



Leichter dank neuer Materialien

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

Im zweiten Durchgang der diesjährigen SPIRIDON-Laufschuhtestserie werden 11 aktuelle Lightweights in Wort und Bild vorgestellt. Unser über viele Jahre trainiertes Team mit 15 Testern, davon 7 weiblich und 8 männlich, liefert auf der Grundlage eines standardisierten, bewährten Beobachtungssystems die grundlegenden Daten zur Einschätzung und Bewertung der neuen Laufschuhe. Laufschuh ist der Oberbegriff für eine Vielfalt von Laufschuhen. Die weltweiten Hersteller von Laufschuhen produzieren ihre Produkte für unterschiedliche Käuferschichten, für verschiedene Bedarfe, Anforderungen und Zwecke. Die Zuordnung der Laufschuhe in einzelne, merkmalsorientierte Kategorien strukturiert das Angebot, macht es für die Verbraucher ein wenig übersichtlicher. In diesem Testbericht werden Laufschuhe in der sogenannten Lightweight-Kategorie vorgestellt.

Ein Lightweight, die englische Bezeichnung umschreibt dies schon, ist ein Laufschuh von vergleichsweise leichtem Gewicht. Was ist das Maß, die wichtigste Bezugsgröße für die Zuordnung eines Laufschuhs in die Lightweight-Kategorie? In der kurzen Geschichte der speziellen Laufschuhentwicklung wurde erst vor etwa zwei bis drei Jahrzehnten durchgängig damit begonnen, Laufschuhe sehr differenziert in einzelne Klassen einzustufen, wie Neutral/Dämpfung, Stabilität, Motion-Control, Trail u.a. Die Lightweights wurden vom Hauptmerkmal „Schuhgewicht“ her definiert. Ein Laufschuh dieser Klasse, so die Bestimmung, wiegt bis maximal 300 g (US-Größe 9, Männer), resp. 265 g (US-Größe 7, Frauen). Im Laufe der letzten Jahre verringerte sich all-

gemein das Gewicht bei allen Laufschuhen, in erster Linie bedingt durch Verarbeitung leichterer Materialien. Dieses Faktum findet seine Bestätigung bei den hier getesteten 11 Laufschuhen in der Lightweight-Kategorie. Die Schuhgewichte liegen zwischen 200 und 300 g (Referenzgröße US 9, Männer). Der gemessene Zentralwert (Median) beträgt 245 g. Im Vergleich dazu liegen die durchschnittlichen Werte bei Stabilschuhen etwa 100 g darüber, bei Neutralschuhen etwa 70 – 80 g in der Kategorie „NATURAL“. In dieser werden die Minimalaufschuhe geführt, ist der Zentralwert deutlich unter der 200 Gramm-Marke angesiedelt. Die minimalistische Bauweise und Ausstattung der Schuhe für sogenanntes natürliches Laufen, wie weitestgehend das Barfußlaufen, findet,

wie bei den Lightweights, im Kernmerkmal „Schuhgewicht“ ihren wichtigsten objektiven Ausdruck. Das Schuhgewicht korreliert positiv mit dem Preis, der für den jeweiligen Laufschuh seiner Kategorie zu zahlen ist. Minimalschuhe kosten um die 100 €. Für Lightweights wird ein mittlerer Ladenpreis von 120 € verlangt. Der Stabilschuh kostet wiederum 20 € mehr, seine umfangreichere Ausstattung macht den Mehrpreis. Lapidar formuliert: Mehr Laufschuh, mehr Geld. Korrespondiert ein Mehr an Laufschuh und Geld auch mit einem Mehr an gesünderem und/oder effektiverem Laufen? Die Erörterung würde den hier gesetzten Rahmen sprengen.

Die Bandbreite der getesteten Lightweights ist groß, entsprechend die Auswahl. Wer beispielsweise das aktuelle Update des DS Trainer von Asics wählt, entscheidet sich für einen Lightweight, der Merkmale Leichtigkeit und Stabilität zu etwa gleichen Anteilen aufweist. Das Modell Lyte33 vom gleichen Hersteller bietet keine mediale Stütze, wohl aber ein Mehr an softer Dämpfung und Flexibilität.

Der neue Trend, markant umschrieben mit „flacher, flexibler, natürlicher“, ist auch bei den Lightweights unverkennbar. Der Testbericht möge helfen, die Entscheidung für den individuell richtigen Lightweight zu erleichtern.



Adidas adizero aegis 3

Empf. Verkaufspreis: 134,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

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

Gewicht: 255 g (m); 215 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus EVA mit adiPRENE – Dämpfungseinlagen im Vorfuß; Torsion-System: ForMotion

Der Aegis 3 aus der adizero-Reihe von Adidas unterscheidet sich vom Vorgängermodell durch sein leichteres Gewicht sowie einen neu designten Schaft mit elastischerem Material. Die drei Streifen – markantes Kennzeichen der Weltfirma Adidas – sind in Längsrichtung als Overlays im Mittelfußbereich aufgeklebt. Die ForMotion-Technologie ermöglicht ein vergleichsweise sanftes Aufsetzen und harmonisches Abrollen. Der Fuß wird perfekt gehalten, die dünne Lasche sitzt rutschfest, ist seitlich vernäht. Testläufer: „Für vielfältige Einsätze geeignet.“ - „Der Aegis mit seinem Leisten passt genau zu meinen Füßen.“ Für leichte bis mittelschwere Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten 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 **



Asics Gel-DS Trainer 18

Empf. Verkaufspreis: 139,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 8 – 13, 14 (m); 6 – 12 (w)

Gewicht: 280 g (m); 240 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Solyte; Dynamic DuoMax; Gel-Dämpfung im Vor- und Rückfuß; Guidance - Line; Heel-Clutching-System

Das mittlerweile 18. Update folgt seinem Vorgänger mit bemerkenswerten Veränderungen. Vor allem: der neue Trainer ist leichter und flacher gebaut. Die mediale Pronationsstütze (Dynamic DuoMax) optimiert das Abrollen. Zugleich mit den tieferen Flexkerben im Vorfuß der Laufsohle wird der Schuh lafyndynamischer. Der leichtere Schaft wird durch verklebte Overlays erreicht. Unverändert: die verschachtelte Kappenanordnung mit extern aufgeklebten Stabilisatoren aus leichtem Kunststoff (heel-clutching-system). Der Fuß sitzt perfekt im Schuh. Auch der aktuelle Trainer ist vergleichsweise stabil, jedoch nicht hart gedämpft. Sein Vorzug ist auch begründet im weiten Spektrum seiner Einsatzmöglichkeiten. Testläufer: „Sitzt prima am Fuß. Ideal für schnellere Trainingseinheiten und Wettkampfeinsatz.“ Für ambitionierte Läuferinnen und Läufer mit normalem Fußgewölbe sowie solche mit leichter Überpronation. Sowohl für Training als auch und für Wettkampfeinsätze, insbesondere auf längeren Strecken.

- 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 perfektes Update

Asics Gel-Lyte33 2

Empf. Verkaufspreis: 119,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 8 – 13, 14 (m); 6 – 12 (w)
Gewicht: 240 g (m); 200 g (w)
Zur Laufschuhtechnologie: Mittelsohle in zwei Dichten; FluidAxis-Technologie; Gel-Dämpfung im Rückfuß; 6 mm Sprengung

In der 33-Serie von Asics bezieht der Lyte bei den Testläufern eine starke Stellung. Dieses neue Lightweight-Modell trifft den Geschmack von gut trainierten Läufern, die möglichst wenig Schuh am Fuß haben möchten, gleichzeitig jedoch nicht auf gewissen Laufkomfort verzichten wollen. Die sogenannte FluidAxis-Technologie ist gut im hinteren Bereich der Laufsohle zu erkennen: tiefe, im Winkel angelegte Flexkerben unterhalb des Rückfußes sollen dafür sorgen, dass sich die Fußgelenke naturgemäßer bewegen. Testläufer: „Tolles Feeling, sehr gutes Abrollen, griffiger Bodenkontakt“. – „Schön flach, schnell und doch auch bequem, sehr gut gedämpft.“ Testläufer: Ein leichter, laufdynamischer Schuh für Läuferinnen und Läufer ohne biomechanische Probleme.

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 *****



Brooks Cadence 2

Empf. Verkaufspreis: 129,95 EUR
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)
Gewicht: 245 g (m); 195 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle; BioMoGo-Einlegesohle; 4 mm Sprengung

Der Cadence ist in der Pure-Modellreihe von Brooks der vergleichsweise stabilste Laufschuh. Das Update behielt die Sohle des Vorgängers, verändert wurde nur das Obermaterial, vor allem farblich. Die Zunge ist an einer Seite direkt mit dem Schaft verbunden, verhindert ein Verrutschen. Dem gleichen Zweck dient ein eingearbeitetes, flexibles Band über dem Spann. Die eher enge Passform kommt Läufern mit schmalen Füßen sehr entgegen. Testläuferin: „Die Stütze am Außenrand der Sohle bietet zusätzlichen Halt, gibt mir ein sicheres Gefühl beim Aufsetzen“. Testläufer: „Für meine Bedürfnisse zu klugig, der Schuh rollt nicht optimal ab“. Für Läuferinnen und Läufer mit eher schmalen Füßen, die einen stabilen Lightweight 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 **



Brooks Pure Flow 2

Empf. Verkaufspreis: 120,00 EUR
Größen: 6 – 13, 14 (m), 5 – 11(w)
Gewicht: 250 g (m); 210 g (w)
Laufschuhtechnologie: BioMoGo-Mittelsohle; BioMoGo-Einlegesohle, 4 mm Sprengung

Mit der Pure Serie verfolgt Brooks das Ziel, Laufschuhe zu produzieren, die ein natürliches Laufgefühl vermitteln. Die Lauf- und Mittelsohle des Flow 2 blieb unverändert. Sie besteht aus biologisch abbaubarem Material, sog. BioMoGo. Ebenso die Einlegesohle. Der Schaft aus dünnem, atmungsaktivem Nylongewebe wurde verändert. Die Schnürung beim Update verläuft asymmetrisch, ebenso die verbesserte Zungenlasche. Das Stretchband quer über dem Spann wurde ebenfalls optimiert, verleiht zusätzlichen Halt im Mittelfußbereich. Der Schuh sitzt wie eine zweite Haut am Fuß. Er ist flach gebaut (3,5 mm Sprengung), für schnelleres Laufen hervorragend geeignet. Sowohl Wettkampf- als auch Trainingsschuh. Testläufer: „Für mich als 68 kg – Läufer ein super Schuh.“ Testläuferin: „Anfangs fand ich das Schnürsystem kritisch. Später musste ich feststellen, dass es den Fuß fest im Schuh fixiert.“ Ein gelungenes Update für leichte bis mittelschwere Läufer/innen mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen Schuh für schnelleres 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 -



ECCO Biom Evo Racer

Empf. Verkaufspreis: 115,00 EUR (Textil) (Damen- und Herrenmodell);
140,00 EUR (Yak-Leder) (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 40 – 47 (m); 36 – 41 (w) [europäische Größen]
Gewicht: 240 g (Mesh), 265 g (Yak) (m), 190 g (Mesh), 210 g (Yak) (w)
Laufschuhtechnologie: PU-Mittelsohle direkt verbunden mit dem Oberschuh; Sprengung 5 mm

Der Hersteller ECCO ergänzt seine „Natural Motion“ – Serie mit dem brandneuen BIOM-Modell Evo Racer. Es löst den BIOM A ab. Der Evo Racer ist bedeutend leichter, bedingt durch einen neuen Leisten aus abgespecktem PU-Material. Das neue Modell ist laufdynamischer, flacher gebaut, bietet sehr direkten Bodenkontakt. Die verwendeten Materialien sind von sehr hoher Qualität. Der im Oberschuh mit Mesh ausgerüstete Racer ist nach Auffassung der Testläufer die bevorzugte Wahl. Testläufer: „Ein optischer Leckerbissen. Der Kontakt zur Laufstrecke ist exzellent“. – „Der Tragekomfort des Ecco-Schuhs ist wirklich hervorragend!“ Für Läufer/innen ohne biomechanische Probleme, die einen außergewöhnlichen Lightweight 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
Gelungene Mischung aus Lightweight und Natural

Puma Faas 300 v2

Empf. Verkaufspreis: 99,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 6 – 12, 13 (m); 3,5-9,5 (w), [UK-Größen]
Gewicht: 200 g (m); 180 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle aus Faas Foam; Bioride; Sprengung 6 mm

Der Faas 300 v2 ist ein neuer Lightweight und Wettkampfschuh in der Faas-Serie von Puma. Er ist für schnelleres Laufen konzipiert. Und das löst er in der Praxis ein! Die Mittelsohle aus Faas Foam ermöglicht relativ sanftes Aufsetzen und effektives Abrollen. Das atmungsaktive Obermaterial mit Overlays aus Nabuk und leichtem Plastik, die sehr elastische Ferse sowie die gut sitzende Innensohle bieten feinen Tragekomfort in dieser Klasse. Testläufer: „Der Faas 300 ist mein Favorit, vor allem für Wettkampfeinsätze. Die Raubkatze könnte einen Clou landen, wenn es gelänge, die sofamäßige Bequemlichkeit eines Nike Free 3.0 zu kopieren“. 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 *****

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



Saucony ProGrid Kinvara 4

Empf. Verkaufspreis: 124,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13, 14 (m); 5 – 12 (w)
Gewicht: 220 g (m); 190 g (w)
Laufschuhtechnologie: ProGrid Lite Mittelsohle: PowerGrid Dämpfung im Rückfuß; flache Sohlenkonstruktion mit profilierter Laufsohle; 4 mm Sprengung

Das neue Update des Kinvara von Saucony unterscheidet sich vom Vorgänger nicht wesentlich. Beim Kinvara wurde die Struktur der Overlays im Schaftbereich leicht verändert, im Sohlenbereich der Rückfuß mit der PowerGrid Dämpfungseinlage ausgestattet. Diese soll die Dämpfung dauerhafter machen. Die Laufsohle besteht aus zahlreichen Noppen im Dreiecksprofil, macht diesen Lightweight sehr rutschfest. Die Dämpfung in Verbindung mit dem weichen Hydra Max Fersenfutter verleihen dem Kinvara hohe Flexibilität sowie eine sehr wirksame Rückfußdämpfung durch optimale Druckverteilung in der Aufsetzphase. Für schnelles Training und Wettkampfeinsätze sehr gut geeignet, flache Bauweise (4 mm Sprengung). Testläuferin: „Ein super leichter Schuh, sitzt perfekt am Fuß!“ Testläufer: „Der Kinvara lässt mir viel Zehenfreiheit, bestens für schnelleres Laufen!“ Primär für Läuferinnen und Läufer mit neutralem Fußaufsetzverhalten, die einen schnellen Schuh für vielfältige Einsätze suchen. Der „Star“ unter Saucony's Zweitschuhen.

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 Sublite Duo Run

Empf. Verkaufspreis: 79,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)
Größen: 7 – 13 (m), 5 – 11 (w)
Gewicht: 300 g (m); 260 g (w)
Laufschuhtechnologie: Mittelsohle und Laufsohle in zwei Härten Sublite Duo; Flex Grooves Tech

Neben der ZigTech und Real Flex- Technologie wartet Reebok mit einer weiteren neuen Schuhtechnologie – Flex Grooves – auf. Zu den aktuellen Modellen zählt seit kurzem der Sublite Duo Run. Die Außensohle besteht aus einer Anzahl quer zur Mittelsohle gefertigter wellenförmiger Elemente, die in ihrem Zusammenspiel den natürlichen Bewegungsablauf fördern sollen. Der Barfußlauf als Vorbild. Ziel der Technologie ist eine Flexibilität und Dämpfung, die die muskuläre Belastung der Fuß- und Beinmuskeln verringert, letztere gleichzeitig stärkt. Der Schaft besteht aus leichtem Mesh ohne Innennähte. Der Sublite ist für verschiedenste Einsätze verwendbar. Als Fitness- und Freizeit-Schuh ebenso wie fürs kurzzeitige Lauftraining auf ebenen Böden. Testläufer: „Sehr flexibel, hervorragend als Drittschuh für besonderes Training. - Auch ein klasse Freizeitschuh“. In erster Linie für Läuferinnen und Läufer, die einen Laufschuh für vielfältige Verwendung suchen. Auch für das Training der Fuß- und Wadenmuskulatur.

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 -

19. hella hamburg halbmarathon
Sonntag, 23. Juni 2013

www.hamburg-halbmarathon.de

VON GRUND AUF FRISCH
hella mineralbrunnen

DAK Gesundheit

ERDINGER ALKOHOLFREI

EMMIG PLAZA

Start: Reeperbahn Ziel: Rothenbaumchaussee

BMV dielaufgesellschaft.de



Nike Free 5.0

Empf. Verkaufspreis: 114,95 EUR (Damen- und Herrenmodell)

Größen: 6 – 13, 14, 15 (m), 5 – 13 (w), **Gewicht:** 235 g (m); 190 g (w)

Laufschuhtechnologie: Sohle aus sehr leichtem Phylite, Außensohle im Waffelprofil mit tiefen Flexkerben; 8 mm Sprengung

In der Free-Reihe von Nike ist der neue 5.0 vergleichsweise zum 3.0 V4 kompakter. Er hat eine dickere und robustere Sohle und eine größere Sprengung (8 mm). Der Fuß steht in diesem Free-Modell fühlbar höher, der Kontakt zum Boden ist deutlich weniger direkt. Es ist etwas stärker gedämpft, was für viele ein Mehr an Laufkomfort bedeutet. Die Dynamic Fit-Konstruktion verleiht dem 5.0 einen handschuhähnlichen Sitz. Der Fuß ist vom Schaft hauteng umschlossen. Zahlreiche Reihen von Flexkerben in Quer- und Längsrichtung dienen dazu, die natürliche Fußbewegung optimal zu unterstützen. Der 5.0 wiegt um 235 g (US-Größe 9 (m)), ca. 30-40 g mehr als der Free 3.0. Empfehlung: Eine halbe bis ganze Schuhgröße höher wählen! Laufen im FREE ist nach wie vor gewöhnungsbedürftig. Die Testläufer/innen beurteilen den 5.0 als eine Alternative und hervorragende Ergänzung zum Laufen in traditionellen Laufschuhen. Testläuferin: „Der neue Free 5.0 ist sehr komfortabel, auch als Freizeitschuh, für meine Füße eine Wohltat.“ Für Läufer/innen ohne biomechanische Probleme als Laufschuh in der 2. Reihe vor allem zur Stärkung der Fuß- und Beinmuskulatur.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ **

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer ****

Fersnläufer ***

Überpronierer *

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ***

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald **

Orthopädische Einlagen *



Salomon Sense Mantra

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

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

Gewicht: 270 g (m); 235 g (w)

Laufschuhtechnologie: Mittellohle aus EVA; Sensiflex Quicklace, Sprengung 6 mm

Mit dem Sense Mantra präsentiert Salomon ein brandneues Modell. Nach dem Crossmax ein weiterer Allrounder für vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Auf ebenem Asphalt, auf Waldwegen wegen oder im Gelände: die Contragrip-Sohle zeigt sich auf allen Untergründen von ihrer starken Seite, rutschfest, sicher, effektiv. Der Fuß steht flach im Schuh (6 mm Sprengung). Das soll „natural motion“ befördern, das Aufsetzen mit dem Mittel- oder Vorfuß. Der Mantra ist relativ stabil gebaut, eher hart gedämpft. Elastisches, nahtloses Schaftmaterial lässt den Füßen den nötigen Bewegungsspielraum. Die Passform fördert natürliches Abrollen. Das Quicklace-Schnürsystem in Verbindung mit der Schnürsenkeltasche gehören zum Salomon-Standard. Testläufer: „Mein neuer Lieblingsschuh für Straße, Gelände und Wettkampf, perfekt für meine Bedürfnisse.“ Für Läuferinnen und Läufer, die einen leichten, dynamischen, gleichzeitig stabilen Vielzweck-Laufschuh suchen.

Komfortables Laufen

„Gesundheit und Fitness“ ****

Hohe Trainingsumfänge

Zielrichtung „Wettkampf“ ****

Wettkampfeinsatz ****

Vorfußläufer ***

Mittelfußaufsetzer ****

Fersnläufer ***

Überpronierer **

Leichtere Läufer ****

Schwerere Läufer ****

Straße, Asphalt; Ebene Flächen ****

Gelände; unebene Wege; Wald ****

Orthopädische Einlagen *

der neue strunz für ein leben im optimum

Das neue Erfolgsprogramm des Bestseller-autors: Laufen und Meditation. Dr. Strunz zeigt erstmals auf, wie sie sich gegenseitig verstärken und welche verblüffende Heilwirkungen sie haben. Bewusste Bewegung – die neue Dimension des Laufens!



224 Seiten, durchgehend vierfarbig
€ 19,99 [D] · ISBN 978-3-453-20011-1

Leseprobe unter
www.heyne.de

HEYNE <