faas 500 v2

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen und Herrenmodell)
Größen: 7 – 12, 13 (m); 3 ½ - 9 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 250 g (m); 215 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Faas Foam; Sprengung 4 mm

Inzwischen gibt es den Faas 500 in 2. Auflage. Markante Veränderungen zum Vorgänger: der v2 ist um die 30 g leichter und flacher (Sprengung 4 mm). Sehr direkter Kontakt zum Boden, sehr gutes Feeling. Die Mittelsohle aus Faas Foam (IMEVA), eine Mischung aus EVA und Gummi, ist weder zu weich noch zu hart, sehr flexibel mit guter Torsion. Die Testläufer sind voll des Lobes. Testläufer: „Toll, die dünne aufgeklebte Sohle, rutscht selbst nicht auf glattem Untergrund.“ – „Der Schuh sitzt top! Zählt zu meinen Favoriten.“ Für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen leichten, flachen Schuh für Training und schnelles Laufen 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 Triumph 10

Empf. Verkaufspreis: 149,50 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m); 5 – 12 (w)
Gewicht: 295 g (m); 265 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA; Power Grid-Dämpfung; Sprengung 8 mm

Die Veränderungen beim aktuellen Update des Triumph lassen sich kurz und bündig so benennen: leichter und flexibler. Das zusammen macht den Triumph 10 deutlich spürbar lafdynamischer. Die Power Grid Dämpfung (Mittelsohle) verleiht ihm weiterhin den Charakter eines komfortablen, bequemen Trainingsschuhs. Der Schaft wurde leicht überarbeitet, der Fuß hat viel Platz im Vorschuh. Vorteilhaft auch die Veränderungen im Laufsohlenbereich: die tieferen Flexkerben im Vorfuß vor allem. Sehr gute Fußbelüftung durch atmungsaktives Mesh. Testläufer: „Der neue Triumph beeindruckt nicht nur durch bequemen Sitz, auch durch seine Leichtigkeit; und er ist flexibler geworden.“ In erster Linie für Läuferinnen und Läufer 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 **



SPIRIDON-Prädikat
für den komplettesten Allrounder

Brooks Ghost 5

Empf. Verkaufspreis: 125,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12 (w)
Gewicht: 320 g (m); 265 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle; HydroFlow im Vor- und Rückfuß; DNA-Dämpfungseinlage

Das 5. Update des Ghost weist im Vergleich zu seinem Vorgänger nur geringfügige Veränderungen auf, die seine Laufeigenschaften gleichwohl in gewünschter Richtung beeinflussen. Die Mittelfußbrücke wurde verschlankt, die Laufsohle stärker segmentiert, die Fuge der Fußführung vertieft – damit das Abrollen von der Ferse zu den Zehen verbessert. Der Ghost zählt inzwischen zu den Top-Laufschuhen in der Neutral-Kategorie. Der Ghost ist ein leichter, sehr solide gefertigter Laufschuh für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten. Gute Fußbelüftung, gefälliges Design. - Testläufer: „Der neue Ghost hat mich überzeugt: ein toller Allround-Schuh, leichtgewichtig, unbedingt neutral, mit sehr dynamisch-flexiblem Laufkomfort.“ – „Sitzt perfekt, gut anliegend, nirgendwo drückt's, fühlt sich richtig gut an.“ Für Läuferinnen und Läufer ohne größere biomechanische Probleme, die einen universell einsetzbaren Trainingsschuh suchen. 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 **



Reebok RealFlex Flight

Empf. Verkaufspreis: 109,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14 (m), 5 – 11, 12 (w)
Gewicht: 300 g (m); 260 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: Mittelsohle und Laufsohle aus EVA mit RealFlex Technologie

Reebok erweitert seine RealFlex Reihe. Zu den neuen Modellen zählt der Flight. Auch bei diesem Schuh in der Kategorie Neutral fällt das Augenmerk zuerst auf die einzigartige Mittel- und Laufsohle mit der RealFlex Technologie. Sie ist aus bis zu 76 einzelnen Elementen (Schaumgummi) zusammengesetzt, dadurch äußerst biegsam. Diese hochflexible Sohle soll vor allem der Stärkung der Fuß- und Wadenmuskulatur dienen sowie das natürliche Laufen fördern (Barfußgefühl). Der Oberschuh aus leichtem Mesh ist mit reichlich Besätzen versehen. Der Rückfuß sitzt durch eine sehr anschießige Fersenkappe fest im Schuh. Als Freizeit- und Fitness-Schuh ebenso einsetzbar wie fürs Lauftraining. Testläufer: „Für schnelle Läufe auf Asphalt sehr gut geeignet.“ Testläuferin: „Perfekt für Straßenlauf. Kleine Steine setzen sich in der Sohle leicht fest.“ Empfohlen in erster Linie für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die nach einem Laufschuh mit „natural Feeling“ Ausschau halten.

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 *