T44_058-059 10.03.2006 14:27 Uhr Seite 2

Der *triathlon* – Schuhtest

Es tut sich was auf dem Laufschuhmarkt. Während einige Firmen an alten Konzepten haften, erfrischen andere den Markt mit neuen Ideen. Welche Modelle einer Prüfung auf die biomechanische Eignung standhalten und den aktiven Läufer vor Verletzungen schützen, klärt der *triathlon*-Laufschuhtest 2006.

von Dr. Matthias Marquardt und Florian Schmetz

Die wirklichen Einflussgrößen des Sportschuhmarktes konnte man in den letzten Wochen gut verfolgen: Sportschuhriese Nike verklagte Mitbewerber adidas wegen Nichtbeachtung seiner »Shox«-Patente beim Bau des »adidas one«. Auch wenn eher firmenpolitische und taktische Gründe für diese späte Klage maßgeblich sein dürften, so zeigt sie doch deutlich, welch große Rolle Marketingstrategien und Umsatz für die Entwicklungen auf dem Schuhmarkt spielen.

Denn gerade die Modelle »Nike Shox« und »adidas one« sind Schuhe, die in Läuferkreisen nach anfänglicher Beachtung und medialem Hype aufgrund mangelnder Praxistauglichkeit nie wirklich zum Einsatz kamen. Und das ist keine alleinige Einschätzung der Läufer. Auch die Firmen selbst sehen ihre beiden Modelle längst nicht mehr im Bereich der Running-Kernkompetenz angesiedelt, sondern im Fashion-Segment. Und auf diesem Sektor wird gestritten, denn hier geht es um viel Geld. Die besonderen biomechanischen Bedürfnisse der Läufer bleiben dagegen an breiter Front unberücksichtigt.

Längst bekannte Forderungen

Es sind eben doch oft die Designer und Marketingexperten, die über Schuhkonstruktionen entscheiden. Wie sonst lassen sich beispielsweise Konzepte erklären, die über so genannte Pronationsstützen im Vorfußbereich verfügen? Biomechanischen Laien und verantwortlichen Designern sei ins Gedächtnis gerufen, dass diese Stützen vor allem dazu geeignet sind, Läufern zu Schienbeinkantenbeschwerden und Achillessehnenentzündungen zu verhelfen. Doch immer noch taugt die Pronationsstütze, dem Kunden (nicht vorhandene) biomechanische Kompetenz vorzugaukeln – Hauptsache, der Rubel rollt: Der Verkaufspreis des Schuhes steigt durch die Stütze um 10 bis 30 Euro, die Produktionskosten erhöhen sich dagegen um weniger als 10 Cent.

Es gibt also noch viel zu feilen am Sportschuhangebot. Und die Forderungen sind solche, die auf den simpelsten Erkenntnissen der Biomechanik beruhen. Sie lauten wie folgt:

> Schmalerer Aufsatzbereich
Denn: Wird der Aufsatzbereich zu weit nach außen gezogen, so steigen die Pronationskräfte an. Schienbeinkanten-Beschwerden und Achillessehnen-Entzündungen sind die Folge. Sinnvoll wäre eine außen angeschrägte Sohle, die den Kraftangriffspunkt weit unter das Sprunggelenk befördert. So würde die natürliche Bewegung unterstützt.

> Fersendämpfungssysteme im äußeren Aufsatzbereich
Denn: Die Dämpfungssysteme wirken am effizientesten direkt im Aufsatzbereich und weit unter dem Fuß.

> Flacher Rückfußbereich
Denn: Die übertriebene Anhebung der Rückfußbereichs gegenüber dem Vorfußbereich setzt eine ganze Kaskade von Problemen in Gang. Die Wadenmuskulatur verkürzt (Achillessehnenentzündungen), der Vorfußbereich wird überlastet (Spreizfußbeschwerden), die Pronationskontrolle wird kompromittiert (Scheinbeinkantensyndrome), die Muskelvenenpumpe wird gestört (Krampf-

Foto: Frank Wechsel

T44_058-059 10.03.2006 14:27 Uhr Seite 3

Full Color CMYK (plus 2 PMS colors!) pms 152c and pms 877

adern), die Kniegelenkbelastung steigt bei einer Absatzhöhe von fünf Zentimetern um über 40 Prozent (Kniegelenksarthrosen), es erfolgt eine Beckenkippung nach vorn (Wirbelsäulenprobleme)!

> Großflächige Vorfußdämpfungssysteme
Denn: Moderne Schuhe haben unter den Mittelfußköpfchen Dämpfungsinlays in der Größe einer Briefmarke. So kommt es zu unangenehmen Spreizfußbeschwerden, die vielen Läufern die Freude an der Bewegung verderben.

> Gesteigerte Flexibilität des Vorfußbereichs
Denn: Ist der Vorfußbereich eingesteift – und genau das passiert bei zwei Zentimeter dicken Sohlen – so erfolgt die Abdruckbewegung über die Zehenspitze und nicht über das Großzehengrundgelenk. Doch Läufer verbringen 50 Prozent des Bodenkontaktes in der Abdruckphase. Hier haben viele Verletzungen ihren Ursprung. Achillessehen und Knieprobleme genauso wie gefürchtete Shin-splints ließen sich durch eine Optimierung der Abstoßeigenschaften eines Schuhs im Sinne von mehr Flexibilität positiv beeinflussen.

Sie sehen, viele Ideen und Ansichten, auf denen moderne Laufschuhe basieren, sind seit Jahrzehnten überholt. Geniale Ideen, die den Markt aufrütteln, sind also gar nicht zwangsläufig erforderlich, es geht um die Umsetzung längst bekannten Wissens. Dass dies möglich ist, macht die gleichermaßen gepriesene und kritisierte Pronationsstütze deutlich: Es liegt schon einige Jahre zurück, als wahllos orthopädisch gestütztes Schuhwerk unter den Läufern verteilt wurde. Längst sind die Schuhfachhändler auf die Probleme aufmerksam geworden und haben ihre Beratungsqualität auf breiter Front verbessert. Die Stützfunktion von Schuhen wird immer besser auf den Bedarf der Sportler abgestimmt. Und einige Berater haben mit ihrem neu erworbenen Wissen feststellen können, dass viele Läufer ohne orthopädische Stützen auf der Innenseite des Schuhs noch besser beraten sind.

Zurück zum natürlichen Laufen

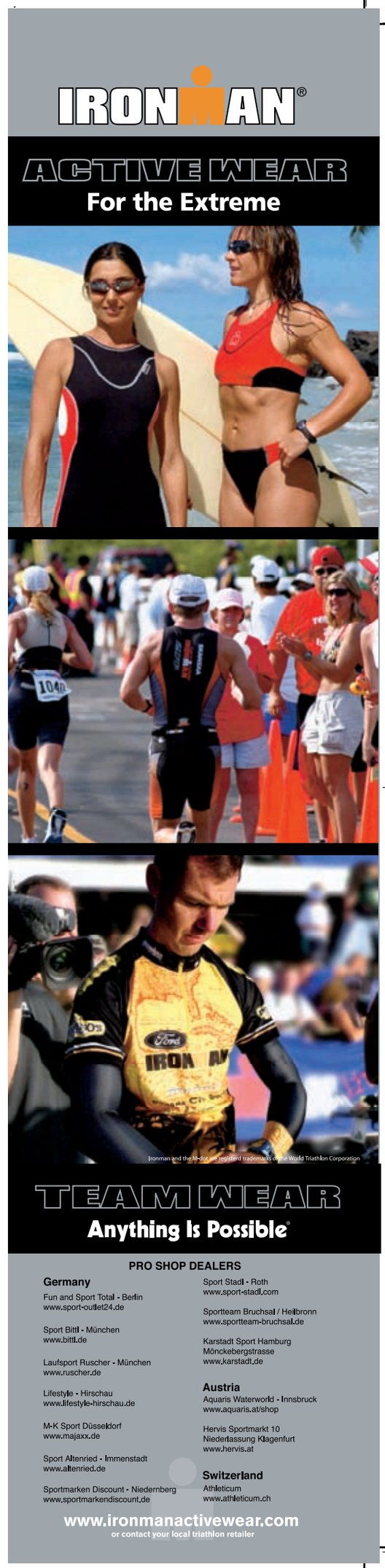
Und nun steht dem Sportfachhändler eine neue Wandlung der Versorgungsstrategie ins Haus. Es geht darum, die natürliche Laufbewegung zu schulen, statt sie durch den Schuh einzuschränken. Denn dies gilt für alle Läufer gleichermaßen: Die O-beinigen, die X-beinigen, die Läufer mit Knickfüßen – sie alle profitieren von einer natürlichen Bewegung.

Aber was ist »natürliche Bewegung«? Kurz gesagt: das Barfußgehen oder -laufen auf weichem Untergrund. Hierbei stabilisieren die Muskeln den Fuß und sorgen dafür, dass auch die anderen Gelenke ohne Komplikationen ihren Dienst verrichten. Dabei reagiert der Fuß auf das individuelle Zusammenspiel mit der Beinachse, dem Knie- und Hüftgelenk. Leider funktionierte dies bislang eben nur barfuß auf Naturbelägen. Für Läufer ist es allerdings wichtig, ein ebenbürtiges Training auch bei kühleren Temperaturen oder auf Asphalt durchführen zu können. Was Sie dafür brauchen, sind entsprechende Schuhkonzepte, die obige Forderungen umsetzen. Die ersten Vorstöße zu diesem Thema (Barfußschuhkonzepte) sind seit zwei Jahren in den Geschäften erhältlich und präsentieren sich als voller Erfolg auf allen Ebenen: von den biomechanischen Aspekten her, von der Akzeptanz bei den Läufern und auch von den Verkaufszahlen. Biomechanik, Laufspaß und Verdienstmöglichkeiten der Industrie sind also kein Spannungsfeld, sondern drei Bereiche, die sich ergänzen können. Ganz neu auf dem Markt ist ein erster Überpronations-Schuh, der endlich die oben genannten biomechanischen Kriterien erfüllt. Wir haben in unserem Test natürlich ein besonderes Augenmerk auf diese Neuheiten gelegt. ▶

Über die Autoren

Dr. med. Matthias Marquardt bildet neben seiner ärztlichen Tätigkeit Orthopädieschuhtechniker und Sporthändler in der biomechanischen Bewegungsanalyse aus. Von 1998 bis 2000 war Marquardt von der Firma Adidas Salomon für die Schulung von Verkaufspersonal engagiert und präsentiert sein sportmedizinisches Fachwissen in der Schuhversorgung und der Verletzungsprophylaxe seit 2000 in Sportmagazinen. Sein aktuelles Buch »Die Laufbibel«, gilt als innovatives Lehrbuch zur Lauftechnik, Bewegungsanalyse und Schuhversorgung. Marquardt bietet Seminare mit Lauftechnikschulung und individueller biomechanischer Beratung an.
www.natuerlichlaufen.de

Florian Schmetz
Florian Schmetz erarbeitete sich seine Expertise in der Sportschuhversorgung bereits während seines Studiums der Sportökonomie. Er war für die Bewegungsanalyseexperten currex sowie für mehrere Sportfachhändler und Hersteller in Beratung und Verkauf tätig.



T44_060-061 13.03.2006 10:01 Uhr Seite 2

Der Weg zum richtigen Laufschuh

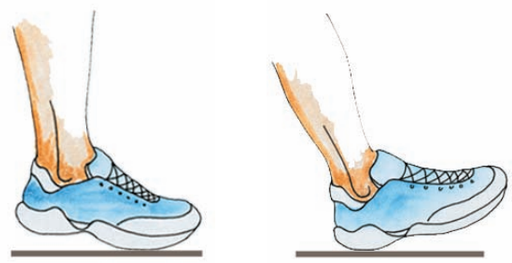
Ausschlaggebend für die Bemessung des Stützbedarfs eines Laufschuhs ist die Verlagerung der Belastung auf die Innen- oder Außenkante der Sohle aufgrund der individuellen Bewegung des Läufers. Liegt die Belastung verstärkt auf der Innenseite des Schuhs, so wählt man Modelle, die in diesem Bereich härter gearbeitet sind. Im Fachjargon wird dies »Pronationsstütze« genannt. Läufer, die eine solche benötigen, weisen in der Kniebeugung eine X-Bein-Bewegung auf oder sie haben einen Knickfuß, der nach innen nachgibt. Häufig sind auch Kombinationen der beiden Fehlstellungen. Je nach Ausmaß der Fehlstellung wählt man leicht oder stärker gestützte Modelle.

Allerdings benötigen nur ungefähr 50 Prozent der Läufer solche Stützen auf der Innenseite des Schuhs. Die anderen Läufer verfügen über eine normale Pronationsbewegung oder sogar eine Unterpronation, die auch Supination genannt wird. Während die Normalfußläufer keinerlei Stützbedarf im Schuhwerk haben, verkippen die Supinierer auf die Außenkante und benötigen Schuhe mit neutraler Sohle und einem möglichst gebogenen Leisten, der sie außen gut abstützt. Supinierer sind in den meisten Fällen o-beinige Läufer. Sie sind auch dann Supinierer, wenn der Fuß kompensatorisch eine Knickfußkomponente aufweist. In fast allen Fällen gilt: O-Bein = Supinierer!

Wegweisend für die Schuhwahl ist ferner der Laufstil. Während Fersenläufer ihre Unterschenkelmuskulatur nur bedingt zur Sicherung ihrer Pronationsbewegung einsetzen können, werden Läufer mit einer aktiven Lauftechnik ihre Pronationsbewegung muskulär einstellen. Solche Läufer brauchen meist keine Pronationsstützen im Schuhwerk. ▶

Welchen Laufstil haben Sie?

Je nach Körperbau, Veranlagung und technischer Ausbildung des Läufers kann man Fersenläufer von Vor- und Mittelfußläufern unterscheiden. Während Fersenläufer Überbeweglichkeiten im Knöchelbereich muskulär kaum stützen können, kann der Vor- und Mittelfußläufer hier eine aktive Korrektur vornehmen. Auch der Einsatzbereich des Schuhs spielt hierbei eine Rolle: Lange Dauerläufe werden eher auf der Ferse absolviert und schnelle Bahneinheiten vermehrt auf dem Vorfuß.



Vorfußläufer **Fersenläufer**

Wie sind Ihre dynamischen Beinachsenverhältnisse?

Gehen Sie vor dem Spiegel einbeinig in die Hocke. Beobachten Sie dabei, wie Ihr Knie sich auf einer gedachten Linie zwischen Hüftgelenk und Sprunggelenk bewegt. Läuft es auch bei der Kniebeugung auf dieser Linie oder driftet es nach innen oder außen ab? Bei einer Drift nach innen (X-Bein) wird die Schuhinnenkante vermehrt belastet. Bei einer Drift nach außen (O-Bein) wird die Außenkante des Fußes stärker mit Druck belastet.

X-Bein **Gerade Beinachse** **O-Bein**

Wie stark knicken Ihre Füße ein?

Bestimmte Fußtypen neigen besonders zum verstärkten Eindrehen im unteren Sprunggelenk. Man nennt dieses einen Knickfuß. Senk- und Plattfüße sind sehr häufig mit dem Knickfuß vergesellschaftet. Aber auch ein Fuß mit normalen Gewölben oder ein Hohlfuß mit übermäßig hohen Gewölben kann unter Belastung verstärkt nach innen einknicken. Dieses Phänomen überprüfen Sie am besten bei einer videokontrollierten Laufbandanalyse.

Senkfuß (li.) und Plattfuß (re.) neigen oft zur verstärkten Einknickbewegung.

Auch bei Normalfüßen (li.) und Hohlfüßen (re.) ist eine Knickkomponente möglich.

Abbildungen: currex

T44_060-061 13.03.2006 10:01 Uhr Seite 3

www.asics.de

EINFACHE

VORBEREITUNG

AUF DEN NÄCHSTEN

MARATHON:

ASICS GEL-KAYANO XII, 159,95 €. Mehrfach ausgezeichneter Stabilitätslaufschuh und vielfach marathonerprobter, hochdekorierter ASICS-Innovationsträger.

PROFESSIONELLE

VORBEREITUNG

AUF DEN NÄCHSTEN

MARATHON:

Wer 42,195 Kilometer schaffen will, sollte wissen, was außer Kondition und Willen noch alles dazugehört, um gut anzukommen. Heißt: Er sollte auch wissen, was einen guten, professionellen Laufschuh ausmacht.

Perfektes Beispiel: der ASICS GEL-KAYANO XII. Er bringt das I.G.S.™-System mit – das erste ganzheitliche Konstruktionskonzept, bei dem alle Komponenten – von den GEL-Dämpfungssystemen im Vor- und im Rückfuß bis zum neuen SPACE-TRUSSTIC-System – so perfekt aufeinander abgestimmt sind wie beim Fuß selbst. Was ihm die Möglichkeit gibt, immer sein volles Leistungspotential abrufen zu können. Dazu kommen eine neue Mittelsohle aus SOLYTE-Material, die den GEL-KAYANO XII ganze 12 Prozent leichter macht, und alle neuen ASICS-Technologien für mehr individuelle Passform. Zum Beispiel das neue, leichte und kühlende SPACEMASTER-UV-Obermaterial, das BIO-MORPHIC-System mit seinen dreilagigen, im Schaft integrierten, elastischen Einsätzen für weniger Druckbelastung und Faltenbildung. Oder das PERSONAL-HEEL-FIT-System mit seinem speziellen Schaummaterial in der Ferse, das sich immer wieder von Neuem Ihrer Fersenform anpasst.

Und jetzt wissen Sie, was einen professionellen ASICS-Runningschuh ausmacht und sind entsprechend vorbereitet.

asics

intelligent sport technologies

T44_062-071 13.03.2006 10:08 Uhr Seite 2

Unser Test

Erneut haben wir die Schuhe in fünf Segmente unterteilt, eine Einteilung, die sich an den unterschiedlichen biomechanischen Konzepten der Laufschuhmodelle orientiert:

Natural

Gesunde Füße, kräftige Muskeln, natürliche Bewegung. Nur in speziellen Schuhen können Sie Ihre Füße wirksam trainieren. Fußtrainer sind wichtig für den Verletzungsschutz und können für das Lauf-ABC und kurze Dauerläufe von 5 bis 30 Minuten genutzt werden.

Light

Die so genannten Lighttrainer sind leichtere Schuhe mit flacheren Sohlen, die dem Läufer bei schnellerem Training oder längeren Wettkämpfen die nötige Dynamik verleihen. Es ist darauf zu achten, dass es in diesem Segment gestützte und ungestützte Modelle gibt.

Cushion

Dieses Segment hat einen neutralen Sohlenaufbau und weist kein härteres Material an der Innenseite auf. Es wird aufgrund der forcierten Dämpfungseigenschaften »Cushion-Segment« genannt. Hier findet sich die große Gruppe der Läufer ohne nennenswerte Fehlstellungen zurecht.

Support

Hier finden Sie Schuhe mit Pronationsstützen, die Läufern mit einer vermehrten Innenkantenbelastung des Schuhwerks (Knickfüße und/oder X-Beine) dienlich sind.

Competition

In dieser Gruppe haben wir Ihnen Schuhe zusammengefasst, die extrem leicht, flach und bodennah im Laufverhalten sind. Sie sind für den Wettkampfeinsatz und den technisch versierten, aktiven Läufer interessant.

Einteilung der Eignung nach Läufertypen

1. Supinierer — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer mit deutlicher Supinationsfehlstellung. Kombination aus O-Bein und Supinationsfehlstellung des unteren Sprunggelenks.

2. leichte Supinierer — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer mit Tendenzen zur Supination. Leichtes O-Bein oder leichte Supinationfehlstellung des unteren Sprunggelenks. Innenrotierte Gangbilder.

3. Neutralfußläufer — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer mit physiologischer Pronation.

4. leichte Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer, mit leicht verstärkter Tendenz zur Pronation. Leichter Knickfuß, schlechte Lauftechnik, leichte Hüftinstabilitäten.

5. mittlere Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer mit mittlerer Überpronation bei Knickfüßen oder X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.

6. stärkere Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

Läufer mit starker Überpronation bei deutlichen Knickfüßen oder deutlichen X-Beinen. Auch Hüftinstabilitäten bedingen solche Fehlbewegungen.

7. stärkste Überpronation — 1 2 3 4 5 6 7

Eignung für Läufer, die sehr stark die Innenkante des Fußes/Schuhs belasten. Kombinationsfehlstellungen aus starkem Knickfuß, starkem X-Bein und Hüftinstabilität.

So haben wir für Sie bewertet

Hersteller, Produktname	
Herren-, Damenmodell	Name des Damenmodells, falls es vom Herrenmodell abweicht
Preis	Preis in Euro
Gewicht (Gr. 10,5)	Gewicht des Schuhs in der Schuhgröße 10,5 – damit Sie sich nicht auf die teilweise utopischen Herstellerangaben verlassen müssen.
Erhältliche Größen	Angabe der im Handel erhältlichen Größen
Dämpfung	Welche Dämpfungssysteme kommen zum Einsatz?
Pronationsstützen Vorfuß Mittelfuß Rückfuß	Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhs auf einer Skala von – bis ●●●●●
Torsionsfähigkeit	Wie gut ist die Verdrehbarkeit des Schuhs im Vor- und Rückfußbereich? Skala von – bis ●●●●●
Sohle	Wie ist die Sohle beschaffen. Wofür ist sie geeignet?
Bewertung	Hier finden Sie alle Hintergrundinformationen und Hinweise zum Schuh, die für Ihre Kaufentscheidung wichtig sind.
Fazit	Für wen ist der Schuh alles in allem eine Empfehlung, für wen ist er nicht geeignet?

Firmenkontakte

adidas	www.adidas.com	0 91 32 / 84-0
Aqua Sphere	www.aqualung.de	0 77 31 / 93 45-0
asics	www.asics.de	0 21 31 / 38 02-0
Brooks	www.brooksrunning.de	0 251 / 135 30-0
Diadora	www.diadora.com	0 64 34 / 20 08 20-0
Erox	www.eroxswiss.com	+41 (0) 44 / 291 57 24
Fila	www.fila.com	0 61 51 / 35 03-0
Mizuno	www.mizunoeurope.com	+44 (0) 89 / 36 21 47
New Balance	www.newbalance.de	0 81 42 / 47 72-0
Nike	www.nike.com	0 61 05 / 205-0
Pearl Izumi	www.pearlizumi.com	0 76 61 / 98 99-0
Puma	www.pumarunning.com	0 91 32 / 81-0
Reebok	www.rbk.com	0 89 / 6 13 82-0
Saucony	www.saucony.de	00 800 / 157 181 00
Woolf	www.woolf-shoes.at	+43 (0) 66 2 / 85 13 85-0

Natural

♂ Nike Free 4.0 ♀ Nike Free 4.0 Wmn's	♂ Aqua Sphere Beachwalker XP ♀ unisex
US-Größen 6,5-14; 15; 16 / 4-12 € 100,– · 232 g (10,5)	US-Größen 4-13 € 19,90 · 184 g (10/11)
Natural Born Runner	**DER Barfußtrainer**
Technik	
Dämpfung Der Schuh dämpft mit EVA und er lässt Sie dämpfen: Mit Ihren Muskeln!	**Dämpfung** Die natürliche Pronationsbewegung im unteren Sprunggelenk, das obere Sprunggelenk, ein Quergewölbe, ein Längsgewölbe.
Pronationsstützen · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●
Torsionsfähigkeit ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle Tiefe Kerben sind das Geheimnis der FREE-Schuhe. So wird ein Maximum an Beweglichkeit garantiert.	**Sohle** Dünnes, glattes Polyurethan ohne Profil lässt den Läufer jeden Bodenbelag spüren.
Bewertung	
Der Nike FREE war der Startschuss für die neue Welle im Sportschuhbau: natürliche Bewegung und natürliches Laufen. Die Schuhe werden flexibler und beweglicher. Besonders im Vorfußbereich wird durch die tiefen Flexkerben endlich eine bessere Abstoßbewegung ermöglicht. Der Fuß wird über die Zehengrundgelenke abgedrückt und nicht über die Spitze. So entsteht die nötige Pronationskontrolle (Windlass-Effekt) und das Laufen macht noch mehr Spaß. Ein weiteres Geheimnis des FREE: Die Sohle ist im Rückfuß flacher geworden. **Merke:** Wir sind ohne drei Zentimeter Puffer unter der Ferse geboren. Je flacher also der Schuh, desto besser. Das ist ein grundlegendes biomechanisches Gesetz, denn auch hierdurch steigt die Pronationskontrolle (Varisierung des Rückfußes durch den Musculus triceps surae der Wade). Das Beste zum Schluss: Sie können den FREE auf jedem Belag einsetzen. Sogar, und das sei ausdrücklich betont, auf Asphalt!	Der Schuh ist extrem leicht. Der Schuh ist extrem preiswert. Der Schuh ist extrem gesund. Der Schuh ist für jedermann geeignet. In der Tat, die Neoprensocke passt sich ihrem Fuß perfekt an, Passformprobleme gibt es quasi nicht. Die Sohle vermittelt Ihnen einen einzigartigen Kontakt zum Untergrund. Es erfolgt ein Training Ihrer Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, die der des Barfußlaufens in nichts nachsteht. Der Haken? Der Schuh ist nicht für jeden Untergrund geeignet. Auf Rasenflächen wie Golf- und Fußballplätzen, auf Waldwegen und bei Strandläufen ist der Schuh perfekt einzusetzen. Für Asphaltläufe ist er mangels Dämpfung nicht geeignet. In der kühleren Jahreszeit ist dieses Modell der ideale Trainingsschuh für das Lauf-ABC auf dem Rasen. Die Haltbarkeit der Schuhe auf natürlichem Belag ist groß.
Fazit	
Wie so oft sind die wirklich guten Lösungen frappierend einfach. Wie Sie im einleitenden Text gelesen haben, brauchen wir flachere, flexiblere Schuhe, die die Abstoßbewegung unterstützen. Der FREE macht es vor. Und jeder kann ihn tragen. Die Einsteiger wählen bitte den 5.0, Fortgeschrittene wählen den 4.0 (noch flacher). Beginnen Sie langsam. Zunächst fünf Minuten. Später langsam auf bis zu 30 Minuten und mehr steigern.	Sie suchen den Vorsprung vor der Konkurrenz? Auf geht's: Hier ist Ihr Schuh. Immer mehr Athleten ziehen die Schuhe regelmäßig im Wald und beim Lauf-ABC an. Jeder kann die natürliche Bewegung trainieren, denn gesunde Füße sind die Basis eines jeden Erfolgs. Laufen Sie mit den Schuhen auf natürlichen Belägen und beim ABC. Beginnen Sie mit fünf Minuten und steigern Sie auf bis zu 30 Minuten.
Eignung 1 2 3 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 3 4 5 6 7

T44_062-071 13.03.2006 10:08 Uhr Seite 4

Light

♂ Brooks Axiom ♀ Brooks Axiom W	♂ Diadora Mythos Samurai Evo ♀ unisex	♂ New Balance M835 ♀ New Balance W835	♂ – ♀ Nike Air Zoom Apace
US-Größen 7-13; 14; 15/ 6-12 € 109,95 · 315 g (10,5)	US-Größen 4,5-13 € 139,95 · 329 g (10,5)	US-Größen 7-12; 13; 14/ 6-10; 11; 12 € 110,– · 325 g (10,5 D) / 265 g (8 D)	US-Größen 5-12 € 110,– · 266 g (Gr. 8)
Die Mischung macht's	**Der Tria-Trainer im Lightsegment**	**Der Verfechter des aktiven Aufsatzes**	**Der Aktiv-Laufschuh**
Technik			
Dämpfung Fersen- und Vorfußdämpfung durch Hydroflow-Elemente. Hochwertiges Zwischensohlenmaterial.	**Dämpfung** Double-Action-Elemente im Fersen- und Vorfußbereich und flexible Elaston-Zwischensohle.	**Dämpfung** Abzorb Pads mittig im Fersen- und im Vorfußbereich. Leichte Acteva-Zwischensohle.	**Dämpfung** Zoom-Air-Element von der Ferse bis in den Vorfuß. Laterale PU-Crashpads.
Pronationsstützen · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●
Torsionsfähigkeit ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle Breite und leichte Laufsohle mit Carbon-Anteilen im Aufsatzbereich.	**Sohle** Haltbare Duratech-Sohle unter dem Rückfuß. Blown-Rubber-Material im Vorfußbereich.	**Sohle** Abriebfeste Ndurance-Sohle. Vor allem für Asphalt geeignet.	**Sohle** Karbonhaltige Sohle im Rückfußbereich. Waffel-Design im Großzehenbereich.
Bewertung			
Sie möchten einen gut gedämpften Trainingsschuh? Stabil sollte er sein? Und hin und wieder kommt er auch mal beim Wettkampf zum Einsatz? Der Axiom vereinbart nun zum zweiten Mal diese Anforderungen als leichtgewichtige Mischversion der Modelle Glycerin und Adrenaline. Mit seiner geteilten und auf den Mittelfuß konzentrierten Stütze ist er weniger geeignet für Läufer, die bereits in der Landephase eine mediale Verstärkung benötigen. Sein Schaft hat einen relativ hohen Mesh-Anteil, was ihn ebenfalls für längere Wettkämpfe qualifiziert. Dennoch bietet er einen überaus stabilen Sitz, vorausgesetzt man hat einen brookstypisch breiteren Fuß. Zwar sehr flexibel im Vorfußbereich, aber bedingt durch die Festigkeit im Mittelfußbereich ist der stabile Lighttrainer für den aktiven Läufer keine optimale Lösung.	Mit hohem Preis und flacher Sohle präsentiert Diadora den neu entwickelten Lighttrainer Mythos Samurai Evo. Der verfügt neben der bekannten Axeler-Feder, die für gute Rückstellkräfte in der Zwischensohle sorgt, über ein schnelles Verschlusssystem. Die geringe Sprengung in Kombination mit der flachen Dämpfung bietet sowohl beim aktiven als auch passiven Fußaufsatz ein sehr agiles Abrollverhalten. Nicht optimal gelungen ist der Schaft im Mittelfußbereich. Hier lässt die Passform ein wenig Halt vermissen, da sich die Fixierung aufgrund der fehlenden Zunge und der zu geringen Polsterung nur gering anpassen lässt. Ebenfalls sehr locker und weit ist der Fersensitz, was auch durch den Klettverschluss nicht befriedigend korrigiert werden kann. Gut, dass der Samurai zusätzlich mit konventioneller Schnürung angeboten wird.	Der 835 ist ein Lighttrainer alter Schule. So verzichtet er auf Pronationsstützen, aufwändige Dämpfungssysteme und andere Spielereien. Wer einen Schuh für den Mittel- und Vorfußlaufstil sucht und dazu ein direktes Feedback vom Untergrund mag, der könnte sich für den flachen New Balance entscheiden. Sein Schaft stabilisiert den Rück- und Mittelfuß durch die fersenumgreifende N-Lock-Fixierung sehr gut. Die Dämpfung durch die flache Zwischensohle und die Abzorb-Elemente ist eine der straffsten im Test. Eher wie bei einem Wettkampfmodell fällt die geringe Sprengung aus, was automatisch einen aktiveren Fußaufsatz bewirkt. Kleiner Wermutstropfen: Die Außensohle erscheint noch etwas verbesserungswürdig, bietet sie doch lediglich für das Training auf trockenem und hartem Untergrund eine gute Griffigkeit.	Der ausschließlich für den weiblichen Fuß entwickelte Air Zoom Apace stellt ein weiteres Novum im vielfältigen Sortiment von Nike dar. Als spezielles Modell für den aktiven Fußaufsatz bestimmt, fällt zunächst die relativ geringe Sprengung auf. Eine Besonderheit sind die drei lateralen Crashpads, die nicht unter der Ferse, sondern dem äußeren Mittelfußbereich die Landung zusammen mit dem durchgängigen Zoom-Air-Element dämpfen. Der Schaft ist sehr fest und bietet auch dem seltenen Typ des weiblichen Supinierers eine straffe Führung. Seine griffige Außensohle garantiert besonders auf weichem Geläuf einen festen Abdruck. Insgesamt hätte der Apace noch einen Hauch flexibler und dynamischer ausfallen dürfen. So eignet er sich vor allem für das schnellere Training und lange Wettkampfdistanzen.
Fazit			
Alles in allem ist der Axiom für fast alle Einsatzbereiche ein sehr empfehlenswertes Modell für eher leichtere Läufer mit mäßiger Überpronation. Wünschenswert, gerade im Sinne der Vermeidung einer schnellen Pronationsbewegung, wäre eine nach außen hin verlagerte Fersendämpfung, wie es einige Modelle bereits vormachen. Untypisch für das Segment, erfreulich für einige Läufer: die breite Passform.	Wer bereits bei der Anprobe merkt, dass die Passform mit dem eigenen breiten Fußtyp übereinstimmt, der erfährt mit dem Mythos Samurai ein leichtes und sehr reaktives Laufgefühl, das an heißen Tagen um eine exzellente Ventilation ergänzt wird. Für einen noch näheren Bodenkontakt bietet Diadora weiterhin den ebenfalls speziell auf die Bedürfnisse der Triathleten zugeschnittenen Racer Iron Mythos.	Der 835 ist ein schnörkelloser Lighttrainer für schnelle Einheiten und den Wettkampf. Er richtet sich an leichte und mittelschwere Neutralfußläufer und ist auch für Läufer mit Supination eine gute Wahl. Besonders breite Füße freuen sich über die weitere 2E-Version. Wer noch mal 15 Euro drauflegt, bekommt von New Balance den etwas leichteren 901, der für leichte Überpronierer noch besser geeignet ist.	Der Zoom Apace ist ein interessantes neues Modell, das erstmalig im Lightsegment ein nicht auf die Fersenläuferin zugeschnittenes Konzept verwirklicht. Er eignet sich für Läuferinnen, die unter erhöhter Vorspannung der Wadenmuskulatur den Kontakt mit dem Boden suchen. Das Laufgefühl ist sehr viel direkter als bislang von Nike gewohnt. Auch bei minimalen Fehlstellungen ermöglicht der Schuh ein stabiles Abrollverhalten.
Eignung 1 2 3 **4** 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** 4 5 6 7

Light

♂ Pearl Izumi Shine ♀ Pearl Izumi Women's Shine	♂ Puma Complete Heras III ♀ Puma Complete Heras III Women's	♂ Reebok 3D Lite Trainer ♀ Reebok 3D Lite Trainer Women
US-Größen 7-14 / 5-12 € 100,– · 335 g (10,5)	US-Größen 8-14 / 6,5-10,5 € 110,– · 312 g (10,5) / 245 g (8)	US-Größen 7,5-15 / 5-12 € 89,95 · 325 g (10,5)
Der Fußschmeichler	**Schnell, flach und stabil**	**Feature-freier Tempobolzer**
Technik		
Dämpfung Skydex-Element im lateralen Fersenbereich. Elastischer Rebound-Schaum als Vorfußdämpfung.	**Dämpfung** IdCell-Dämpfungssystem im Fersen- und Vorfußbereich.	**Dämpfung** Flexible 3D-UltraLite-Zwischensohle.
Pronationsstützen · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●
Torsionsfähigkeit ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle Haltbares Karbon-Material im Fersenbereich. Gut profilierte Blown-Rubber-Sohle im Vorfuß.	**Sohle** Abriebfeste EverTrack-Außensohle im Fersenbereich. Vorfuß: EverRide.	**Sohle** Minimaler Einsatz von Karbon-Material im Fersenbereich. Ansonsten kein zusätzliches Außensohlenmaterial.
Bewertung		
Optisch noch immer ein wenig ungewohnt im Laufsegment offenbart Pearl Izumis neues Modell Shine dem Fuß ein unverwechselbares Passgefühl. Hierfür verantwortlich sind das nahtlose Obermaterial und die sehr stark gepolsterte Zunge. Insgesamt ist das Dämpfungsverhalten als angenehm zu bezeichnen. Unter dem äußeren Fersenbereich befindet sich das recht hohe und offen sichtbare Skydex-Dämpfungselement. Dieses hat durch seine Anordnung den positiven Nebeneffekt der verlangsamten Pronationsgeschwindigkeit, wird andererseits bereits bei geringer Belastung so stark komprimiert, dass folglich die Ferse zu schnell einsinkt. So geht bereits beim Aufsatz etwas die Dynamik verloren. Mit 335 Gramm ist der Shine zwar nicht der Leichteste, kann dafür jedoch bei längeren Einheiten seine Qualitäten ausspielen.	Leichtigkeit und Stabilität – das scheint, betrachtet man das Gros der Laufschuhe, nicht so recht zusammenzupassen. Der Heras ist hier eine der wenigen Ausnahmen. Da aufgrund der flachen Bauweise die Ferse in der Lande- und Stützphase nah am Boden ist, braucht der Heras keine massive zweite Härte, sondern kann mit einer vergleichsweise kleinen Pronationsstütze den nach innen knickenden Läufer sehr gut stabilisieren. Diese Eigenschaft wäre auch für andere Support-Modelle wünschenswert. Seine Passform ist insgesamt als schmal bis mittelweit zu bezeichnen. Als ernsthafter Konkurrent des DS Trainer bietet der Heras zudem gute Dämpfungseigenschaften, die leichten bis mittelschweren Fersenläufern genügen sollten. Lediglich der sehr leichte Schaft könnte im Mittelfuß etwas mehr Stabilität bieten.	Der 3D Lite Trainer ist eine echte Rarität im nahezu unbegrenzten Sortiment sämtlicher Laufschuh-Hersteller. Kaum ein zweiter Lighttrainer bietet ein solch unmittelbares Feedback für den Untergrund. Dafür verzichtet er gänzlich auf Dämpfungssysteme und weiche Außensohlen-Materialien, die den Eindruck verfremden. Der Schaft ist ebenfalls sehr leicht gehalten und bietet eine ausgewogene Mischung aus festem Halt und luftdurchlässigen Mesh-Einsätzen. Enorme Flexibilität im Vorfuß und eine hohe Torsionsfreiheit fördern ein überzeugend dynamisches Abrollverhalten. Jedoch verleitet der 3D Lite aufgrund seiner Bauhöhe beziehungsweise der deutlichen Fersenüberhöhung, die eher der eines Cushion Modells ähnelt, beständig zum Fersenlauf. Damit ist er leider für den aktiven Laufstil nicht optimal.
Fazit		
Für Neutralfußläufer, die über die Ferse den Bodenkontakt suchen, ist der Shine eine interessante Alternative. Dank seines außergewöhnlichen Schafts kann man sich das Geld für die Laufsocken sparen. Die Passform ist eher schmal, besonders der Vorfußbereich könnte etwas mehr Zehenfreiheit bieten. Supinierern kann der Shine aufgrund des weichen Mesh-Materials im Schaft nicht genug Halt verleihen.	Der Heras ist eine gelungene Mischung aus einem Support- und Lightweight-Modell mit Wettkampfeignung. Leichtere Läufer mit moderater Überpronation, die Wert auf ein gutes Gefühl für den Untergrund legen, werden im Heras einen ausgezeichneten Schuh für ihr Training und längere Wettkämpfe finden. Schwerere oder eine etwas stärkere Dämpfung bevorzugende Läufer weichen besser auf den großen Bruder Tenos aus.	Ideal ist der 3D Lite für Läufer, die ein festes Untergrundgefühl bevorzugen, gleichzeitig aber mit sehr flach gebauten Lighttrainern nicht zurechtkommen. Die feste Sohlenkonstruktion ist zudem prädestiniert für Supinierer. Der Schaft wird hierfür auch genug seitliche Führung bieten. Der 3D Lite möchte am liebsten schnell über feste Wege bei Training und Wettkampf bewegt werden.
Eignung 1 2 **3** **4** 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** **4** **5** 6 7	**Eignung** 1 **2** **3** 4 5 6 7

Die **ideale** Trainingslager-**Lektüre**

Jetzt überall, wo es *triathlon* gibt

Weitere Infos:

www.tri-mag.de

T44_062-071 13.03.2006 10:09 Uhr Seite 6

Cushion

♂ adidas Supernova Cushion
♀ adidas Supernova Cushion W
US-Größen 6,5-13; 14; 15 / 5-12; 13
€ 110,– · 355 g (10,5) / 301g (8)

Generalüberholter Cushion-Klassiker

Technik

Dämpfung
Außen im Fersenbereich sichtbares adiPRENE-Dämpfungskissen. adiPRENE+ unter der gesamten Breite des Vorfußes.

Pronationsstützen
· Vorfuß
· Mittelfuß
· Rückfuß

Torsionsfähigkeit

Sohle
Kombination aus festem adiWEAR-Material, weichem Blown Rubber und flexiblen Quickstrike-Elementen.

Bewertung

Von Grund auf erneuert präsentiert sich die aktuelle Version des Supernova Cushion. Dieser ist im Laufe der Jahre etwas in die Breite gegangen und bietet nun auch dem kräftigeren Fuß ausreichend Platz. Mit einem speziellen Schaum am Spann und Knöchelbereich und durch die sehr bequem sitzende nahtlose Konstruktion haben die Herzogenaurach den Schaft fest und doch angenehm druckfrei gestaltet. Positiv bemerkbar macht sich auch eine leichte Gewichtsdiät des Supernova, was in einem dynamischeren Gefühl im Vergleich zu seinem Vorgänger spürbar wird. Hierzu trägt die zugunsten einiger Flexkerben veränderte Außensohle ihren Teil bei. Die sinnvoll angeordnete Dämpfung im Bereich der äußeren Ferse und die vergrößerte Vorfußdämpfung machen den Neutralschuh vor allem für harte Untergründe zu einem komfortablen Trainingsschuh.

Fazit

Kritikpunkt bleibt auch in der ansonsten stark verbesserten Auflage des Supernova die massive Zwischensohle mit der deutlichen Überhöhung der Ferse. Auch bei geringerer Bauhöhe wäre die Dämpfung in ausreichendem Maße gewährleistet. So ist der Schuh für all jene neutralen oder leicht überpronierenden Läufer mittleren Gewichts eine gute Wahl, die ihr Training hauptsächlich im Asphaltdschungel absolvieren.

Eignung 1 2 **3** 4 5 6 7

♂ Brooks Glycerin 4
♀ Brooks Glycerin 4 W
US-Größen 8-13; 14; 15/ 6-11; 12
€ 124,95 · 356 g (10,5) / 277 g (8)

Bequem, breit, Brooks

Dämpfung
Hydroflow-Silikon-Dämpfungselemente im Fersen- und Vorfußbereich.
Feste und haltbare Mittelsohle.

Pronationsstützen
· Vorfuß
· Mittelfuß
· Rückfuß

Torsionsfähigkeit

Sohle
Abriebfeste HPR-Karbon-Sohle im Fersenbereich, weiches Sohlengemisch im Vorfuß.

Bewertung

Dass sich der Glycerin im Segment der Cushion-Schuhe immer breiter macht, kommt nicht von ungefähr. Mit einer auch in der vierten Version ausgewogenen Mischung aus Dämpfungskomfort und einem Hauch mehr Dynamik ist der beliebte Brooks ein sehr gutes Modell für das Training mit moderaten Geschwindigkeiten. Seine Außensohle gibt ein gutes Gefühl sowohl auf festem als auch auf weicherem Untergrund. Besondere Aufmerksamkeit sollte beim Kauf der weit geschnittenen Ferse geschenkt werden. Der Mittelfußbereich ist eher normal weit und recht stabil, während sich der Vorfußbereich als geräumiges Wohnzimmer präsentiert. Für Einlagenträger stellt der Glycerin dank seiner Breite eine gute Möglichkeit dar, mit einem neutralen Schuh und einer stabilisierenden Einlage auch ohne zusätzliche Pronationsstütze auszukommen.

Fazit

Zugegeben: Der Glycerin ist mit 125 Euro kein Schnäppchen, doch den Preis rechtfertigt er mit zahlreichen technischen Features und einem überzeugenden Abrollverhalten. Eine Empfehlung für leichte und mittelschwere Neutralfußläufer mit breiten Füßen. Für noch breitere Füße oder schwere Neutralfußläufer bietet Brooks den nahezu konkurrenzlosen Dyad – wer es lieber etwas leichter hat, der sollte den Burn ausprobieren.

Eignung 1 2 **3** 4 5 6 7

♂ Fila Flow Veloce
♀ Fila Flow Veloce Women
US-Größen 6,5-12; 13 / 5-10; 11
€ 115,– · 372 g (11)

Aggressiver Asphalt-Renner

Dämpfung
Durchgängie SuperAction-Zwischensohle.

Pronationsstützen
· Vorfuß
· Mittelfuß
· Rückfuß

Torsionsfähigkeit

Sohle
Sehr flache Kombination aus haltbarem Evergrind im Fersen- und griffigem Evergrip im Vorfußbereich.

Bewertung

Wie einen Motorradreifen beschreibt Fila die Sohle des flachen Flow Veloce. Ein solches Gefühl wird der eine oder andere Kraftradfahrer wohl bestätigen können. Auch auf feuchtem Asphalt klebt sich die kaum profilierte Sohle dicht an den Untergrund. Nachteilig wird dies abseits befestigter Wege, wo die Griffigkeit rasch an ihre Grenzen gerät. Bemerkenswert ist die sehr straffe Abstimmung, wodurch der Veloce trotz seines recht hohen Gewichts einen dynamischen Eindruck macht.
Läufer mit schmalen bis mittelweiten Füßen und einem mittleren Gewicht finden im Veloce einen aggressiven Laufschuh für schnelles Training und lange Wettkämpfe. Die solide Rückfußkonstruktion offeriert auch bei leichten muskulär bedingten Instabilitäten eine gute Kontrolle. Seine Passform ist eher schmal bis mittelweit.

Fazit

Trotz des durch die Beschaffenheit der Sohle beschränkten Einsatzbereichs fällt das Urteil sehr positiv aus.
Empfehlenswert ist der Veloce für schnellere Läufer mit neutraler oder leicht überpronierender Schrittabwicklung. Er bietet ein ungewohnt direktes Dämpfungsverhalten und führt zu einem aktiveren Fußaufsatz. Dies hat, wie sein Name bereits verrät, ein flottes Lauftempo zur Folge.

Eignung 1 2 **3** 4 5 6 7

♂ Mizuno Wave Rider 9
♀ Mizuno Wave Rider 9 (W)
US-Größen 7-12; 13 / 6,5-11,5
€ 135,– · 338 g (10,5) / 270 g (8)

Neutrales Allround-Talent

Dämpfung Parallel-Wave-Element im Rückfußbereich und elastische AP-Mittelsohle. VS-1-Schaum mittig im Fersenbereich.

Pronationsstützen
· Vorfuß
· Mittelfuß
· Rückfuß

Torsionsfähigkeit

Sohle
Haltbare X-10-Außensohle im Fersenbereich.

Bewertung

Der erste Eindruck des Mizuno Wave Rider 9 ist eher unauffällig. Beim Laufen bestätigt sich dieses Gefühl. Nichts stört, drückt oder reibt. Und gerade dies macht seine Qualität aus. In einem für diese Kategorie recht niedrigen Gewicht vereint er ein eigenwilliges Dämpfungssystem, eine angenehme Schaftkonstruktion und ein hohes Maß an Stabilität. Dass die Passform vollkommen einwandfrei ist, dürfte mittlerweile keinen mehr wundern. Auch bei etwas schnelleren Geschwindigkeiten kann der Wave Rider überzeugen. Dazu ist sein Obermaterial dank großer Air-Mesh-Flächen für heiße Tage gerüstet. Ein Dämpfungselement im Vorfußbereich haben wir bei den Testläufen nicht vermisst. Der Wave Rider demonstriert: Ein hochwertiger Schuh im oberen Preissegment muss sich nicht über fragliche Dämpfungssysteme qualifizieren.

Fazit

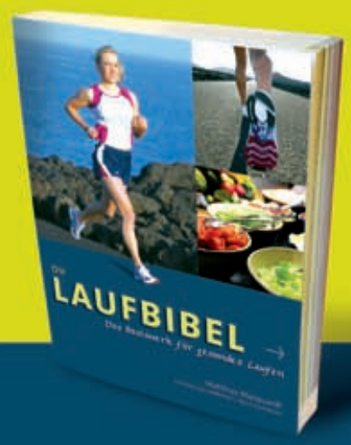
Der Wave Rider ist ein echter Geheimtipp. Das haltbare, weil nicht geschäumte Dämpfungssystem erlaubt auch schwereren Läufern ein langlebiges Laufvergnügen in diesem stabilen Neutralschuh. Bedenkenlos können außerdem leichte Überpronierer zugreifen. Sein Einsatzbereich erstreckt sich vom gemütlichen Trainingslauf bis zum längeren Wettkampf, vorausgesetzt Sie laufen durchgängig über die Ferse.

Eignung 1 2 **3** 4 5 6 7

Cushion

♂ Nike Air Zoom Vomero ♀ vergleichbar: Air Zoom Percept US-Größen 7-14 € 140,– · 358 g (10,5)	♂ Reebok Premier Ultra III ♀ Reebok Premier Ultra III Women US-Größen 7,5-15; 16 / 5-12 € 119,95 · 383 g (10,5)	♂ Saucony Grid Trigon 3 Ride ♀ Saucony Grid Trigon 3 Ride Women US-Größen 7-13; 16; 15 / 5-11; 12 € 120,– · 347 g (10,5)
Frischer Wind in der Cushion-Oberklasse	**Robuster Langstreckler**	**Soft und solide**
Technik		
Dämpfung PU-Crashpad im lateralen Aufsatzbereich. Durchgängiges Zoom-Air-Element in Ferse und Vorfuß.	**Dämpfung** Durchgängiger DMX-Schaum, DMX-Shear-System im Rückfußbereich.	**Dämpfung** Weiches Grid-Dämpfungselement im Fersenbereich und bodennahes Schaumelement. Elastischer Vorfußbereich.
Pronationsstützen · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●
Torsionsfähigkeit ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle Abriebfeste BRS1000-Sohle im Fersen-, weicheres Duralon-Material im Vorfußbereich.	**Sohle** Dämpfende DMPRTek-Sohle im Vorfußbereich. Haltbares Karbon-Material im Fersenbereich.	**Sohle** Abriebfeste XT-900-Außensohle im Aufsatzbereich und weicherer Blown Rubber im Vorfuß.
Bewertung		
Im Hause Nike tut sich was: Neben den innovativen Modellen Free und Cesium stellt der Vomero ein weiteres Highlight im breiten Sortiment der Laufschuhe mit Swoosh dar. Und er möchte gleich als vollkommen neues Mitglied in den Club der luxuriösen Cushion-Schuhe. Mit einer sehr bequemen Passform, einer guten Flexibilität im Vorfußbereich und einer für Nike ungewohnten, weil eher direkten Dämpfung zielt der Vomero klar auf den Edel-Trainer asics Gel-Nimbus. Das Zoom-Air-Element und die flexible Außensohle führen zu einem bis dato nur von Nikes Lightweight-Modellen gekanntem beweglichen Abrollverhalten. Nichtsdestotrotz ist der Vomero mit seinem zusätzlichen Crash-Pad in der Ferse ein Modell für den passiven Laufstil, das mit dem extrem weichen und wenig stabilen Bruder Pegasus nicht mehr allzu viel gemein hat.	Durch eine kleine Kur an der Außensohle und mit der neuen Mittelfußbrücke hat der Premier Ultra III seine Gewichtsprobleme in den Griff bekommen. Mit 383 Gramm ist er nun auf einem akzeptablen Stand, integriert er doch neben der klassischen geschäumten Dämpfung mit DMX Shear ein zusätzliches Dämpfungssystem. Dieses verspricht auf ähnliche Weise wie ein Konzept des neuen Markenbruders adidas, horizontale Scherkräfte durch eine unabhängigere Bewegung der Ferse zu minimieren. Die überarbeitete Außensohle ist nun etwas flexibler geworden und verleiht dem Vorfußbereich eine bessere Beweglichkeit. Insgesamt hält sich die Dynamik des Ultra III aber nach wie vor in Grenzen, wodurch er in erster Linie für moderate Tempi geeignet ist. Der Schaft ist sehr atmungsaktiv und bietet im Vorfußbereich viel Platz.	Der neutrale und stabile Grid Trigon 3 ist ein Cushion-Schuh im engsten Sinne. Seine Ferse ist auffallend weich gedämpft, wodurch der Trigon für lange Asphaltpassagen am besten geeignet ist. Dafür verliert man auf weicherem Geläuf deutlich das Gefühl für den Untergrund, auch wenn er hierfür eine ausreichende Profilierung mitbringt. Um einiges direkter, wenn auch recht hoch, ist die Sohle im flexiblen Vorfußbereich gestaltet. Insgesamt ist der Trigon Ride somit nur für den Fersenläufer geeignet. Ein sehr fester Mittelfußbereich und eine zusätzlich lateral im Fersenbereich angeordnete Schaumdämpfung bieten auch Läufern mit leicht erhöhter Pronation eine ausreichende Stabilität. Die Passform ist äußerst bequem. Die Ferse wird gut umschlossen und im Vorfußraum findet sich ausreichend Platz.
Fazit		
Läufer ohne Fehlstellungen und mit nicht allzu breiten Füßen werden es in Zukunft noch ein wenig schwerer haben, in Kürze den passenden Laufschuh zu finden. Vomero und das ähnliche Damenmodell Percept drängen sich zu Recht in die Phalanx der bekannten Cushion-Klassiker. Leider trübt die auf der Außenkante etwas zu weich geratene Sohle das Laufvergnügen für alle Supinierer.	Mittel- und schwergewichtigere Neutralfußläufer und Läufer mit leichter Tendenz zur Überpronation finden im Ultra III einen gut gedämpften und stabilen Trainingspartner für lange Trainingseinheiten. Mit der überzeugenden Außensohle und der eher direkten Dämpfung spricht er auf verschiedenen Untergründen sehr gut an. Etwas leichter und dynamischer lässt es sich mit dem 3D Lite Trainer zu Werke gehen.	Der Trigon 3 Ride verspricht sowohl Neutralfußläufern als auch Läufern mit leichter X-Bein-Stellung ein stabiles Dämpfungserlebnis für längere Trainingsläufe mit mittlerem Tempo. Normale bis breitere Füße werden sich im Saucony sehr wohl fühlen. Der ansonsten identische Trigon 3 Guide bietet durch eine zusätzliche Pronationsstütze moderaten Überpronierern das gleiche komfortable Lauferlebnis.
Eignung 1 2 **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** 4 5 6 7

Tempo beim Laufen.
Eine Glaubensfrage?



Matthias Marquardt,
Björn Gustafsson,
Christian von Loeffelholz
Die LAUFBIBEL

440 Seiten, durchgehend farbig bebildert

spomedis Hamburg, 2005
ISBN 3-936376-08-5
€ 24,95

Überall im Buchhandel und unter
www.spomedis-shop.de

Support

♂ adidas adiStar Contro
♀ adidas adiStar Control W

US-Größen 6,5-13; 14; 15 / 5-12; 13
€ 150,– · 377 g (10,5)

Alles unter Kontrolle

Technik

Dämpfung
adiPrene-Pad mittig unter der Ferse, adiPrene+ im gesamten Vorfußbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß ●●●●●
- Mittelfuß ●●●●●
- Rückfuß ●●●●●

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes adiWear im Aufsatzbereich der Ferse, Quickstrike-Elemente und Blown Rubber im Vorfuß.

Bewertung

Das Top-Modell aus dem Hause adidas zeigt, was derzeit im Laufschuhbau möglich ist. Mit gut einem Dutzend Technologien, Materialien und Features umgibt der adiStar Control den Fuß. Ob dies alles notwendig ist? Vor allem überzeugen kann nunmehr das Ground-Control-System, das wirksam die Pronationsgeschwindigkeit verlangsamt und im Vergleich zum Urmodell die Abrollbewegung spürbar gleichmäßiger werden lässt. Durch die Entkopplung vom Rest der Zwischensohle werden auch horizontal entstehende Scherkräfte kontrolliert. Daneben verfügt der adiStar über eine TPU-basierte Pronationsstütze, wodurch er insgesamt für Läufer mit einer mittleren Überpronation zu empfehlen ist. Für eine gute Passform sorgen wie im Supernova Cushion ein nahtfreier Vorfußbereich und der mit einem bequemen Schaum gepolsterte Knöchelbereich.

Fazit

Das High-End-Produkt adiStar Control bietet dem überpronierenden Läufer mit eher schmalem Fuß einige sinnvolle Features sowie gute Dämpfungs- und Stabilitätseigenschaften. Erstaunlich ist seine relativ große Torsionsfreiheit. Mit dem adiStar gut beraten ist ausschließlich der passiv aufsetzende Läufer. Für extreme Überpronierer, schwere Läufer und breite Füße ist der adiStar nur bedingt geeignet.

Eignung 1 2 3 4 **5** 6 7

♂ asics Gel-Kayano XII
♀ asics Gel-Kayano XII W

US-Größen 8-13; 14; 15; 16 / 6-12
€ 159,95 · 375 g (10,5) / 305 g (8)

Laufschuh-Luxus auf Japanisch

Technik

Dämpfung
Neu entwickelte Solyte-Zwischensohle. Gel-Elemente im Fersenaufsatz- und Vorfußbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß ●●●●●
- Mittelfuß ●●●●●
- Rückfuß ●●●●●

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfeste AHAR-Sohle im Fersenbereich. Flexibler DuoSole/DuraSponge-Vorfußbereich.

Bewertung

Der Kaiser der Stabilschuhe ist wohl nach wie vor der Kayano. Um diesem Ruf gerecht zu werden, legen sich die Japaner mächtig ins Zeug. Dank einer neuen Zwischensohle, dem flexiblen Biomorphic-Schaftmaterial im Mittelfuß- und Kleinzehenbereich und einem neuen Gel-Element im Vorfußbereich bietet der Kayano ein unvergleichliches Laufgefühl. Sein Einsatzbereich sind vor allem lange Trainingsläufe, wo er mit seiner griffigen Sohle auf allen Untergründen punkten kann. Mit seiner weichen Dämpfung spielt er seine Vorteile jedoch vor allem auf Asphalt aus. Für einen Stabilschuh ist der Vorfußbereich angenehm flexibel, weswegen der Kayano auch schnelleren Schrittes einen recht dynamischen Eindruck macht. Stabil und dennoch nicht aufdringlich arbeitet die zweite Härte – einzig der Preis schlägt etwas auf's Gemüt.

Fazit

Mit dem Kayano bietet asics einen Stabilschuh, dessen Stützfunktion sich nur marginal vom 2110 unterscheidet. Moderate Überpronierer mit höchsten Technologieansprüchen werden wohl etwas tiefer in die Tasche greifen müssen. Dafür bekommen sie einen komfortablen Luxusschuh mit überragender Passform. Ebenfalls luxuriös, stattdessen für Läufer ohne Fehlstellungen geeignet: der ungestützte Nimbus.

Eignung 1 2 3 4 5 **6** 7

♂ asics GT-2110
♀ asics GT-2110 W

US-Größen 8-13; 14; 15; 16/ 6-12
€ 119,95 · 390 g (10,5) / 317 g (8)

Kontinuität beim Kontroll-Klassiker

Technik

Dämpfung
SpEVA-Zwischensohle und Gel-Dämpfungssystem unter der Ferse und dem Ballenbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß ●●●●●
- Mittelfuß ●●●●●
- Rückfuß ●●●●●

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Haltbare AHAR-Außensohle im Rückfuß-, DuraSponge- und DuoSole-Material im Vorfußbereich.

Bewertung

Auf bewährte Eigenschaften setzt auch das aktuelle Modell der 2000er-Serie von asics. Mit nur geringen Anpassungen, in erster Linie der Einführung einer neuen geschlechtsspezifischen Mittelfußbrücke, wagen die Konstrukteure bei der großen Käuferschicht keine Experimente. Der Verkaufsschlager bietet wie gewohnt dem mittleren bis stärkeren Überpronierer ein stabiles und gleichmäßiges Abrollverhalten. Da er in drei (für Damen zwei) Weiten erhältlich ist, sollte sich fast jeder Fußtyp an der guten Passform erfreuen können. Einzig das kleine Twist-Gel-Dämpfungselement im Vorfußbereich ist für diese Preislage ein wenig mager, da es keine gleichmäßig feste Vorfußbettung gewährleistet. Wer bislang problemlos mit der beliebten Serie zu Recht kam, der kann sich weiterhin guten Gewissens auf den GT-2110 verlassen.

Fazit

Der weitgehend unveränderte Dauerbrenner verzichtet auf große Veränderungen – warum auch. Hat er doch bislang einer breiten Masse stets als treuer Partner im Training oder Wettkampf gute Dienste erwiesen. Trotz gut gemeinten Rats von Nachbarn oder Vereinskollegen ist der 2110 nach wie vor allein einer Läufergruppe zu empfehlen: all jenen mit erhöhtem Stützbedarf unter dem gesamten Längsgewölbe.

Eignung 1 2 3 4 **5** 6 7

♂ Mizuno Wave Inspire 2
♀ Mizuno Wave Inspire 2 (W)

US-Größen 7-12; 13; 14; 15 / 6,5-11,5
€ 125,– · 345 g (10,5) / 286 g (8)

Inspiration im Kontroll-Segment

Technik

Dämpfung
Elastischer Zwischensohlenschaum, Double-Wave-Element und VS1-Schaum im Fersenbereich.

Pronationsstützen
- Vorfuß ●●●●●
- Mittelfuß ●●●●●
- Rückfuß ●●●●●

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
X-10-Karbon-Sohle für hohe Abriebfestigkeit.

Bewertung

Der Wave Inspire ist ein leichter Stabilschuh. Auf diskrete Weise arbeitet die Double Fan Wave, eine asymmetrisch gewellte, zweigeteilte Plastikkonstruktion im Rückfußbereich, die eine klassische Pronationsstütze überflüssig macht. Dadurch kann der Inspire spürbar an Gewicht sparen. Gleichzeitig fungiert dieses Element als Dämpfung für den mit der Ferse aufsetzenden Läufer. Das Dämpfungsverhalten ist als eher fest zu charakterisieren, wodurch auch auf weicherem Untergrund ein passables Gefühl vermittelt wird. Sehr breiten Füßen dürfte vor allem der Vorfußbereich zu eng sein. Durch die minimal eingeschränkte Torsionsfähigkeit fällt die Dynamik etwas geringer aus als bei seinem neutralen Bruder Rider. Hingegen ist sein Abrollverhalten direkter als bei den meisten seiner stabilen Mitbewerber.

Fazit

In erster Linie eignet sich der Wave Inspire für moderate Fehlstellungen. Für dieses Segment macht er einen angenehm flexiblen Eindruck, kann gleichwohl auch etwas schwereren Läufern eine ausreichende Stabilität bieten. Neutralfußläufer haben mit dem Rider eine hervorragende Alternative. Stärker überpronierende Läufer sollten sich zum Alchemy oder bei extremen Fehlstellungen zum Renegade orientieren.

Eignung 1 2 3 4 **5** 6 7

Support

♂ New Balance M857 ♀ New Balance W857	♂ Nike Air Cesium ♀ nicht erhältlich
US-Größen 7-12; 13; 14 / 6-10; 11; 12 € 120,– · 410 g (10,5) / 350 g (8)	US-Größen 6-13; 14,15 € 130,– · 316 g (10,5)
Wachablösung in der Weitenschmiede	**Der Innovationsführer im Stabilsegment**
Technik	
Dämpfung Leichte Acteva-Zwischensohle und großflächige Abzorb-SBS-Dämpfungskissen im Fersen- und Vorfußbereich.	**Dämpfung** Flaches Zoom-Air-Kissen unter der Ferse in Kombination mit weichem äußerem PU-Crashpad.
Pronationsstützen · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß* · Mittelfuß* · Rückfuß*
Torsionsfähigkeit ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle Sehr dicke und abriebfeste Ndurance-Sohle über der gesamten Lauffläche.	**Sohle** Durchgehend flache, dennoch sehr stabile Außensohle. Abriebfestes Material unter dem Crashpad.
Bewertung	
Fast wie eine Warnung steht es auf der Innenseite der Zunge eingenäht: High Stability Trainer. Unverkennbar ist der 857 ein sehr stark im Fersen- und Mittelfußbereich gestütztes Trainingsmodell. Mit seinem Vorgänger, dem Dauerläufer 854, verbindet ihn jedoch außer dem Preis nicht mehr allzu viel. So hat er dann auch einige Gramm zugelegt. Stark eingeschränkt ist seine Torsionsmöglichkeit, da zusätzlich eine hohe Mittelfußbrücke für Stabilität sorgt, wodurch er insgesamt ein wenig dynamisches Bild abgibt. Angenehm ist das ausgewogene und nicht zu weiche Dämpfungsverhalten, das ihn insbesondere zu langen Läufen in ruhigem Tempo befähigt. Insgesamt richtet er sich an schwerere Läufer mit deutlichen Fehlstellungen, die dann zwischen vier Weiten von schmal bis extra weit ihre optimale Passform bestimmen können.	*Dass der Air Cesium kein konventioneller Support-Schuh ist, macht bereits unsere Klassifizierung »Pronationsstützen« deutlich. Anstatt die Einwärtsrotation des unteren Sprunggelenks durch eine Pronationsstütze zu begrenzen, ist die Lauffläche um drei Grad nach außen geneigt (Varuskeil), der Aufsatzbereich wurde nach innen verlegt und der »Windlass«-Mechnismus durch Tieflegung des Großzehengrundgelenks wurde aktiviert. Zudem umschließt ein sehr festes Obermaterial den Mittelfußbereich von der Innenseite. Hut ab! Mit feinster Biomechanik erreicht Nike eine spürbar lateralisierte Abrollung und entschleunigt die Pronation. Resultat der stützfreien Konstruktion: gerade einmal 316 Gramm Gewicht! Aufgrund seiner starken Stützfunktion zählt der Cesium dennoch auf keinen Fall zu den üblichen Light-Modellen.
Fazit	
Freunde der festen Rollbar-Stütze im Fersenbereich müssen vorerst Abschied nehmen vom Klassiker 854. Da die Höhe der Sohlenkonstruktion beim 857 sogar zugenommen hat, macht er einen sehr voluminösen Eindruck. Dementsprechend massiv muss natürlich die Pronationsstütze ausfallen. Für Läufer mit stärkerer Überpronation, die ein hohes Maß an Stabilität verlangen, ist der 857 eine sinnvolle Option.	Die Entwicklung des Cesium von Nike in Zusammenarbeit mit den Biomechanikern der Uniklinik Tübingen ist wohl eine kleine Revolution im Stabilsegment. Er bietet Läufern mit ausgeprägten Knickfüßen bzw. X-Bein-Stellung die lange erwartete Alternative zur üblichen zweiten Härte. Für Läufer mit gerader Beinachse und nur leichter Überpronation ist der Schuh aufgrund der effizienten biomechanischen Korrektur nicht geeignet.
Eignung 1 2 3 4 **5** **6** **7**	Eignung 1 2 3 4 **5** **6** **7**

T44_062-071 13.03.2006 10:11 Uhr Seite 10

Vorne: maximale Haftung

Competition

♂ adidas adiStar Competition ♀ unisex	♂ asics Gel-Speedstar ♀ asics Gel-Speedstar (W)	♂ Erox Triempo ♀ Erox Triempo (W)
US-Größen 4,5-13; 14; 15 € 120,– · 234 g (10,5)	US-Größen 8-13; 14 / 6-12 € 109,95 · 290 g (10,5) / 234 g (8)	US-Größen 8-11 / 5,5-10 € 89,95 · 274 g (9,5)
Schneller Schmalfußrenner	**Schnell und komfortabel**	**Wechselzonen-Wettkämpfer**
Technik		
Dämpfung adiPRENE Pad mittig im Fersenbereich, adiPRENE+ Element im Vorfuß.	**Dämpfung** Gel-Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich, SpEVA-Mittelsohle. Komfortabel und direkt.	**Dämpfung** EVA-Zwischensohle ohne zusätzliche Dämpfungssysteme.
Pronationsstützen · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●	**Pronationsstützen** · Vorfuß ●●●●● · Mittelfuß ●●●●● · Rückfuß ●●●●●
Torsionsfähigkeit ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle Flexkerben und flexibles Quickstrike-Material medial im Vorfuß. Abriebfestes adiWEAR im Fersen- und lateralen Vorfußbereich.	**Sohle** Für Asphalt ausgelegte DuoSole-Sohle im Vorfuß. Abriebfester Fersenbereich.	**Sohle** Wenig profilierte Asphalt-Laufsohle mit abriebfesten Anteilen im Fersen- und Vorfußbereich.
Bewertung		
Laufschuhe werden zwar selten in Gramm-Preisen angegeben, aber dieser orangefarbene Renner bildet mit rund 50 Cent pro Gramm die Spitze in der inoffiziellen Preis-Gewicht-Skala. Wer so tief in die Tasche greift, der wird mit einem nahezu kompromisslosen Wettkampfmodell belohnt. Das Fliegengewicht aus der dreigestreiften adiStar-Familie zeichnet sich vor allem durch einen sehr schmalen Leisten aus, der nicht für Überpronierer bestimmt ist. Gehalten wird der Fuß in der Ferse von einer kleinen und flexiblen Kappe, im Mittelfuß stabilisiert das bekannte Torsion-Element die Abrollbewegung. Gut belüftet sowohl am Schaft als auch an der Sohle garantiert der adiStar auch bei hitzigen Wettkämpfen eine gute Luftzirkulation. Gleichzeitig lassen die Lederbesätze den Schaft dennoch nicht schwammig erscheinen.	Es gibt reinrassigere Wettkampfmodelle als den Speedstar. Er schließt die Lücke zwischen den gut gepolsterten Lighttrainern und den puristischen und ungedämpften Renn-Modellen. Dies liegt zum einen an seinem wettkampftauglichen, obwohl eher breiten Schaft, der den strapazierten Fuß mittels offener Konstruktion vor Überhitzung schützt, zum anderen an seinem direkten Bodenkontakt im Vorfußbereich. Hier sorgt er dank seiner besonderen Außensohle für einen schnellen Abdruck. Zugleich bietet die Mittelsohle im Fersenbereich so viel Dämpfung, dass auch längere Trainingsläufe auf Asphalt oder festen Waldwegen problemlos absolviert werden können. Somit stellt er ferner ein Modell für all solche Neutralfußläufer dar, die gern mal während des Trainings vom aktiven auf den passiven Laufstil wechseln.	Für all diejenigen, die es besonders eilig haben, in ihre Schuhe zu kommen, bietet der Anbieter Erox ein neuartiges Wettkampfmodell. Als Triathlon-Spezialisten wissen die Schweizer um die Schnürsenkel-Problematik in der Wechselzone. Allerdings macht ein gutes Konzept noch keinen guten Schuh. So zeigt der Triempo einige Mängel in der Verarbeitung. Besonders das lasche Gummi als Ersatz der Schnürsenkel kann nicht zur Fixierung des Fußes überzeugen. An der Zunge hätte gespart werden dürfen und nicht nur dem Triathleten wird das Obermaterial zu wenig Atmungsaktivität bieten. Wer über diese Mängel hinwegsieht, dem zeigt sich das flachste Modell im Test als ultimative Rennmaschine. Die zeitschluckende Dämpfung sucht man vergebens und die sehr flexible Mittelsohle tut ein Übriges für ein dynamisches Abrollen.
Fazit		
Der adiStar ist ein reinrassiger Wettkampfschuh mit einem Minimum an Komfort und Stabilität. Er richtet sich ausschließlich an leichte Läufer, die ohne Fuß- und Beinachsenfehlstellungen nach Bestzeiten jagen. Aufgrund seiner flachen Bauweise ist er eher für den aktiven als für den passiven Fußaufsatz geeignet. Lediglich breitere Füße werden sich nicht so recht auf dem schmalen Leisten wohl fühlen.	Der Speedstar ist eine echte Empfehlung für neutral abrollende Läufer, die einen flexiblen, sehr atmungsaktiven und direkten Schuh suchen, mit dem sie ihre schnellen Einheiten bis hin zum Marathon bestreiten können. Während Supinierern der Schaft im lateralen Bereich nicht genug Halt vermitteln wird, sollten Überpronierer lieber zum etwas schwereren, aber dafür stabileren Bruder DS-Trainer greifen.	Lassen sich ein paar Kinderkrankheiten noch abstellen, so verspricht das Konzept des Erox Triempo eine innovative Lösung in der Nische der Wechselzonen-Bestzeiten-Jäger zu werden. Hart, direkt und flexibel – dies charakterisiert den auffälligen Klettverschließer. Leicht, ohne Fußfehlstellungen, aktiver Laufstil – diese Eigenschaften sollte der Läufer mitbringen, der mit dem Wettkampfneuling ins Rennen geht.
Eignung 1 **2** **3** 4 5 6 7	**Eignung** 1 2 **3** **4** 5 6 7	**Eignung** 1 **2** **3** **4** 5 6 7

Competition

♂ Puma Complete Belus III
♀ unisex

US-Größen 4,5-14
€ 105,– · 263 g (11)

Flache Renn-Flunder

Technik

Dämpfung
IdCell-Dämpfungselement im Vorfußbereich, Rückfußdämpfung durch iCell.

Pronationsstützen
· Vorfuß ●○○○○
· Mittelfuß ●○○○○
· Rückfuß ●○○○○

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfeste Goodyear Sohle unter der Ferse, weiches Sohlengemisch im Vorfuß.

Bewertung

Die dritte Auflage des Belus ist einmal mehr der Beleg für die konsequente Anwendung des Low-Profile-Konzepts von Puma. Bereits im Stand bekommt man im Belus das Gefühl, mit Ferse und Vorfuß nahezu auf einer Höhe zu stehen. Diese minimale Sprengung und die sehr fest abgestimmte Dämpfung führen fast automatisch zum aktiven Laufstil über Mittel- und Vorfuß, was wiederum eine entsprechend trainierte Muskulatur voraussetzt.
Die Passform ist zwar recht schmal, dennoch könnte die Führung durch das Obermaterial etwas fester sein. Lediglich die durch ein elastisches Band gehaltene Zunge vermittelt hier einen gewissen Halt um den Mittelfuß. Angenehm bei schnellem Tempo ist die leichte und torsionsfreudige Sohle, die zusammen mit einer dezenten Pronationsstütze leichten Knickfüßen Stabilität verleiht.

Fazit

Fersenläufer dürften die geringe Sprengung schnell bemerken, sie werden ihre Waden durch den aktivierten Laufstil spüren. Die Dämpfung ist minimalistisch. Bestens geeignet ist der Belus neben kürzeren Wettkämpfen vor allem auch für das Bahntraining. Läufern mit Supinationstendenzen ist der Belus aufgrund der kleinen zweiten Härte im Fersenbereich leider nicht zu empfehlen.

Eignung 1 2 **3** **4** 5 6 7

♂ Saucony Grid Tangent
♀ Saucony Grid Tangent W

US-Größen 7-13; 14 / 6-10
€ 130,– · 315 g (10,5)

Wilderer im Revier des DS Trainer

Technik

Dämpfung SRC-Dämpfungsschaum lateral und GRID Element mittig im Fersenbereich, elastische HRC Vorfußdämpfung.

Pronationsstützen
· Vorfuß ○○○○○
· Mittelfuß ●●○○○
· Rückfuß ●●○○○

Torsionsfähigkeit ●●●○○

Sohle
Karbonisierte XT900-Außensohle im Fersenbereich. Blown Rubber im Vorfußbereich.

Bewertung

Ein weiteres Wettkampfmodell gespickt mit einigen Vorzügen eines Lighttrainers ist der Grid Tangent, der mit seinen 315 Gramm auch durchaus in die Light-Kategorie gepasst hätte. Das er dennoch eine gute Wahl für Läufer mit Wettkampfambitionen darstellt, liegt am dynamischen Ein- und Abdruck, den der Tangent vor allem dank seines flexiblen Vorfußbereichs hinterließ. Der sehr atmungsaktive Schaft bietet einen hervorragenden Halt. Dafür verantwortlich ist die seltene Konstruktion der auch seitlich in den Schaft integrierten Zunge, was den Mittelfuß wie eine Socke umschließt. Mit einem vergleichbaren Stützverhalten darf sich der Nachfolger des Swerve ohne Abstriche als Herausforderer des legendären DS Trainer fühlen. Das Potenzial in punkto Dämpfung, Stabilität und Passform hat er hierfür in jedem Fall.

Fazit

Im Schaft leicht und neon-gelb wie ein Wettkampfschuh, vom Unterbau eher ein sehr gut gedämpfter Lighttrainer – der Grid Tangent ist ideal für Läufer, die schnell und dennoch komfortabel trainieren oder einen längeren Wettkampf angreifen wollen. Mit seiner bis in den Mittelfuß reichenden zweiten Härte ist der Tangent nur für Läufer mit einer leichten bis moderaten Überpronation geeignet.

Eignung 1 2 **3** **4** **5** 6 7

♂ Woolf Berlin Racer II
♀ Woolf Berlin Racer II Women

US-Größen 8-12 / 5,5-8,5
€ 49,– · 240 g (10,5)

Wettkämpfer zum Wettkampfpreis

Technik

Dämpfung
phylonX-Zwischensohlenmaterial (EVA), keine zusätzlichen Dämpfungselemente

Pronationsstützen
· Vorfuß ○○○○○
· Mittelfuß ○○○○○
· Rückfuß ○○○○○

Torsionsfähigkeit ●●●●●

Sohle
Abriebfestes I-Grip-Außensohlengemisch.

Bewertung

Der Berlin Racer II unterbietet seine Konkurrenten mit einem deutlichen Preisvorteil. Dafür verzichtet der Läufer, wie in diesem Segment nicht ganz unbeabsichtigt, auf ausgeprägten Dämpfungskomfort, Stabilität oder andere Gimmicks wie Mittelfußbrücken oder solide Fersenkappen. Ein dünne und flexible EVA-Zwischensohle sorgt weniger für eine gute Dämpfung als vielmehr für den schnellen und direkten Vortrieb. Passiv aufsetzende Läufer werden sich an die Eigenschaften des Berlin Racers erst gewöhnen müssen. Der geneigte Vorfußläufer wird den kompromisslosen Renner wegen des perfekten Gefühls für den Untergrund lieben. Empfindlichere Füße freuen sich indes zumindest über einen dynamischen und torsionsfreudigen Schuh für ihr Bahntraining.

Fazit

Wer mit möglichst wenig Schuh am Fuß seine Bestzeiten verfolgen will und noch dazu über einen sauberen aktiven Laufstil verfügt, der greife unbesorgt zum Wettkampf-Puristen mit mittelbreiter Passform. Auch leichte Supinierer sind dank der recht festen Zwischensohle und des festen Schafts mit dem Berlin Racer II flott unterwegs. Die Dämpfungsabstinenz bedingt in jedem Fall einige kurze Läufe zur Gewöhnung.

Eignung 1 2 **3** **4** 5 6 7