

Leichter - flacher - teurer: 8 neue Stabilschuh-Modelle

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

Was verbindet man mit dem in Mode gekommenen Begriff „Natural Running“ und „Natürliches Laufen“? Salopp ausgedrückt: Verschiedenes. Je nach Sichtweise: die Skala reicht von Barfußlaufen über wie Barfußlaufen, in Schuhen mit Barfußfeeling laufen, bis hin zum Laufen in konventionellen Laufschuhen, denen das Etikett „Natural Running“ aufgeklebt wird. Natural Running ist keine Erfindung der letzten Jahre, jung und aktuell ist nur der Boom dieses Konstrukts. Was ist das Positive daran? Kurz gesagt: Dass sich zunehmend bei Experten, Herstellern und Verbrauchern die Erkenntnis durchsetzt, dass weniger durchaus mehr sein kann! Weniger Laufschuh bewirkt gesünderes, weniger verletzungsanfälligeres Laufen. Das jedenfalls ist die vorläufige, tragende Hypothese. Ob sie künftig, sagen wir in 5 bis 10 Jahren, auch noch aufrecht erhalten werden kann, wird sich zeigen. Befunde aus empirischen Studien sowie Erfahrungen aus der Alltagspraxis von zig Millionen Läufern werden uns schlauer machen. Derzeit ist im Bereich der Sortierung von Laufschuhen in Kategorien noch ein Zweites zu beobachten. Die bisher übliche, gewohnte Klassifizierung der Schuhe in Neutral/Dämpfung, Stabilität, Bewegungskontrolle (MC), Lightweight, Trail, usw. verliert ihre eindeutigen Konturen. Beispiel: Zählt ein Stabilschuh mit Pronationsstütze, der weniger als 300 g wiegt, zur Kategorie Stabilität?, oder Lightweight, oder zu beiden? Und wie ist es bei einem superleichten Trailschuh von 230 Gramm? Ist er nicht gleichzeitig auch ein Wettkampfschuh? Ein Lightweight ohnehin?

Von den hier getesteten und bewerteten 8 Stabilschuhen kann allgemein gesagt werden: Sie haben im Vergleich zu ihren Vorgängermodellen insgesamt gesehen ein leichteres Gewicht, sind flacher im Sohlenaufbau und kosten mehr Geld.

Ein paar Beispiele mögen das belegen. Der Hersteller ASICS erzielt mit dem

Modell Kayano nunmehr seit fast zwei Jahrzehnten große Erfolge. Es wurde zig fach prämiert, zum Flaggschiff seiner Kategorie erklärt, Symbol für Kontinuität und Solidität. Inzwischen ist der Kayano als 19. Update auf dem Markt. Stetige kleinere Veränderungen, zuletzt sehr markante, kennzeichnen dieses Modell. Der aktuelle Kayano wiegt 305 Gramm (US-Größe 9, m.), 40 g weniger als der

unmittelbare Vorgänger und 65 g weniger als das 15. Update. Er weist eine flachere Sprengung auf (12/22 mm), d.h., der Unterschied von der Höhe der Ferse zum Vorfuß beträgt 1 cm. Sein Preis stieg drastisch von 159,95 auf 179,95 Euro. Ob er das wert ist, entscheiden die Käufer. Der Lunarglide 4 von NIKE wiegt 25 g weniger als sein Vorgänger, blieb im Preis unverändert bei deutlich verbesserten Laufeigenschaften. Beim neuen Stabilschuh von PUMA in der Faas-Serie, dem 800, wurde auf die bisher übliche Pronationsstütze verzichtet, erreichte gleichwohl eine relativ gute Stabilität bei gleichzeitig geringem Schuhgewicht und überdurchschnittlicher Flexibilität.

Der neue Trend ist bei (fast) allen Stabilschuhen zu verzeichnen. Die Läuferinnen und Läufer können von dieser Entwicklung profitieren. Dier hier vorgestellte Auswahl neuer Modelle in dieser Kategorie mag zeigen, wie die Diskussionen rund um „Natural Running“, „Natural Motion“, auch die Konzeption und Bauweise der Stabilschuhe beeinflusst.



Adidas Sequence 5

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: 320 g (m); 285 g (w)
Laufschuhtechnologie: Pro-Moderator Stabilitätselement; ForMotion-Technologie; durchgehende adiPRENE Dämpfung

Den Sequence in der Supernovareihe von Adidas gibt es nunmehr als 5. Update. Der Schuh ist vergleichsweise deutlich leichter als sein Vorgänger, dank der Verschlanung des Stützelements (Pro-Moderator) und der Entfernung der äußeren Fersenkappe. Die elastischen Schaftoverlays tragen zum guten Sitz ebenso bei wie die typische adidas-3Streifen-Schnürung. Auch bei diesem Adidasmodell lässt sich ein Sensor (Aussparung in der Zwischensohle des linken Schuhs) zur Übertragung von Messdaten, wie Herzfrequenz, Laufgeschwindigkeit, Schrittsequenz (miCoach Compatible) einbauen.

Testläufer: „Im neuen Sequence läuft es sich sehr komfortabel. Viel Platz für die Zehen und super gedämpft in der Ferse.“ Bequemer Stabilschuh für Fersläufer und/oder leichtere bis mittlere Überpronierer.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ ****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ ****
Wettkampfeinsatz **
Vorfußläufer **
Mittelfußaufsetzer **

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



Asics Kayano 19

Empf. Verkaufspreis: 179,95 EUR
Größen: 8 – 14, 15, 16 (m); 6 – 12 (w)
Gewicht: 305 g (m); 255 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: Guidance Line; DYNAMIC – DUOMAX-Stützelemente aus Solyte; Gel-Dämpfungssystem; DYNAMIC-TRUSSTIC-System

Vor 20 Jahren brachte Asics den Kayano auf den Markt. Er avancierte zum Flaggschiff der Firma. Ständige Überarbeitungen haben den Kayano zu dem kompletten Laufschuh gemacht, der er heute ist. Das 19. Update wartet mit einer Reihe von Veränderungen auf: das Abrollen von der Ferse zur Fußspitze wird durch das neu entwickelte Guidance-Trusstic-System geschmeidiger und fließender, die neue, zweite Mittelsohle in verschiedenen Härten für Männer und Frauen macht das Laufen noch komfortabler. Dazu trägt ebenfalls die Neukonstruktion der Außensohle mit kleineren, parallel zur Guidance-Line verlaufenden Flexkerben bei. Er ist deutlich leichter im Gewicht als der Vorgänger. Gel-Elemente im Rück- und Vorfuß haben starken Anteil an der hervorragenden Dämpfung. Der neue Kayano setzt weiterhin hohe Maßstäbe in seiner Kategorie. Er bleibt in der ersten Liga der Komfortlaufschuh schlechthin. Für schwerere Läufer mit neutralem Fußaufsatzverhalten sowie alle Läuferinnen und Läufer mit leichter bis mittlerer Überpronation.

Komfortables Laufen
„Gesundheit und Fitness“ *****
Hohe Trainingsumfänge
Zielrichtung „Wettkampf“ *****
Wettkampfeinsatz ***
Vorfußläufer **
Mittelfußaufsetzer ****

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



Brooks Adrenaline 12

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 5 – 12, 13 (w) [jeweils versch. Weiten]
Gewicht: 320 g (m); 265 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelssole: EVA in drei Dichten; Adaptive Dämpfung DNA

Der Adrenaline, das Flaggschiff von Brooks in der Kategorie Stabilität, zählt zu den beständigsten und bewährtesten Modellen im Laufschubereich. Nunmehr in 12. Auflage. Wie schon sein Vorgänger ist er mit der neuen, durchgehenden Dämpfungseinlage (DNA) ausgestattet, die sich stärker individuellen Bedürfnissen anpasst. Der Rückfuß wurde überarbeitet, der Vorfuß flexibler gestaltet. Das führt beim Adrenaline zu einem verbesserten Abrollen und einem sanfteren Aufsetzen. Die dreifach verstärkte MoGo-Mittelssole steht für sehr gute Stabilität und gute Dämpfung. Testläufer: „Der neue Adrenaline ist spürbar laufdynamischer als die früheren. Für meine flachen Füße ein Top-Schuh!“ Für größere und/oder schwerere Läufer/innen, die einen belastbaren, stabilen Trainingsschuh suchen sowie LäuferInnen mit Neigung zur 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 ****



K-Swiss Max Stable

Empf. Verkaufspreis: 135,00 EUR [Damen- und Herrenmodell]
Größen: 6 – 11, 12 (m); 3 – 8 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 325 g (m); 280 g (w)
Laufschuhtechnologie: EVA-Mittelssole in verschiedenen Härten mit Superfoam und medialer Stütze

Der Blade-Max Stable von K-Swiss ist ein relativ leichter, gut gestützter Laufschuh in seiner Kategorie. Stabilität und Dämpfung sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Blade-Max Technologie – Mittelssole in Schalenform in Kombination mit lamellenartig konzipiertem Kunststoff – ermöglicht komfortables, stabiles 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 Blade-Max Stable ist ein richtig guter Laufschuh. Ich habe ihn liebevoll meinen ‚Barbie-Schuh‘ genannt. Wirklich hervorragende Dämpfung und sehr gutes Abrollen. Sehr angenehm die Fersenpartie, unvergleichlich komfortabel.“ Für Läuferinnen und Läufer mit normalem Fußaufsetzverhalten sowie leichter bis mittlerer Überpronation, die einen komfortablen, stabilen Trainingsschuh 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 **

- 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 €
- Ich sichere mir das **Jahresabo per Bankeinzug** und zahle nur 36 €

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____

- Ich bestelle das Buch „Laufbahn am Limit“ für 16,80 € und erhalte zusätzlich das Kult-Buch „2000-Füßler“ gratis
- Ja, ich abonniere neu und habe noch keine Kunden-Nr.
- Ich bezahle per Rechnung
- Das Jahres-Abonnement liefern ab: _____
- Ich ermächtige Sie hiermit - widerruflich - die fällig werdenden Abo-Beträge für SPIRIDON einzuziehen

Ich abonnierte SPIRIDON für den Vorteil 3€ pro Heft im Abo anstatt 4€ am Kiosk zu zahlen.

Mein Geldinstitut/Postscheckamt _____

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

Datum, Unterschrift _____

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 Einzelne nicht denunzierend, einen spannenden Schlüsselroman aus der Welt der Leichtathletik zustande gebracht zu haben, wie es ihn bisher nicht gab.“

Günter Wallraff im Epilog dieses Buchs



Mizuno Wave Nexus 6

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14, 15 (m), 6 ½ – 11 ½ (w)
Gewicht: 310 g (m); 270 g (w)
Laufschuhtechnologie: Wave-Platte, medial verstärkt

Mizuno präsentiert den Nexus nunmehr in der 6. Auflage. Wie seine Vorgänger ist er mit der Smooth-Ride-Wave-Platte ausgestattet, die auf der Fußinnenseite mit TPU Material verstärkt ist, was die Stabilität des Schuhs deutlich erhöht. Dennoch ist der Nexus sehr flexibel, rollt gut ab. In der Kategorie der Stabilschuhe führt der Nexus in puncto Leichtigkeit und Vorfußflexibilität. Dämpfung und Stabilität sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Ein Laufschuh mit guter Fußbelüftung für das alltägliche Training. Testläufer: „Sehr leicht, einzigartiges Laufgefühl. Endlich wieder ein Schuh mit ‚Hausschuheffekt!‘“ Testläuferin: „Ein leichter, gut sitzender, komfortabler Schuh!“ Primär für Läufer/innen mit leichter bis mittlerer Überpronation sowie für schwerere Fersenläufer/innen.

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 Lunarglide+ 4

Empf. Verkaufspreis: 129,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)
Gewicht: 280 g (m); 255 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Pylon mit Lunafoam (Lunarlon); Flywire-Schnürung

Nike wartet mit dem LunarGlide in 4. Auflage mit signifikanten Veränderungen gegenüber dem Vorjahresmodell auf. Das Gewicht der Laufsohle wurde deutlich reduziert, u.a. durch Fortfall des Waffelmusters. Dadurch verbesserte Flexibilität und direkteren Bodenkontakt. Insgesamt eine sehr gelungene Harmonisierung der Kombination Dämpfung / Stabilität / Flexibilität. Das neue Flywire-Schnürsystem, das eine direkte Verbindung zwischen den Schnürlöchern und der Mittelsohle herstellt, hält Mittelfuß und Ferse fest und sicher im Schuh, lässt den Zehen gleichzeitig genügend Bewegungsfreiheit. Der eingearbeitete Footsleeve verhindert ein Verrutschen der Zunge. Dazu trägt auch der neue äußere Stützbügel an der Ferse bei. Die Dämpfung wird durchweg gelobt, geht nicht zu Lasten der Stabilität. Testläuferin: „Der neue LunarGlide ist leicht, ausreichend stabil, dynamisch, sehr komfortabel, wurde sofort mein Lieblingsschuh.“ Für Normalfußläufer/innen und solche mit leichter Überpronation, die einen komfortablen, flexiblen und leichten Laufschuh mit guter Stabilität bevorzugen.

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: 330 g (m); 280 g (w)
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 finden sich hauptsächlich in den Bereichen Stabilität und Laufsohlendesign. 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 er eine Empfehlung für LäuferInnen mit breiteren Füßen. Testläufer: „Beim neuen 860 steht der Fuß merklich flacher, was meinem Laufstil entgegenkommt. Komme prima zurecht.“ Ein strapazierfähiger Trainingsschuh für schwerere und/oder größere Läuferinnen mit moderater bis starker Überpronation sowie für schwere und/oder große Läuferinnen 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 **



Puma Faas 800 S

Empf. Verkaufspreis: 130,00 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 12, 13 (m), 3 ½ - 9 (w) [UK-Größen]
Gewicht: 295g (m); 255 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus KMS Lite EVA; BioRide Technologie

Der 800 ist in der Faas-Reihe von Puma das Modell der Stabil-Kategorie. Hervorstechende Merkmale sind das vergleichsweise geringe Gewicht, der flexible Vorfuß mit großzügigem Platzangebot, die elastische Fersenkappe, die gute Fußbelüftung. Die gut dämpfende und perfekt sitzende Innensohle bietet sehr guten Laufkomfort. Die leichte >bio ride sole< kommt ohne traditionelle Stützelemente aus, bietet gleichwohl genügend Halt auch für leichte bis mittlere Überpronierer sowie Läufern mit flachem Fußgewölbe. Die Laufsohle aus geschäumtem Gummi macht ihren besten Dienst auf Asphalt und ebenem Terrain. Die Bewertung der Testläufer/innen: „Für mich als Fersenläufer mit relativ breiten Füßen der beste Puma, den ich je lief!“; „Tolles Lightweight – Feeling, bestens auf Straße und geraden Wegen“. Für mittelschwere Läufer/innen mit leichter bis mittlerer Überpronation sowie solchen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die nach einem relativ leichten Stabil-Schuh 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 ****