PHYSIOLOGIE: DER PERFEKTE TRIATHLET | RENNEN IM PORTRÄT: HEIDELBERGMAN | FOTOSTORY: CHALLENGE WANAKA

tri-mag.de

triathlon®

INSIDER. COACH. EXPERTE.

APRIL/MAI 2016 NR. 139

JETZT MIT TRAININGS-PLÄNEN!
> S. 120

ANDREAS RAELERT
Wohin geht die Reise des Routiniers?
> S. 30

SCHÖNER SCHMERZ
Warum wir das Leiden lieben
> S. 136

ALLE GEGEN JAN FRODENO?
Ein Ausblick auf die Saison 2016
> S. 24

KETTLEBELLS
Mehr Kraft durch Kugelhanteln
> S. 94

TRENDS 2016
Neues Material für alle Disziplinen
> S. 80

IM TEST: LAUFSCHUHE
25 Modelle vom Tempo- bis zum Trainingsschuh
> S. 46

RAD-TEST
GIANT »TRINITY ADVANCED PRO 0«
> S. 68

4 191286 805802 00139
D € 5,80
A € 6,50
SFR 9,50
Lux € 6,70
ITA € 7,50
SK € 7,50

Wir sind triathlon

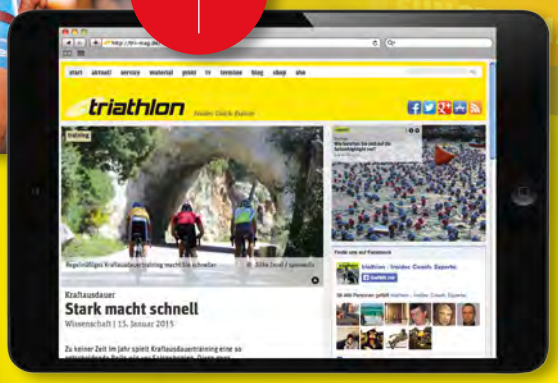
Alles in einem: Die NEUE *triathlon*

DIE ZEITSCHRIFT DER TRIATHLONSZENE

JEDEN MONAT 148 SEITEN STARK!

JEDEN MONAT TRAININGSPLÄNE FÜR ALLE DISZIPLINEN

JEDEN MONAT AKTUELL: TRENDS, RENNBERICHTE UND MATERIALTESTS



DAS ONLINEPORTAL DER TRIATHLONSZENE

IMMER AKTUELL INFORMIERT: ALLE NEWS AUS DER TRIATHLONWELT

DIE BESTEN RENNEN HAUTNAH ERLEBEN AUF *triathlon*TV

NO MONEY, NO FUN?

Neulich sprach mich ein Vereinskollege an: „Ich will mir ein neues Triathlonrad kaufen. Kannst du mir was empfehlen?“ „Klar“, sagte ich und setzte unmittelbar zur Bedarfsanalyse an. „Wie viel Geld willst du denn ausgeben?“, fragte ich zum Einstieg. Seine Antwort: „Was man so ausgeben muss. Vielleicht 8.000 Euro?“ Ich war platt.

Es ist mir natürlich nicht verborgen geblieben, dass immer mehr Hersteller keine Hemmungen haben, hohe 4- oder gar 5-stellige Beträge für ihre Topmodelle zu verlangen. Doch unabhängig davon, ob der Entwicklungsaufwand, die kleinen Stückzahlen und die Einkaufspreise der Komponenten diese Summen rechtfertigen, habe ich mich stets gefragt, wer solche Preise wohl bezahlt. Seit neulich weiß ich es.

Ich versuchte meinem durchaus ambitionierten, aber recht normal begabten Agegroup-Kollegen klarzumachen, dass er selbst für ein wirklich gutes Rad keine 8.000 Euro auszugeben brauche. Und ich versicherte ihm, dass ich so etwas niemals tun würde, so lange mein Lottoschein jeden Mittwoch und Samstag zurück ins Portemonnaie wandert. Doch ich merkte schnell, dass Geld hier nicht das Thema war. Er wollte einfach das beste Material. Punkt. Aus. Keine Kompromisse.

Seine Haltung vereinfachte natürlich die Beratung. Spitzenräder, auf die so mancher Profi neidisch wäre, gibt es zuhauf. Und ich gebe es zu: Auch ich kann nicht anders, als heimlich von solchem Material zu träumen. Aber was soll man tun, wenn Geld, wie bei den meisten von uns, eine gewichtige Rolle bei der Materialwahl spielt? Ich verrate Ihnen einen Tipp, mit dem ich bislang hervorragend gefahren bin: Haben Sie Geduld. Die Modellpolitik zahlreicher Hersteller hat uns bei nüchterner Betrachtung folgendes gelehrt: Was heute noch unerschwingliche Profitechnologie ist, wird in vielen Fällen schon sehr bald in die bezahlbare Mittelklasse durchgereicht werden. Ganz einfach deshalb, weil der Markt nach immer neuen Modellen verlangt, die noch schneller, noch leichter und, weshalb auch immer dies notwendig erscheint, noch viel besser sein sollen als ihre Vorgänger. Und wenn das passiert, ist der Zeitpunkt gekommen, schnell und entschlossen zuzuschlagen.

Wenn Sie also bei den Preisen mancher Produkte, die wir Ihnen zum Beispiel auf den Seiten über die Triathlon Convention Europe vorstellen, zusammenzucken, bleiben sie ganz ruhig, lassen Sie sich begeistern und denken Sie an meine Worte. Ein Jahr voller Vorfreude liegt vor uns. Lassen Sie uns die Zeit nutzen, um zu träumen. Und wer weiß: Vielleicht merken wir dabei ja auch, dass wir schon mit unserem aktuellen Material jede Menge Spaß haben.

Ihr Nils Flieshardt

CHEFREDAKTEUR | FLIESHARDT@TRI-MAG.DE

INSIDE *triathlon*

100 X 100

100 x 100 ist unter Schwimmern so etwas wie ein Geheimcode für den ultimativen Trainingstest. Hundertmal 100 Meter schwimmen – hintereinander weg, mit einer festen Abgangszeit: So lautete die Herausforderung, der sich beinahe 100 Schwimmer und Triathleten bei der jüngsten Großveranstaltung unseres Schwestermagazins SWIM stellten. Mit dabei: Kollege Peter Jacob, der sich wacker schlug und seinen Muskelkater mittlerweile überwunden hat. Tolle Event-Bilder finden Sie auf **www.swim.de**

TCE-RUN

Messen sind für Redakteure nie ganz ohne: Termine über Termine, und man kommt aus dem Reden nicht heraus. So erging es auch Kollege Fabian Fiedler auf der Triathlon Convention Europe. Doch am Sonntag hatte er eine Verabredung zu einem Termin, bei dem nicht viele Worte gemacht wurden: Der 10-Kilometer-Run der TCE. Bei eisigen Temperaturen musste sich Fabian mit seiner Zeit von 32:56 Minuten nur Triathlonprofi Christian Hörper geschlagen geben. Wir finden, das musste mal gesagt werden.

FOTOS > Frank Wechsel, Silke Insel

INHALT

APRIL/MAI 2016 **NR. 139**

S. 30
ANDREAS RAELERT > Der 39-jährige Vizeweltmeister will auf Hawaii noch einmal angreifen

SZENE

010 SPIRIT
Bei der Challenge Wanaka fiel der Startschuss für die Langdistanz-Saison 2016

016 PANORAMA
Ironman setzt auf »Rolling Start« | Spirig mit Verletzungspech | DTU erlaubt Scheibenbremsen

022 KURZ- GEGEN LANGDISTANZ
Die beiden bekanntesten Rennformate im Vergleich

024 SAISONVORSCHAU
Das haben sich die Profis auf der Mittel- und Langdistanz für die Saison 2016 vorgenommen

030 ANDREAS RAELERT
Totgesagte leben länger: Der Weltrekordhalter ist noch hungrig und will es seinen Kritikern zeigen

036 AUSBLICK
Triathlon mit Flugshow | Die Rennhighlights bis Mitte Mai | Ein Start mit den Profis

040 RENNPORTRÄT
Der Heidelbergman ist eine der schönsten und schwersten Kurzdistanzen in Deutschland

042 MYTRIATHLON
Neoprenanzug von TRI11 | Staffelplätze für Roth zu gewinnen | Member und Partner des Monats

136 SCHÖNER SCHMERZ
Ein Essay über des Triathleten Lust am Leiden

144 STRIPPENZIEHER
Wenke Kujala über ihre Rolle als Teammanagerin der Mannschaft »Erdinger Alkoholfrei«

S. 46
LAUFSCHUHE > Mit welchem Modell rennen Sie 2016 über die Ziellinie? Wir haben 25 Paare getestet

007 EDITORIAL
073 ABO
086 SHOPANZEIGEN
115 IMPRESSUM
146 VORSCHAU

ES LÄUFT > Bei Andreas Raelert, der in diesem Jahr noch einmal angreifen will – und auch bei Ihnen, wenn Sie auf den richtigen Laufschuh setzen. Wir haben 25 Modelle für Sie getestet.

TITELFOTO > Frank Wechsel

EQUIPMENT

046 LAUFSCHUHE IM TEST
Vom Trainings- bis zum Wettkampfschuh: 25 Modelle für jeden Einsatzbereich

TEST-CENTER

066 TESTCENTER
Finis Edge, Innosnack Innobar, Woolpower Zip Turtleneck lite

068 RADTEST
Das neue Giant »Trinity Advanced Pro 0« im *triathlon*-Test

074 LESERTEST
Haben die Leser mit der Zoggs »Aqua-flex« im Test den Durchblick behalten?

076 DAUERTEST
Von der Brille bis zum Race-Rucksack: fünf Produkte haben uns über viele Monate begleitet. Wir verraten Ihnen, wie sie durchgehalten haben

080 NEUHEITEN 2016
Auf der Triathlon Convention Europe (TCE) zeigten zahlreiche Hersteller ihre Highlights der Saison

TRAINING

090 ATHLETIK
Kettlebells: Wie Sie mit Kugelhanteltraining zu mehr Kraft kommen

096 SONDERSCHICHT
Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit Ermüdungstraining

098 REZEPTE
Smoothies: Wir verraten Ihnen, welche Varianten Sie vor und nach dem Training trinken sollten

100 DIE TRIATHLON-FORMEL
Was macht einen Sportler zum perfekten Triathleten? Die Experten von STAPS erklären, worauf es ankommt

106 Q+A
Leser fragen, unsere Experten anworten

108 MARQUARDTS MEINUNG
Pause - dieses Wort wollen Triathleten von keinem Arzt hören. Unser Lauf-Doktor hat eine bessere Idee

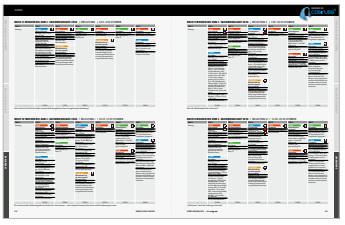
110 SCIENCE CENTER
Neuigkeiten aus der Wissenschaft

116 PROFITRAINING
Volle Konzentration auf Rio: So bereitet sich Medaillenhoffnung Anne Haug auf Olympia vor

118 PROFITRAINER
Sie weiß, was Sportler brauchen, damit der Motor richtig läuft: Ernährungsexpertin Caroline Rauscher

120 TRAININGSPLÄNE
Unsere *triathlon*-Trainerin Manuela Dierkes läutet die letzten Wochen der Vorbereitungsperiode ein: Bleiben Sie am Ball!

S. 120
Hier kommt Ihr Acht-Wochen-Plan



S. 90
KETTLEBELLS > Athletik-Coach Maximilian Longrée zeigt, wie Sie mit Kugelhanteln Ihre Kraftausdauer nach vorn bringen

FOTOS > Frank Wechsel, Silke Insel, Inger Diederich

SPITZEN

FOTO > Silke Inset

MODELLE

Erst waren Stabilschuhe das Nonplusultra für Läufer, dann kamen die Minimalisten, jetzt diversifiziert sich der Laufschuhmarkt in Dutzende Interpretationen des Begriffs »Natural Running«. Stellt sich die Frage: Welcher ist denn nun »der Richtige«?

TEXT > CAROLA FELCHNER

Laufen ist nicht gleich Laufen. Mit frischen Beinen loszurennen ist etwas ganz anderes, als mit vom Radfahren vorermüdeter Muskulatur wie im Triathlon. Entsprechend sind nicht unbedingt die besten „reinen“ Läufer auch die schnellsten in der letzten Disziplin eines Triathlonwettkampfs. Selbst die besten Triathlonläufer sind beispielsweise über die abschließenden zehn Kilometer einer olympischen Distanz rund sechs bis sieben Prozent langsamer, als sie in einem Laufwettkampf ohne vorheriges Schwimmen und Radfahren gewesen wären. Dennoch oder gerade deswegen lohnt es sich natürlich, die abschließende Disziplin regelmäßig und vernünftig zu trainieren, um den „Bremseffekt“ so gering wie möglich zu halten – und es lohnt sich, sich etwas genauer mit seinen Laufschuhen zu beschäftigen. Denn wenn Körper und Muskulatur sich im Triathlon anders verhalten als beim puren Laufen, kann es sein, dass man im Dreikampf mit anderen Modellen besser und effektiver unterwegs ist als beim „Einkampf“. Um herauszufinden, was individuell am besten funktioniert, gibt es nur eine Möglichkeit: ausprobieren. So viele verschiedene Schuhe wie möglich. Laufen Sie! Sie sind in guter Gesellschaft.

SCHUHE SIND UNSCHULDIG

Die Liebe zum Laufen ist hierzulande ungebrochen. Der Studie „Beweg dich, Deutschland“ der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2013 zufolge geht jeder fünfte Sporttreibende in Deutschland regelmäßig joggen. Damit schlägt Laufen sogar König Fußball, wenn es um aktiv betriebene Sportarten geht. Mittlerweile gehen laut Statista-Umfrage 2015 rund 2,4 Millionen Menschen in Deutschland regelmäßig auf die Laufstrecke. Manche allein, manche mit einem der rund 4.000 Lauftreffs in der Bundesrepublik – Tendenz steigend. Der Aufwärtstrend ist seit den 70er-Jahren, als Deutschland den flotten Fitnesstrend aus den USA übernahm, ungebrochen. Er ließ eine wachsende Laufschuhindustrie entstehen, und mit ihr neue Technologien und Schuhtrends. Gehörten die 1980er und 90er noch den Stabilschuhen mit dicken Sohlen und auffälligen Pronationsstützen, die verhindern sollten, dass der Fuß im Knöchelbereich nach innen knickt wenn er aufsetzt, wurden die Nullerjahre zur Geburtsstunde der Gegenbewegung, des „Natural Running“. Dieser Trend, der auf möglichst wenig Beeinflussung der Laufbewegung durch den Schuh setzt, brachte bis heute existierende Ikonen wie den Nike „Free“ (2004) hervor und gipfelte in Minimalisten wie dem „Five Fingers“, der nicht viel mehr ist als eine hauchdünne Hülle, die den Fuß vor Steinchen und Scherben schützen soll.

Interessant: In all den Jahren veränderte sich die Anzahl der Läuferverletzungen nicht nennenswert. „In den vergangenen vierzig Jahren gab es mehrere Hundert Studien, die den Zusammenhang von Laufschuhen und Laufverletzungen untersuchten“, sagt Wissenschaftler Benno Nigg von der Universität von Calgary (Kanada). „Es lässt sich aber dennoch kein klarer Zusammenhang zwischen bestimmten Technologien und der Verletzungshäufigkeit herstellen.“ Das liegt zum einen daran, dass die Studien mit zu wenig Teilnehmern durchgeführt wurden, zum anderen daran, dass „Verletzung“ stets anders definiert wurde – die Range reichte von leichtem Ziepen bis hin zu operativen Eingriffen.

Doch wenn ein Laufschuh, egal, ob wulstig oder minimalistisch, den Athleten nicht vor Verletzungen schützen kann – ist es dann nicht egal, in welchen Schuh man schlüpft? Kann man sich den ganzen Hype um den Laufschuhkauf sparen? Nein. Denn selbst, wenn ein passender Schuh Verletzungen nicht komplett verhindern kann, kann ein nicht passender Schuh sehr wohl Verletzungen provozieren. Zwingt er z. B. Fuß und Bein in eine bestimmte Abrollbewegung, kann das ebenso schmerzhaft enden wie von Null auf Hundert in einem kaum gedämpften Schuh rennen zu wollen und damit Muskeln, Bänder und Sehnen hoffnungslos zu überfordern.

DER ABSATZ WIRD KLEINER

Welcher ist nun aber der passende Laufschuh? Genau genommen keiner, denn ein Laufschuh ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Wenn er jedoch das Kriterium „ist bequem“ erfüllt, hat man bei der Auswahl schon viel richtig gemacht: „Es scheint so, als ob wir unser Komfortempfinden dazu nutzen, uns selbst vor Verletzungen zu schützen“, zieht Nigg das Fazit aus diversen Studien. Eine davon, die er selbst im Jahr 2009 leitete, ergab, dass die Probanden in dem Schuh am effizientesten liefen, den sie als am bequemsten einstuften.

Wichtig ist es also, zunächst einmal sich selbst und seinen Laufstil zu kennen und ihm zu vertrauen, um einen Schuh zu finden, mit dem man schmerzfrei glücklich wird. Zu-

DIE LAUFSCHUH-TRENDS 2016

> MAXIMALISMUS
Es muss nicht immer die Megasohle von Hoka sein, aber der Trend geht klar weg von ultraminimalistischen Modellen. Sogar Nike hat seinen „Free“, die Mutter aller Natural-Running-Schuhe, als langstreckentaugliche „RN Distance“-Version herausgebracht.

> NEUE TECHNOLOGIEN
Es ändert sich was – unten wie oben. Immer mehr Hersteller von Adidas über Brooks bis Puma experimentieren mit (Vorfuß-)Technologien, die die Aufprallenergie zurückgeben sollen. Darüber hinaus werden die Obermaterialien immer ausgefeilter (Strick, Klebungen, Fertigung aus einem Stück) und die Mittelsohlen immer leichter.

> DIVERSIFIZIERTHEIT
Nie gab es mehr Auswahl auf dem Laufschuhmarkt. Weder Schlauchbootschuhe noch Minimalisten dominieren, sind aber durchaus noch vorhanden. Es gibt Natural-Modelle verschiedenster Ansätze und jede Menge links davon, rechts davon und dazwischen.

FOTO > Silke Insel

gute kommt den Athleten dabei, dass der Markt derzeit so differenziert ist wie nie zuvor. „Natural hat bei allen Anbietern Einzug gehalten, in allen Varianten. Gleichzeitig wächst aber die Kritik daran, jeden so zu versorgen“, bestätigt Dr. Matthias Marquardt (marquardt-running.de). Der Sportarzt und Autor des Bestsellers „Die Laufbibel“, der uns auch bei anschließendem Test unterstützt hat, freut sich über die immer undogmatischere Herangehensweise an das Thema Laufschuh. So werden die Sohlen durchaus wieder dicker – Hoka treibt es sogar auf plateauähnliche Höhen – die Sprengung bleibt jedoch bei den meisten Schuhen gemäßigt bis gering. Unterschiede zwischen der Sohlenhöhe am Ballen und an der Ferse von mehr als 12 Millimetern sind im Test kaum noch zu finden. Gut so, denn solche „Absatzmodelle“ zwingen zum Fersenaufsatz, durch den Energie in den Boden und die gesamte Aufprallkraft ins Knie geleitet wird. Die amerikanische Biomechanikerin Dr. Casey Kerrigan stellte in einer 2010 veröffentlichten Studie fest, dass Schuhe mit Stütze und hoher Sprengung Hüft- und Kniegelenke stärker belasten als flachere Varianten. Umgekehrt können Schuhe mit dicken Sohlen und geringer Sprengung aber auch die Lösung für schwere Läufer mit Knieschmerzen sein.

DAS KANNSTE KNICKEN

„Ein Schuh beeinflusst immer die Lauftechnik“, erklärt Björn Gustafsson, ehemaliger Triathlonprofi und Gründer des Laufanalyse-Instituts currex in Hamburg, das uns bei der Messung der Testschuhe unterstützte. Die Frage sei nur, ob das gewollt sei. Denn nicht immer ist eine Korrektur sinnvoll und notwendig, selbst wenn der Fuß im Knöchelbereich übermäßig nach innen (Überpronation) oder außen (Supination) abknicke. Das belegt eine große Studie der dänischen Universität Aarhus aus dem Jahr 2013. Dafür rekrutierten die Wissenschaftler knapp 930 Probanden aus Fitnessstudios und per Zeitungsannonce, die bisher keine Läufer waren, aber sich bereit zeigten, es für ein Jahr zu werden. Warum ›

SELBSTTEST FÜR IHREN AUFTRITT

WELCHER IST IHR FUSSTYP?

Befeuchten Sie Ihre Fußsohlen und machen Sie einen Schritt auf glattem Untergrund oder Papier.

A

Durchgehender Abdruck, mittig schmaler = **Normalfuß**

B

Durchgehender Abdruck, mittig breit = **Senkfuß, abgeflachtes Längsgewölbe**

C

Mittig fehlender Abdruck = **Hohlfuß, Fußsohlenband und -muskeln vermutlich verkürzt**

Quelle: Das große Laufschuhbuch, spomedis

castelli

FREE SANREMO SUIT SHORT SLEEVE
Maximaler Komfort und Aerodynamik für bestmögliche Performance im Wettkampf.
CASTELLI-CYCLING.COM/TRIATHLON

IHR FUSSAUFSATZ

Anhand des Abriebmusters der Sohle Ihrer alten Laufschuhe lassen sich Aufsatz und Fehlstellungen erkennen.

A

Gleichmäßig abgelaufen, kein verstärkter Abrieb an der Ferse = **flacher Fußaufsatz, Fußmuskulatur wird zum Abfedern genutzt**

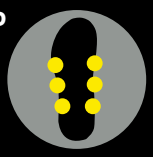
B

Abrieb im zentralen Vorfußbereich = **Vorfußlauf; Fuß- und Wadenmuskulatur wird angespannt**

C

Außen an der Ferse abgelaufen = **Anzeichen für Fersenlauf, Fußmuskulatur hat es schwer zu stabilisieren und Stöße abzufedern**

D

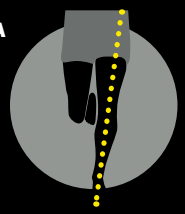


Ist die Sohle am Außen- oder Innenrand durchgehend komprimiert, deutet das auf ein Abknicken nach außen (**Supination**) oder innen (**Überpronation**) im Knöchelbereich hin.

IHRE BEINACHSE

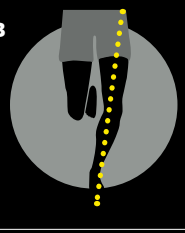
Stellen Sie sich vor einen bodenlangen Spiegel und machen Sie eine einbeinige Kniebeuge (Kniewinkel ca. 40 Grad).

A



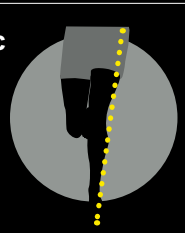
Knie bleibt gerade auf einer gedachten Linie von Hüftgelenk- bis Sprunggelenkmitte = **gerades Bein**

B



Knie weicht nach außen von der gedachten Linie ab = **Hinweis auf O-Bein**

C



Knie weicht nach innen von der gedachten Linie ab = **Hinweis auf X-Bein**

»DER MINIMALISMUS GING ZU WEIT«

Dr. Matthias Marquardt, Laufarzt und Autor des Bestsellers »Die Laufbibel«, über natürliches Laufen.

Herr Dr. Marquardt, was bedeutet „natürliches Laufen"? Tut man das nicht automatisch?
Meiner Meinung nach nicht. Wenn jemand mit etlichen Kilos zuviel auf den Hüften in dick gedämpften Schuhen zwei Kilometer trabt, ist das zwar Laufen, aber nicht sehr natürlich. „Natürlich" bedeutet im Grunde, barfuß auf natürlichem Untergrund wie Rasen zu laufen. Da das im Trainingsalltag aber kaum umzusetzen ist, sollte der Körper zumindest in der Lage sein, mit Muskulatur, Sehnen, Knochen und stabilem Rumpf die Laufbewegung zu unterstützen, den Aufprall abzufangen und sich dynamisch wieder abzudrücken.

Früher waren stark gedämpfte Schuhe das Nonplusultra. Dann folgte die Gegenbewegung mit möglichst wenig Schuh. Jetzt ist man irgendwo in der Mitte. Was ist denn nun richtig?
Maximal dämpfende und stabilisierende Schuhe fand ich nie optimal, weshalb ich den Gegentrend begrüßt habe. Allerdings ging auch der Minimalismus etwas zu weit. Menschen, die an viel Schuh gewöhnt sind, haben gar nicht die körperlichen und muskulären Voraussetzungen, um ohne Gewöhnung einen Schuh zu laufen, der nicht mehr ist als eine Hülle, die vor Kälte und Steinchen schützt. Dass sich die Technologien nun in der Mitte einpendeln, ist deshalb eine logische Konsequenz und eine sinnvolle Entwicklung.

Wenn jeder anders läuft, darf dann ein Fersenläufer seinen Laufstil beibehalten und ein starker Überpronierer weiterhin im Knöchel einknicken?
Das kann man nicht verallgemeinern, und man darf solche Entscheidungen auf keinen Fall an einem isolierten Merkmal festmachen. Eine Überpronation, die zusammen mit einem O-Bein auftritt, wirkt als ausgleichende Gegenbewegung. Wenn der Läufer bisher keine Probleme hatte, braucht man nicht korrigierend einzugreifen. Wenn er aber überproniert und gleichzeitig ein X-Bein bei einer Hüftdysplasie zu erkennen ist, dann wird der Läufer über kurz oder lang Probleme bekommen, und man sollte korrigieren. Meiner Meinung nach lohnt sich deshalb eine professionelle Laufstilanalyse immer, nicht erst, wenn man schon Schmerzen hat.

diese ungewöhnliche Testläuferwahl? Erfahrene Läufer haben oft schon eine Verletzungshistorie, die es schwierig macht, den ursprünglichen Auslöser festzumachen. Die Probanden wurden analysiert und in die Gruppen starke Überpronierer, Überpronierer, Neutralläufer, Supinierer und starke Supinierer eingeteilt. Jeder bekam das gleiche Lighttrainer-Modell und eine GPS-Uhr und wurde ins Läuferleben entlassen. Rund 320.000 Kilometer und 300 ärztlich bestätigte Verletzungen später war klar: Neutralläufer, die mehr als 900 Jahreskilometer in den Beinen hatten, waren etwas häufiger verletzt als Überpronierer mit den gleichen Umfängen. „Daraus schließen wir, dass selbst abweichende Pronationsgrade nicht abnormal sind und zwangsläufig zu Verletzungen führen", so Studienleiter Rasmus Ostergaard. Vielmehr ist die Verletzungsrate von Überpronierern, die Bewegungskontrollschuhe tragen, gleich hoch oder höher als die derer, die ihre Schuhe mittels Zufallsprinzip wählen."

FLACH LEHRT BESSER

Auch dem Fußaufsatz zu große Bedeutung beizumessen, führe zu nichts, glaubt Gustafsson. „Man muss immer das gesamte Bein und dessen Stellung von der Hüfte bis zu den Zehen anschauen, um festzustellen, wodurch Verletzungen und/oder Abknicken ausgelöst werden." Auch Laufarzt Matthias Marquardt entscheidet bei seinen Patienten immer nach dem Einzelfall und schaut sich das jeweilige Risikoprofil an. „Wie neue Studien zeigen, führt ein flacher Schuh nicht

FOTO > Silke Insel

automatisch zu einer besseren Technik“, sagt er. „Aber mit einem flacheren Schuh lässt sich die Technik viel besser erlernen und es macht mehr Spaß.“

Wie wichtig die Technik ist, belegt auch eine Studie, die der neuseeländische Wissenschaftler Kelly Sheerin und seine Kollegen Simon Pearson und Matt Cross 2013 vorstellten. Die Forscher nahmen den Laufstil von knapp 240 Elitetriathleten unter die Lupe und stellten fest, dass der Fußaufsatz (über Ferse, Mittel- oder Vorfuß) für die Geschwindigkeit nicht relevant war. Vielmehr war der entscheidende Faktor die Lauftechnik, speziell kurze Bodenkontaktzeiten. Um diese zu erreichen, braucht man Körperspannung, einen stabilen Rumpf und gut trainierte Waden.

Die wiederum bekommt man nur, wenn man einen Schuh läuft, der Fuß und Bein auch arbeiten lässt anstatt sie einzubetonieren – und indem man fleißig dehnt, kräftigt und Lauf-Abc-Übungen absolviert. „Gerade hier sind viele Läufer noch unbedarft“, bedauert Sportwissenschaftler Dennis Sandig von iQ Athletik in Frankfurt am Main und rät zudem zu einer professionellen Laufanalyse, wenn man seinen Laufstil optimieren möchte oder Reizungen, Entzündungen oder Schmerzen hat. Denn Laufen ist eben die Summe ganz schön vieler Teile, und der Laufschuh ist nur einer davon. Ob das ein neutraler, gestützter, minimalistischer oder etwas voluminöserer ist, bleibt Ihrem Bequemlichkeitsempfinden überlassen. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, bauen Sie regelmäßig Technik-, Dehn- und Kräftigungsübungen ein und trainieren Sie vernünftig, was Umfänge und Häufigkeit angeht. Denn auch beim Laufen gilt: Qualität vor Quantität. Oder, wie Matthias Marquardt es ausdrückt: „Jeder hat seine individuelle Grenze, selbst wenn Schuh und Laufstil passen.“ Und die sollte er seinem Körper zuliebe im Laufen nur sehr behutsam verschieben.

SO HABEN WIR GETESTET

Ein erfahrenes Testerteam lief jeden Schuh der Übersicht auf verschiedenen Untergründen, bei unterschiedlicher Witterung und über diverse Distanzen. Jeder Läufer in seinem individuellen Laufstil, jeder auf einem anderen Leistungsniveau und bei anderem Tempo. Die Praxiseindrücke wurden erfasst, ausgewertet und in der Tabelle zusammengefasst.

Zusätzlich wurden die Schuhe im Labor der Biometrieexperten von Currex (www.currex.de) vermessen und untersucht. Das Hamburger Unternehmen ist unter anderem auf Software- und Messsysteme sowie Komplettanlagen zur orthopädischen Biometrie spezialisiert und verfügt über eine umfangreiche Datenbank aktueller Lauf- und Walkingschuhe.

CAROLA FELCHNER

Die Triathletin und Marathonläuferin hat jahrelange Erfahrung als Testredakteurin im Bereich Material und Ausrüstung. 2014 erschien ihr Ratgeber „Das große Laufschuhbuch“.

VON FLACHEN FLITZERN UND ROBUSTEN RENNERN

Nicht nur im Märchen gibt es Schuhe, die nur an bestimmte Füße passen. Es gibt flache Modelle für geübte, schnelle Läufer, stabile, die schwere Athleten stützen und einiges dazwischen. Unsere Testkategorien und was sie charakterisiert.

Alphawolf Kona Trimarino 2.0 | **New Balance** Fresh Foam Zanté V2 | **Nike** Free RN Distance | **Puma** Speed 300 Ignite | **Scott** Palani RC | **Skechers** GoMeb Speed 3

Alphawolf Kona Trimarino 2.0 | **Brooks** Launch 3 | **Mizuno** Wave Catalyst | **New Balance** Fresh Foam Zanté V2 | **New Balance** Vazee Prism | **Nike** Lunartempo 2 | **Puma** Speed 300 Ignite | **Scott** Palani RC | **Skechers** GoMeb Speed 3

NATURAL

Fußtrainer sollen die Muskulatur stärken, indem sie sie arbeiten lassen. Es gibt minimalistische Varianten ohne Sprengung (Höhendifferenz zwischen Vorfuß und Ferse) und gemäßigte Modelle. Diese Schuhe umschließen den Fuß fast wie Socken und laufen sich sehr direkt.

SPRENGUNG > 0–4 mm

DÄMPFUNG > wenig bis keine

SOHLE > dünn und oft durch Kerben oder Fragmentierung sehr flexibel gehalten

OBERMATERIAL > meist sehr dünne Mesh- oder Strickvarianten, die jede Bewegung mitmachen

FERSE > flexibel, keine starre Kappe

TEMPO

Lighttrainer fallen ebenso in diese Kategorie, wie die noch etwas aggressiveren Racer. Sie sind die Schuhe der Wahl, wenn es schnell wird. Für diese leichten, flachen und direkten Renner brauchen Sie einen sicheren Laufstil.

SPRENGUNG > ab 4 mm

GEWICHT > weniger als 300 Gramm

DÄMPFUNG > gering ausgeprägt

STÜTZE > meist nicht vorhanden

SOHLE > flach und hart

OBERMATERIAL > luftig und dünn

Asics Gel-Noosa Tri 11 | **Asics** FuzeX | **Brooks** Ravenna 7 | **Hoka One One** Huaka | **Merrell** All out Charge | **New Balance** Vazee Prism | **Nike** Free RN Distance | **On Running** Cloudflyer | **Pearl Izumi** Tri N2 | **Puma** Speed 600 Ignite | **Reebok** One Cushion 3.0 | **Saucony** Guide 9 | **Saucony** Triumph Iso 2 | **Skechers** Gorun Forza | **Under Armour** Speedform Gemini 2 | **Zoot** Makai | **Zoot** Solana 2

Brooks Ravenna 7 | **Saucony** Guide 9 | **Skechers** Gorun Forza

FOTOS > Silke Insel

TRAINING

Die Brot- und Butterschuhe für den regelmäßigen Einsatz. Läufern, die Stabilität auf der Fußinnenseite benötigen, geben sie mehr Halt als die leichten Tempo- oder Naturalschuhe.

SPRENGUNG > 8–12 mm

STÜTZE > sowohl neutral, als auch mit leichter Stütze vorhanden

LEISTEN > oft halbgebogen, das heißt, nur teilweise der Fußanatomie nachempfunden. Etwas mehr Halt als ein gebogener Leisten

SOHLE > voluminöser als bei Temposchuhen, teilweise mit Dämpfungselementen ausgestattet

TRAIINING+

Stabil- und Bewegungskontrollschuhe für schwere Läufer und starke Fehlstellungen. Typisch für diese Kategorie sind die starken Pronationsstützen in der Zwischensohle.

SPRENGUNG > 10 mm und höher

GEWICHT > hoch, da oft mit dicken Dämpf- und Stützelementen gearbeitet wird

STÜTZE > ausgeprägt in Form härterer Elemente an der Innenseite der Zwischensohle

LEISTEN > nicht der Fußform folgend, sondern an der Innenseite gerade. Große Stützfläche

OBERMATERIAL > dick und robust

FERSE > vorgeformt und gepolstert

● Natural ● Tempo ● Training ● Training+

ASICS »GEL-NOOSA TRI 11«

€ 149,95

US-GRÖSSEN	Damen: 5–15 Herren: 7,5–13
GEWICHT*	286 Gramm
SPRENGUNG	10 mm (30/20)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	mittel
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Propulsion Trusstic: Sohlensystem, das das Bindegewebe des Fußes nachahmen und den Abdruck kraftvoller machen soll > optionales Schnellschnürsystem inklusive > nahtfreies Innenmaterial > Lasche als Anziehhilfe

TESTEINDRUCK Schneller, aber dennoch stabiler Schuh mit Pronationsstütze. Er ist leicht, aber kein minimalistischer Racer. Eher ein Dauerläufer mit Gel-Dämpfung, der auch mal höhere Tempi erlaubt. Die Passform ist gut, der Ballenbereich für Vor- und Mittelfußläufer aber eventuell zu konkav gehalten. Name und beiliegendes Schnellschnürsystem lassen bereits auf einen speziellen Triathlonschuh schließen, mittlerweile hat der Schuh auch eine Fersenlasche als Einstiegshilfe bekommen. Barfußlaufen ist möglich.

FAZIT Ein stabiler Trainings- und Wettkampfschuh für Triathleten, vor allem Fersenläufer, und lange Strecken. Ein Klassiker mit Potenzial.

www.asics.de

ASICS »FUZEX«

€ 129,95

US-GRÖSSEN	Damen: 5–12 Herren: 6–15
GEWICHT*	296 Gramm
SPRENGUNG	7 mm (33/26)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	gering
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Fersenstütze für zusätzliche Stabilität > wasserbeständiges Mesh > Two-Foam-Technologie für Dämpfung > herausnehmbare Einlegesohle > leichtes Mittelsohlenmaterial > Flexkerbe unter der Sohle, die den Fuß führen und den Schrittzyklus effizienter machen soll > reflektierendes Material > nahtlose Konstruktion

TESTEINDRUCK Der Fokus liegt auf Dämpfung und Halt für Neutralläufer. Dafür steckt stoßabsorbierendes Gel in der Mittelsohle. Fersenklammer und seitliche Aufdampfungen verstärken das anschmiegsame Obermaterial, sodass der Schuh schlupffrei sitzt. Im Zehenbereich gibt er gut nach. Die Dämpfung ist weich, aber nicht schwammig. Der Abdruck gut, ebenso die Sohlengeometrie. Ein Allrounder im Neutralschuhsektor.

FAZIT Ein komfortabler Mix aus Halt und Dämpfung für lange Strecken bei gemäßigtem Tempo.

www.asics.de

ALPHAWOOLF »KONA TRIMARINO 2.0«

€ 89,90

US-GRÖSSEN	Damen: 5–9 Herren: 7,5–12,5
GEWICHT*	243 Gramm
SPRENGUNG	5 mm (18/13)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> angepasste Härte der Laufsohle für mehr Dynamik > Mesh-Obermaterial für bessere Ventilation > Drainage in der Zwischensohle > bis auf die Zehenkappe nahtlos > schnelltrocknendes Innenfutter

TESTEINDRUCK Ein eher einfacher Schuh – sowohl was Material und Verarbeitung als auch was die Sohlenkonstruktion betrifft. Er bietet jedoch ein interessantes Preis-Leistungs-Verhältnis, wenn man eine trainierte Fußmuskulatur hat und schnell laufen will und kann. Ein typischer Wettkampfschuh, der aber für diese Kategorie relativ schwer ist. Die Rückstellkräfte könnten auf Dauer besser sein, aber: flach, schnell, ohne Schnickschnack.

FAZIT Ein akzeptabler Einsteiger-Racer für Sparfüchse mit guter Lauftechnik und Lust auf Speed.

www.alphawoolf.eu

FOTOS > Silke Insel

*pro Schuh in Männergröße US10

BROOKS »LAUNCH 3«

€ 120,00

US-GRÖSSEN	Damen: 6–12 Herren: 8–15
GEWICHT*	295 Gramm
SPRENGUNG	10 mm (31/21)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch bis mittel
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> BioMoGo: Mittelsohlendämpfung, die sich dynamisch anpassen soll > spezielle Elemente im Mittelfuß- und Fersenbereich der Sohle für schnelles Abrollen > aufgeschäumter Gummi im Vorfuß für federnden Abstoß > 3D-Fit-Print: strategisch angebrachte Stretch- und Strukturgewebe, die den Sitz verbessern sollen > Mesh im Obermaterial für Belüftung und Feuchtigkeitsregulierung

TESTEINDRUCK Der Schuh ist recht flexibel, besonders im Vorfußbereich. Die Aufdampfungen auf dem Obermaterial geben seitlich am Spann guten Halt, führen die Bewegung aber nicht. Das Laufen ist deshalb trotz hohem Hinterbau dynamisch, der Schuh neutral und schnell. Problemlos dürfte der Schuh auf kurzen bis mittleren Strecken funktionieren. Läufer ohne nennenswerte Fehlstellungen können ihn aber auch auf langen Strecken einsetzen.

FAZIT Ein solider Schuh für alle Laufstile, bevorzugt jedoch für Fersenaufsatz, und Läufer ohne relevante Fehlstellungen.

www.brooksrunning.com

BROOKS »RAVENNA 7«

€ 140,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5–12 Herren: 7–15
GEWICHT*	322 Gramm
SPRENGUNG	11 mm (33/22)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	mittel bis gering
LAUFTYP	mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> die Mittelsohlendämpfung BioMoGo DNA soll sich jedem Schritt und jedem Laufstil dynamisch anpassen > der Diagonal Rollbar (DRB), eine Verstärkung am inneren Mittelfußbereich, soll den Körper wieder in sein natürliches Bewegungsmuster führen > Midfoot Transition Zone und Segmented Crash Pad sollen schnelles Abrollen ermöglichen > Omega Flex Grooves im Rück- und Vorfußbereich für mehr Flexibilität > einstellbarer, an der Ferse beginnender Sattel, der für einen sicheren Sitz des Mittelfußes sorgen soll > Mesh-Upper zur Feuchtigkeitsregulierung und Kühlung

TESTEINDRUCK Ein Schuh mit geradleistigem Aufbau, der viel Stabilität gibt. Er hat eine weit vorgezogene laterale Dämpfung, medial ist er etwas fester, sodass der Fuß an der Innenseite angehoben wird. Soll er auch, denn der Schuh ist für Läufer mit Überpronation gemacht. Geeignet für Trainingsläufe auf Asphalt.

FAZIT Ein für alle Distanzen geeigneter Trainingsschuh für Überpronierer. Keine Dynamikrakete, aber ein solider Begleiter auf langen Strecken.

www.brooksrunning.com

● Natural ● Tempo ● Training ● Training+

HOKA ONE ONE »HUAKA«

€ 150,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5–11 Herren: 7–14
GEWICHT*	276 Gramm
SPRENGUNG	5 mm (28/23)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> R-MAT-Zwischensohle für ermüdungsfreies Laufen > nahtloser Schaft für guten Sitz und wenig Gewicht > spezielles Schnellschnürsystem (inkl. „normaler“ Alternative) > durchgehende Mittelsohle für responsives Laufen > 2,5-mal so dicke Mittelsohle wie bei Standardlaufschuhen für Stoßabfederung und Stabilität > konvexe Außensohlenform für kontrolliertes Abrollen (Meta-Rocker Geometry)

TESTEINDRUCK Die Befürchtung ,mit dem Huaka wie auf Plateauschuhen über die Laufstrecke zu wanken, stellte sich als haltlos heraus. Durch die geringe Sprengung und das flexible Obermaterial läuft er sich dynamisch, mit gutem Abdruck. Für die Sohlenhöhe ist er ziemlich leicht. Ein interessantes Laufgefühl für Vorfuß-, Mittelfuß- und Fersenläufer. Der Schuh ist allerdings so voluminös im Schaft und dabei recht schmal, dass der normale Fuß für eine gute Passform eine zusätzliche Einlegesohle braucht – die Hoka gleich beilegt.

FAZIT Ein softer Schuh für gleichmäßiges Tempo. Aufgrund der Innennähte nichts für Barfußläufer.

www.hokaoneone.eu

MERRELL »ALL OUT CHARGE«

€ 130,00

US-GRÖSSEN	Damen: 6,5–10,5 Herren: 7–15
GEWICHT*	312 Gramm
SPRENGUNG	9 mm (27/18)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch bis mittel
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Mesh-Obermaterial > Haltesystem, das den Fuß satt umschließen soll > Reflektor-Details > herausnehmbares Fußbett > Dämpfung im Fersenbereich soll Aufprall abfedern

TESTEINDRUCK Der Trailschuh ist im Vergleich zu den meisten anderen, eher minimalistischen, Merrell-Modellen gedämpft. So eignet er sich auch für Läufer mit mäßig ausgeprägter Laufmuskulatur, die sich gern auch einmal vom Asphalt weg über Wald- und Feldwege oder Trails bewegen. Griffige, stabile und vollflächige Sohle, die ihn zu einem guten Partner auf rutschigem, matschigem Untergrund macht. Flexibel, aber gut gedämpft.

FAZIT Ein robuster Begleiter für Trail-Einsteiger und Läufe abseits befestigter Straßen.

www.merrell.com

MIZUNO »WAVE CATALYST«

€ 135,00

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7–13, 14, 15
GEWICHT*	278 Gramm
SPRENGUNG	10 mm (20/10)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	mittel mit Tendenz zu gering
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> U4ic-Zwischensohle für Dämpfung bei wenig Gewicht > Smoothride-Technologie: Sohlendesign, das Druck- und Scherkräfte reduzieren soll > Dynamotion Fit: Flexibles Obermaterial soll Bewegungsabläufe optimieren und Faltenbildung verhindern > Intercool: seitliches Tunnelsystem für bessere Ventilation

TESTEINDRUCK Ein insgesamt fester Schuh mit leichter Pronationsstütze. Die Wave-Platte gibt sowohl bei schnellen als auch bei langen Einheiten Stabilität. Im Zehen-/Ballenbereich ist der Schuh flexibel, die Seitenpolsterung am Knöchel lässt ihn aber nicht ganz so satt sitzen. Der typische Mizuno-Fan, der das direkte Laufgefühl und die puristische Passform mag, dürfte jedoch mit diesem Schuh glücklich sein.

FAZIT Wettkampfschuh für Überpronierer, die es soft, direkt und auch mal schneller mögen.

www.mizuno.eu/de

FOTOS > Silke Insel

*pro Schuh in Männergröße US10

NEW BALANCE »FRESH FOAM ZANTÉ V2«

€ 110,00

US-GRÖSSEN	Damen:5–10,5 Herren: 7,5–13
GEWICHT*	247 Gramm
SPRENGUNG	6 mm (24/18)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch bis mittel
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Fresh-Foam-Zwischensohle soll für Dämpfung und Stabilität sorgen > nahtfreies Obermaterial > Leightweight Solid Rubber: strapazierfähig und flexibel > FantomFit-Obermaterial soll an besonders beanspruchten Stellen stabilisieren > das Obermaterial soll sich dank Bootie Construction wie eine Socke an den Fuß schmiegen

TESTEINDRUCK Ein schneller, leichter, jedoch nicht auf Reduktion abzielender Schuh. Komfortabel und dynamisch. Da auf eine feste Fersenkappe verzichtet und ein sehr flexibles Obermaterial gewählt wurde, sitzt der Zanté gut am Fuß, fast wie eine Socke. Ein durchdachter Schuh, der funktioniert.

FAZIT Ausgewogen. Für Fersenläufer ohne große Fehlstellungen und aktive Läufer mit Freude an Geschwindigkeit.

www.newbalance.de

KiWAMi-Fachhändlerstützpunkte:

TCC-Sport, D-06108 Halle
sport schefe – die Laufexperten, D-19053 Schwerin
TRIONIK Multisport GmbH, D-22303 Hamburg
Bike & Sport, D-26382 Wilhelmshaven
Sport Ziel Bremen, D-28195 Bremen
LaufZone, D-31785 Hameln
Laufmal Kassel, D-34132 Kassel
Magdeburger Laufladen, D-39108 Magdeburg
Bonner Lauf & Triathlon Center, D-53111 Bonn
B2 Sport Bonewitz, D-55124 Mainz
Rothaar Aktiv - Lauf- & Triathlonsport, D-57319 Bad Berleburg
Nowalala , D-63073 Offenbach
Rad+Triathlonshop Neu-Isenburg, D-63263 Neu-Isenburg
Laufwerk, D-63571 Gelnhausen
Sport Ebli , D-64347 Griesheim
Tri Shop Saar , D-66119 Saarbrücken
Roy Sports, D-71634 Ludwigsburg
Tübinger Laufladen, D-72074 Tübingen
Sportteam Bruchsal, D-76694 Forst
run-shop Freiburg, D-79115 Freiburg
Sport Ruscher, D-80686 München
Cycle Rosenheim, D-83022 Rosenheim
Sport Dietsche, D-88512 Mengen
Sportfreund Shop, D-89073 Ulm
Synergy-Sports, D-90431 Nürnberg
Lifestyle - Laufsport - Triathlon, D-92637 Weiden
Intersport Sport Frank, D-95028 Hof

SchwimmZone.at, AT-4470 Enns
Tempo-Sport AG, CH-8800 Thalwil

Keinen Fachhändler in ihrer Nähe gefunden?

www.kiwami-deutschland.de
Telefon DE/AT: +49 6131-97 133-0
www.mzero.ch
Telefon CH/FL: +41 32 631 50 00

● Natural ● Tempo ● Training ● Training+

*pro Schuh in Männergröße US10

NEW BALANCE »VAZEE PRISM«

€ 120,00

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7,5–14
GEWICHT*	298 Gramm
SPRENGUNG	10 mm (31/21)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	mittel mit Tendenz zu gering
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> REVLite-Zwischensohle: soll bei weniger Gewicht gut dämpfen > nahtfreies Obermaterial > flexible Fersenkappe > Ndurance-Fersenbereich für mehr Abriebfestigkeit der Außensohle > Stabilität durch Dual Density Medial Post (leicht gestützt) > Sockliner für reibungsfreie Passform im Schuh (Bootie Construction)

TESTEINDRUCK Zu schnell für einen Trainingsschuh, zu stabil für einen Racer. Der Vazee liegt genau in der Mitte. Ein Schuh mit medialer Stütze, der für hohe Geschwindigkeiten gemacht ist. Der gebogene Leisten sorgt für gute Laufdynamik. Vor allem im Zehenbereich flext er sehr gut, der Abdruck ist entsprechend knackig und direkt. Die gute Rückfußdämpfung und der dynamische Vorfuß machen Spaß.

FAZIT Ein flotter, gestützter „Zwitter" für leichte Überpronierer mit Tempoambitionen.

www.newbalance.de

NIKE »FREE RN DISTANCE«

€ 130,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5,5–10 Herren: 7–12,5
GEWICHT*	254 Gramm
SPRENGUNG	8 mm (26/18)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Außensohlenkonstruktion soll natürliche Bewegungsabläufe auf längeren Strecken erlauben > leichte Lunarlon-Dämpfung für ein weiches, federndes Laufgefühl auf langen Strecken > Obermaterial aus einlagigem Strickgewebe mit Flywire für atmungsaktiven Tragekomfort

TESTEINDRUCK Ein Free für lange Distanzen: Das ursprüngliche Konzept der „Mutter aller Natural-Schuhe" wird durch die dicker besohlte Langstreckenvariante an sich ad absurdum geführt. Aber der Schuh läuft sich gut, der Fuß kann sich noch immer frei bewegen, muss aber etwas weniger arbeiten.

FAZIT Free-Gefühl XXL für Läufer mit trainierter Muskulatur und ohne große Fehlstellungen.

www.nike.com

NIKE »LUNARTEMPO 2«

€ 120,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5,5–12 Herren: 6–16
GEWICHT*	212 Gramm
SPRENGUNG	9 mm (28/19)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	gering
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> perforierte Innensohle für mehr Atmungsaktivität und sockenähnliche Passform > einlagiges Mesh im Obermaterial. Flywire-Fasern umschließen zudem den Innenfuß und verbinden sich mit den Schnürsenkeln für eine bewegungsfreundliche Passform > Lunarlon-Schaumstoff als Dämpfung (weich und strapazierfähig) > Schaumstoffkragen für weiches Tragegefühl im Knöchelbereich > Mesh-Zunge mit Schaumstofffutter für mehr Tragekomfort > Waffelsohle als Aufprallschutz

TESTEINDRUCK Eine Mischung aus leichtem Renn- und gedämpftem Komfortschuh. Man rollt eher über die Sohle ab, als dass sie im Vorfußbereich einknickt und nachgibt. Dennoch läuft sich der Schuh recht dynamisch. Durch das dichte, straffe Obermaterial sitzt er sehr gut am Fuß.

FAZIT Besonders Fersenläufer dürften im Wettkampf Spaß mit diesem Schuh haben.

www.nike.com

FOTOS > Silke Insel

DER ERSTE ZU 100% UMWELTFREUNDLICHE

INSEKTENKILLER

EKOI

CXR14 MAGNETIC

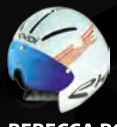
Sie vertrauen auf die Helme von EKOI bei den weltweit größten Triathlon-Veranstaltungen.

MARINO VANHOENACKER
IRONMAN WELTBESTZEIT

STEFAN SCHMID
1. IRONMAN COZUMEL

CORINNE ABRAHAM
1. IRONMAN COZUMEL

STEFFEN JUSTUS
VIZE-WELTMEISTER 2010
1. ITU WORLD TRIATHLON SERIES SYDNEY 2012



REBECCA ROBISCH
5. ITU WORLD TRIATHLON SERIES KAPSTADT 2015
3. TEAM-WELTMEISTERSCHAFTEN 2011

ALISTAIR BROWNLEE
OLYMPIASIEGER 2012 IN LONDON
UND TEAM-MITGLIED BEI DEN
OLYMPISCHEN SPIELEN 2016 IN RIO

5 magnetische Visiere

- 310 g
- 2 Größen: 53/57 cm
- CPSC zertifiziert
- Getestet im Windkanal
- 6 Öffnungen
- Konfigurierbar in Deinen Farben und mit Deinem Namen

279,90 €
inkl. magnetisches Visier (Kat. 3)

> Kurze, aerodynamische Form > Magnetisches Visier > Flexible Seiten im Bereich der Ohren

EKOI.COM
CYCLING DIFFERENT

Zufriedenheit oder Geld zurück

Kostenlose Rücksendung

Kostenfreie Lieferung ab 29€

Sicheres Bezahlen per Kreditkarte

Sicheres Bezahlen per Paypal

WWW.EKOI.COM

● Natural ● Tempo ● Training ● Training+

ON RUNNING »CLOUDFLYER«

€ 169,95

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7–14
GEWICHT*	291 Gramm
SPRENGUNG	12 mm (31/19)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	mittelschwere bis schwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Obermaterial aus antimikrobiellem Netzgewebe > nahtfrei > gewölbte Sohlenform zur Unterstützung der natürlichen Abrollbewegung > a-förmiges Sohlenelement verhindert, dass sich Steine in der Außensohle festsetzen > einzeln bewegliche Sohlenelemente > Zero-Gravity-Schaum für weiches Laufgefühl > abriebfeste Gummielemente an besonders beanspruchten Stellen der Außensohle

TESTEINDRUCK Das für On typische Röllchenprinzip als Dämpf- und Rückfederelement an der Außensohle wird beibehalten, aber in gemäßigter Form umgesetzt. Die Röllchen sind im Fersenbereich stabiler, was besonders Fersenläufern zugute kommt, für die die größeren Dämpfungsrollen leichtsam zu instabil werden können. Die Carbonplatte im Schuhboden macht ihn fester.

FAZIT Ein simples, aber effektives Sohlenkonzept, besonders für Normalfuß-Fersenläufer.

www.on-running.com

PEARL IZUMI »TRI N2«

€ 129,95

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11,12 Herren: 7–13,14
GEWICHT*	298 Gramm
SPRENGUNG	11 mm (29/18)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	mittel
LAUFTYP	mittelschwere bis schwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> 3-D-Seamless-Print-Oberschuh-Technologie für eine luftige Struktur > Transfer-Dry-Spacer-Netz soll die Füße kühl und trocken halten > sockenähnliche Oberkonstruktion und Schnellschnürsystem für schnellen Wechsel > 1:1 Energy Foam im Fersenbereich soll die die Aufprallkräfte beim Bodenkontakt absorbieren und verteilen > Kombination aus geschäumtem Gummi am Vorfuß und Carbongummi im Dämpfungspolster soll dämpfen und abriebfest sein

TESTEINDRUCK Ein auf Triathlonwettkämpfe ausgelegter Schuh mit Schnellschnürsystem und Einstiegshilfe. Er sitzt satt am Fuß, was jedoch den Einstieg erschwert. Das Obermaterial ist nahtlos, weshalb man ihn barfuß laufen kann. Da das Material recht fest ist, ist der Schuh sockenlos allerdings nur mäßig bequem. Das Schnürsystem ist pfiffig, die Laufdynamik trotz vergleichsweise hoher Sprengung gut.

FAZIT Ein triathlontauglicher Schuh mit genügend Dämpfung für die Mittel- und Langdistanz.

www.paul-lange.de

PUMA »SPEED 300 IGNITE«

€ 119,95

US-GRÖSSEN	Damen: 5,5–11,5 Herren: 7–15
GEWICHT*	243 Gramm
SPRENGUNG	9 mm (27/18)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> leichtes, nahtfreies Obermaterial > reflektierende Elemente > PU-Schaum im Fersenbereich der Sohle für Rückfederung und Komfort > Evertrack+: leichtes, robustes Material, das an besonders beanspruchten Außensohlenbereichen für Langlebigkeit sorgen soll > Propulsion Zone: Spezielles Material, das vorn an der Außensohle angebracht wird, um die Energierückgewinnung zu verbessern > perforierte, atmungsaktive und antibakterielle Einlegesohle

TESTEINDRUCK Der schnellste, reduzierteste Schuh der „Speed Ignite"-Reihe. Er läuft sich direkt. Der Zehenbereich fällt etwas weiter aus, was aber nicht unbedingt ein Nachteil ist. Ansonsten ein unauffälliger, gut konstruierter Schuh für schnelle Einheiten und das Training auf der Bahn.

FAZIT Schnörkelloser Wettkampfschuh für Mittel- und Vorfußläufer.

www.puma.com

FOTOS > Silke Insel

*pro Schuh in Männergröße US10

PUMA »SPEED 600 IGNITE«

€ 139,95

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7–15
GEWICHT*	327 Gramm
SPRENGUNG	7 mm (30/23)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch mit Tendenz zu mittel
LAUFTYP	mittelschwere bis schwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Everfit+: spezielle Schnürung für mehr Stabilität im Mittelfuß- und Fersenbereich > Reflektorelemente > leichtes, atmungsaktives Netz als Obermaterial (an der Zehenbox) > PU-Schaum in der Mittelsohle (Dual Layer) für Rückfederung und Komfort > eine vertikale Kerbe hinten und die entkoppelte Ferse sollen sukzessives Abrollen von der Ferse über den Mittelfuß ermöglichen > antibakterielle Einlegesohle > Evertrack+ und Propulsion Zone (siehe Speed 300 Ignite)

TESTEINDRUCK Der Schuh wurde mit dem Ziel konstruiert, Neutralläufer schnell und komfortabel vorwärts kommen zu lassen. Die Sohle ist kräftig und läuft sich ordentlich, das Obermaterial ist dagegen nicht ganz so stabil. Vor allem der Schaft im hinteren Bereich dürfte einigen Läufern zu dick gepolstert sein. Die geringe Sprengung lässt alle Tempi zu.

FAZIT Ein Schuh auch für schwere Läufer, zum Einsatz auf der täglichen Trainingsrunde.

de.puma.com

REEBOK »ONE CUSHION 3.0«

€ 109,95

US-GRÖSSEN	Damen: 5,5–10 Herren: 7–13
GEWICHT*	287 Gramm
SPRENGUNG	14 mm (33/19)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch bis mittel
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> nahtloses Mesh-Obermaterial > niedriger Schnitt für mehr Bewegungsfreiheit im Knöchelbereich und schnelle Richtungswechsel > Zwischensohle aus drei Schaumstoffarten für Dämpfung, Stabilität und Abstoßkraft > NanoWave-Material, das sich anpassen und den Fuß mittig im Schuh fixieren soll > Noppen auf der Außensohle für mehr Reaktionsfähigkeit, Fersenverstärkung für mehr Strapazierfähigkeit > Fersenkappe für bessere Passform und Stabilität > reflektierende und Wärme speichernde Elemente für Komfort und Sicherheit bei Winterläufen

TESTEINDRUCK Auf den ersten Blick wirkt der Schuh ziemlich massiv, ist aber vor allem vorn sehr flexibel und eher weich abgestimmt. Er ist besonders im Zehenbereich ziemlich weit. Die Sprengung ist sehr groß und zwingt quasi zum Fersenaufsatz. Die Sohlenkonstruktion macht ihn vor allem für Supinierer interessant.

FAZIT Ein eher weicher, sehr hoch gesprengter Schuh. Eher etwas für Fersenläufer und den Einsatz auf dem Laufband.

www.reebok.de

phantom

IDEAL FIT.
ULTIMATE POWER
THE 2016 REDESIGNED PHANTOM

Aqua Sphere®
www.aquaspherewim.com

PHANTOM PREMIUM DEALER:
CH – Thalwil, Tempo Sport
D – Dormagen, Bronny.de Triathlonstore
D – Forst, Sportteam Bruchsal
D – Grenzach-Whylen, Sportartikelvertrieb TriPower
D – Hamburg, Trionik
D – Handewitt, Deep Blue
D – Höchstadt, Fahrrad Dresel
D – Köln, Sportshop Triathlon
D – Lauchringen, Pacemaker Sport KG
D – Ludwigsburg, Roy Sports
D – Mannheim, L+S Laufshop
D – Rielasingen, Tri4YOU.com
D – Saarbrücken, Bender Sports
D – Stolberg, Radsport Ganser
D – Stuhr, Shark-Sportswear Stuhr e.K.
D – Tübingen, Tübinger Laufladen
D – Viernheim, Triathlonshop Brandmülle

● Natural ● Tempo ● Training ● Training+

SAUCONY »GUIDE 9«

€ 140,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5–12 Herren: 7–14,5
GEWICHT*	291 Gramm
SPRENGUNG	9 mm (32/23)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	gering
LAUFTYP	leichte bis schwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Feuchtigkeit leitendes Obermaterial > leichte, robuste Außensohle > stabilisierende Aufdampfungen auf dem Obermaterial (nahtlose Fertigung)

TESTEINDRUCK Die neueste Version eines seit langer Zeit bewährten Stabilschuhkonzepts. Er hat eine kräftige Sohle und eine ebenso kräftige Stütze, ist aber nur mäßig gesprengt. Die leicht gebogene Leistenform gibt Dynamik, ein aktiver Laufstil ist mit ihm möglich. Am wohlsten fühlt sich der Schuh auf gemäßigten Trainingsläufen und an den Füßen von Überpronierern, für die es bezüglich Sprengung flacher sein soll.

FAZIT Eine gute Wahl für Einsteige und Aufsteiger, die einen soliden Schuh suchen und auf Unterstützung stehen.

www.saucony.de

SAUCONY »TRIUMPH ISO 2«

€ 170,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5–12 Herren: 7–14,5
GEWICHT*	310 Gramm
SPRENGUNG	9 mm (33/24)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	mittel
LAUFTYP	mittelschwere bis schwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Everun-Technologie für dauerhafte Energierückgabe und Komfort an der Fußsohle > Topsole: Dämpfungsmaterial, das durch eine spezielle Technologie näher an den Fuß gebracht wird für direktes Laufgefühl und mehr Komfort > Tri-Flex-Außensohlenkonstruktion für besseren Bodenkontakt > Isofit-Obermaterial für besseren, geschmeidigeren Sitz

TESTEINDRUCK Ein neutraler Schuh, der auch für schwere Läufer stabil genug ist, solange sie keine schweren Fehlstellungen aufweisen. Er sitzt komfortabel und satt am Fuß. Die dicke Sohle reduziert aber das Gefühl für den Untergrund etwas, die moderate Sprengung funktioniert jedoch für alle Laufstile. Auf Asphalt und Schotter läuft er sich griffig, besonders bei langsamerem Tempo.

FAZIT Ein neutraler Allrounder für den Einsatz im Training. Eine gute Wahl für schwere Läufer.

www.saucony.de

SCOTT »PALANI RC«

€ 129,95

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7–14
GEWICHT*	221 Gramm
SPRENGUNG	7 mm (23/16)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> leichte Aero-Foam-Mittelsohle für gute Dämpfung > leicht konvexe eRide-Außensohle für sicheren Fußaufsatz und schnelles Abrollen

TESTEINDRUCK Ein flacher, leichter Rennschlappen mit enger Passform. Er braucht Läufer ohne Fehlstellungen, da er bei Ermüdung keinen Halt auf der Innenseite gibt. Ein im Knöchelbereich niedrig geschnittener Schuh ohne Schnickschnack, besonders für supinierende bis neutrale Läufer.

FAZIT Für schnelle Einheiten und kurze Rennen an den Füßen von supinierenden oder neutralen Mittel- und Vorfußläufern.

www.scott-sports.com

FOTOS > Silke Insel

*pro Schuh in Männergröße US10

SKECHERS »GORUN FORZA«

€ 124,95

US-GRÖSSEN	Damen: 5–11 Herren: 7–14
GEWICHT*	313 Gramm
SPRENGUNG	14 mm (35/21)
FUSSAUFSATZ	leichte bis moderate Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	gering
LAUFTYP	leichte bis schwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Resalyte-Mittelsohle für Reaktionsfähigkeit, Stabilität und Dämpfung > Pronationsstütze > vorgeformte Fersenkappe und Zusatzpolsterung innen im Fersen-/Gelenkbereich für besseren Sitz und mehr Halt > nahtarmes Material mit 3D-Druck soll Komfort und Atmungsaktivität verbessern > Reflektor-Details

TESTEINDRUCK Ein stabiler Schuh mit dem herstellertypischen Mittelfußlaufgefühl. Stabilschuhtypisch ist er weniger flexibel und sehr hoch gesprengt, aber komfortabel. Er läuft sich erstaunlich dynamisch. Der Schuh sitzt eher locker, was schmale, kleine Füße etwas herumrutschen lässt. Für große, schwere Läufer aber durchaus eine gute Option.

FAZIT Interessant für Fersenläufer mit Fehlstellungen, die etwas Flexibilität behalten wollen.

www.skechers.de

SKECHERS »GOMEB SPEED 3«

€ 129,95

US-GRÖSSEN	Damen: 5–11 Herren: 7–14
GEWICHT*	212 Gramm
SPRENGUNG	6 mm (25/19)
FUSSAUFSATZ	Supination bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> patentierte Resalyte-Dämpfung (Mittelsohle) für mehr Komfort > Speed-Platte in der Sohle für mehr Reaktionsfähigkeit und höhere Stabilität im Mittelfuß > nahtloses Innenmaterial > weiches Obermaterial für Atmungsaktivität und Passgenauigkeit

TESTEINDRUCK Anschmiegsam, aber straff – ein Schuh für Läufer, die Gas geben wollen und die körperlichen Voraussetzungen für reduzierte Schuhe haben. Die Sohle ist flach und fest, die Zwischensohle fühlt sich dynamisch an, was ihn für schnelle Einheiten – egal, ob Training oder Wettkampf – prädestiniert. Der voluminöse Vorfuß fordert einen mittelbreiten Fuß.

FAZIT Ein flacher, schneller Schuh für Vor- und Mittelfußläufer ohne Fehlstellungen.

www.skechers.de

KEEP TIME
PROFILE DESIGN FLASCHENHALTER UND SATTEL

VERTEX 80
•Optional mit oder ohne zentraler Aussparung
•Inkl. integriertem Flaschenhalter
•Sattelneigung 78°-82° für aggressive Positionierung

RMP
Ausgestattet mit einer innovativen bogenförmigen Halterung (Elliptical Arch), die mit fast jedem Sattel kompatibel ist.

PROFILE DESIGN
profile-design.com

GROFA
House of Brands®
Distributed by: GROFA® GmbH · www.grofa.com

● Natural ● Tempo ● Training ● Training+

*pro Schuh in Männergröße US10

UNDER ARMOUR »SPEEDFORM GEMINI 2«

€ 130,00

US-GRÖSSEN	Damen: 5,5–10 Herren: 7,5–13
GEWICHT*	304 Gramm
SPRENGUNG	11 mm (32/21)
FUSSAUFSATZ	Supinierer bis neutral
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> UA SpeedForm: Technologie, die dem Fuß Führung geben soll > scheuerfreie, ultraschallverschweißte Nähte als Stütze und für mehr Komfort > perforiertes Obermaterial mit ultraschallverschweißter Versiegelung für dauerhafte Atmungsaktivität > geformte Zehenkappe – soll stützen und strapazierfähig sein > in die Mittelsohle eingebettete Einlegesohle für zusätzliche Dämpfung, zum Feuchtigkeitstransport und für mehr Komfort > Mittelfußstütze (ArchForm) > anatomisch angeordnete Flexrillen für optimiertes Abrollen > aufgeschäumte Außensohle und Carbongummi in der Ferse (leicht und robust)

TESTEINDRUCK Ein sehr luftiger Schuh, der hinten etwas hoch baut. Die Dämpfung, vor allem im Fersenbereich, ist eher weich, das Abrollverhalten harmonisch. Die Zehenbox ist geräumig und sehr flexibel, die Ferse gibt guten Halt. Das Material ist nahtlos, im Knöchelbereich aber recht hoch gezogen.

FAZIT Ein barfußtauglicher Schuh, der den Läufer etwas Richtung Mittelfuß drängt.

www.underarmour.de

ZOOT »MAKAI«

€ 144,95

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7–13, 14
GEWICHT*	291 Gramm
SPRENGUNG	13 mm (29/16)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	gering
LAUFTYP	mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> Zwischensohle mit zwei Härten (Stütze) > gedämpfte Ferse > durchgehende Sohle für Stabilität auf langen Läufen und für Führung des Fußes > Carbongummi im Fersenbereich für Langlebigkeit

TESTEINDRUCK Das nahtlose Obermaterial macht Barfußlaufen möglich. Dank ausgewogener Dämpfung ist der Schuh langstreckentauglich, allerdings ist die Sprengung etwas hoch. Die Mini-Pronationsstütze im Mittelfuß und das flexible Obermaterial stabilisieren wenig – eher etwas für Läufer ohne Fehlstellungen.

FAZIT Langstreckentauglicher Triathlonschuh für Athleten ohne Fehlstellungen.

www.zootsports.com

ZOOT »SOLANA 2«

€ 119,95

US-GRÖSSEN	Damen: 6–11 Herren: 7–13, 14
GEWICHT*	289 Gramm
SPRENGUNG	12 mm (28/16)
FUSSAUFSATZ	neutral bis leichte Überpronation
TORSIONS-FÄHIGKEIT	hoch bis mittel
LAUFTYP	leichte bis mittelschwere Läufer
FEATURES LT. HERSTELLER	> robustes, luftdurchlässiges Mesh-Obermaterial > gepolsterte Ferse > interne Verstärkungselemente und angepasster Verlauf der Schnürung für gute Passform

TESTEINDRUCK Ein solider Neutralschuh mit fester Sohle. Dynamisch und flott mit geschmeidigem Abrollverhalten und angenehmer Dämpfung. Fürs Training und lange Wettkämpfe eine gute Wahl, wenn man allenfalls eine leichte Überpronation hat.

FAZIT Ein flotter Langstreckler für Läufer ohne nennenswerte Fehlstellung und Stützbedarf.

www.zootsports.com

FOTOS > Silke Insel