tri-mag.de

THE STATE OF THE S

APRIL/MAI 2017 NR. 149

GPS-COMPUTER

5 Datensammler für die Radstrecke

> S. 64

FASZIENTRAINING

Schneller fit durch fleißiges Rollen

> 3. 90

20 LAUFSCHUHE

im großen Laborund Praxistest

1982 IN ESSEN

Wie der Triathlon nach Deutschland fand

> S. 138

PROTEIN-POWER

Warum Eiweiß Ihre Form verbessert

> \$ 104

RAUS AUS RADA

Gezieltes Training für schnelle Splits: Diese Einheiten machen Ihnen Beine

> S. 84



QUINTANA ROO »PRthree« >

4101000 005000

D € 5,80 A € 6,50 SFR 9,50 Lux € 6,70 ITA € 7,50 SK € 7,50





it Laufschuhen ist es ein bisschen so wie mit Süßigkeiten – nicht nur, dass bei vielen Sportlern ein neuer Laufschuh in der Hand ähnliche Glücksgefühle im Gehirn hervorruft wie eine Lakritzstange im Mund. Sobald man vor dem Regal steht, ist die Farbauswahl überwältigend und die Modellvielfalt nur schwer zu überblicken. Dabei ist die entscheidende Frage vor dem Laufschuhregal stets dieselbe: Welcher Laufschuh ist der richtige? Die Suche nach der Antwort auf diese Frage ist um ein Vielfaches schwerer geworden. Mit immer neuen, innovativen Konzepten, Dämpfungsmaterialien, auffälligerem Design und Farbkompositionen buhlt die Laufschuhindustrie um den immer noch florierenden Markt der Läufer und Triathleten. Davon profitiert auch der Endverbraucher, da sich mittlerweile kein Hersteller mehr einen Totalausfall leisten kann. Die Qualität von Laufschuhen hat sich deshalb insgesamt verbessert - dieses positive Fazit können wir nach dem Test ziehen. Zwar haben sich zwei populäre Hersteller unserem Test nicht stellen wollen, doch bei den übrigen Marken war die Verarbeitung durchweg auf einem sehr hohen Niveau - und Unterschiede nach mehreren Hundert Kilometern auf verschiedenen Untergründen in Nuancen zu erkennen. Doch wenn viele der Schuhmodelle qualitativ überzeugen - macht das die Entscheidungsfindung nicht einfacher.

PRONATION AM PRANGER

Diese Gretchenfrage hat in der Vergangenheit auf dem Laufschuhmarkt interessante Blüten getrieben. Vor rund zehn Jahren hätte man nämlich noch geantwortet: Je stärker der Schuh gedämpft ist, desto besser ist das für den Läufer, weil dadurch die Gelenkbelastung minimiert wird. Ein Irrtum, wie sich Jahre später herausstellte und über den Laufschuhexperten heute schmunzeln. Und auch das Thema rund um die Pronation hat im Lauf der Zeit eine interessante Wandlung genommen. Zur Erklärung: Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einerseits natürlicher, gesunder Pronation und andererseits zwischen Überpronation sowie Supination. Pronation beschreibt letztlich nichts anderes als das Abknicken des Fußgelenks nach innen: ein natürlicher Dämpfungsvorgang des Fußes. Von Überpronation spricht man erst, wenn dieses Einknicken so stark ausgeprägt ist, dass Überlastungserscheinungen die Folge sind. Das Gegenteil der Überpronation ist die Supination, ein weiteres Extrem des Fußaufsatzverhaltens, bei dem über die Außenkante abgerollt wird. Gegen eine zu starke Pronation hat die Industrie daraufhin Stabilschuhe entwickelt, die mit stützenden, oft grau gefärbten Elementen im Mittelfußbereich einem zu starken Einknicken entgegenwirken. Daraus entwickelte sich zeitweise ein regelrechter Pronationswahn - so ging man davon aus, dass fast 80 Prozent der Läufer Überpronierer seien. Mittlerweile ist diese Zahl stark nach unten korrigiert - mit der Folge, dass im Sortiment immer weniger Stabilschuhe Platz finden. Neueste Studien weisen sogar darauf hin, dass Läufer mit >

t149 APRIL/MAI 2017 > tri-maq.de 39

MACHEN SIE DEN SELBSTTEST

Jeder Läufer hat unterschiedliche Voraussetzungen. Trotzdem lassen sich einige Merkmale clustern. Unser Selbsttest hilft Ihnen bei der Suche nach dem richtigen Laufschuh. Achten Sie auf die Symbole!

ABROLLVERHALTEN

Anhand des Abriebmusters der Sohle Ihrer alten Laufschuhe lassen sich Fehlstellungen ableiten.



Gleichmäßig abgelaufen: flacher Fußaufsatz

> Neutralläufer



Sohle ist am Innenrand des Schuhs abgelaufen

> Hinweis auf Überpronation



Sohle ist am Außenrand durchgehend stark abgelaufen

> Hinweis auf Supination

FUSSANATOMIE

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



Durchgehender Abdruck > Normalfuß



Durchgehender Abdruck, mittig breit > Senkfuß



Mittig fehlender Abdruck > Hohlfuß

BEINACHSE

Stellen Sie sich vor einen Spiegel, stützen Sie sich ab und machen Sie eine einbeinige Kniebeuge.



Knie bleibt auf einer geraden Linie von Hüftgelenk- bis Sprunggelenkmitte > gerades Bein



Knie bricht ausgehend von dieser Linie nach außen aus

> Hinweis auf O-Bein



Knie weicht nach innen von der gedachten Linie ab

> Hinweis auf X-Bein

FUSSAUFSATZ

Tipp: Lassen Sie sich zur Bestimmung Ihres Fußaufsatzverhaltens während eines Laufs im üblichen Dauerlauftempo filmen.



Landung und Abdruck ist auf dem Ballen

> Vorfuß



Landung auf der gesamten Fußfläche; Abdruck mit dem Vorfuß





Landung über die Außenkante der Ferse > Rückfuß

GEWICHT

Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index, indem Sie Ihr Körpergewicht durch die Körpergröße zum Quadrat teilen. Beispiel: 70 kg / $(1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m})$. Aber Achtung: Die BMI-Formel ist nur ein Richtwert!

- < 18,5 kg/m² (Untergewicht)</p>
- 18,5 bis < 25 kg/m² (Normalgewicht)
- > 25 kg/m² (Übergewicht/Adipositas)

QUELLEN

Das große Laufschuhbuch, spomedis

einer normalen Überpronation weniger häufig verletzt seien. Damit kein falscher Eindruck entsteht: Gestützte Schuhe sind für Sportler mit einer Überpronation trotzdem wichtig und können im Einzelfall Verletzungen verhindern. Aufschluss über das Pronationsverhalten kann eine professionelle Laufanalyse geben oder die Begutachtung ausrangierter Schuhe: Eine im Innenbereich stärker abgelaufene Sohle ist ein Indiz für eine ausgebildete Überpronation.

Da sich sowohl der Dämpfungs- als auch der Pronationstrend rückblickend als Fehlentwicklungen herausstellten, wurde das natürliche Laufen geboren. Die Folge: Spezielle Schuhmodelle mit geringer Sprengung (Höhenunterschied zwischen Ferse und Ballen) wurden entwickelt und als Patentrezept für gesundes Laufen verkauft. Auf die Spitze wurde diese Entwicklung durch den Barfußschuh-Hype, der das Vorfußlaufen propagierte, mit Schuhen ohne Sprengung und Dämpfung getrieben. Man wollte, so die Ursprungsidee, dem natürlichen Laufen so nah wie möglich kommen. Das Problem: Eine Umstellung des Laufstils erfordert Zeit - und führte zu muskulären Überlastungen. Und bis heute ist nicht klar, ob dadurch Verletzungen verhindert werden können.

KOMFORT ALS KÖNIGSWEG

Und wo stehen wir jetzt? "Komfort" ist das neue Patentrezept, wenn es um die Wahl des richtigen Laufschuhs geht. Dass dem "Wohlfühlfaktor" eine entscheidende Bedeutung bei der Auswahl von Laufschuhen zukommt, haben Studien bereits belegt. Bis zu 13 Prozent kann die Verletzungsquote in einem "bequemen" Laufschuh sinken. Und auch die starre Kategorisierung von Laufschuhen hat ausgedient. Unterschied man früher zwischen stabilen und neutralen Schuhen sowie Modellen für den Wettkampf und Lightweightrainern, sind die Übergänge heutzutage viel fließender. Aber auch wenn die Laufschuhkategorien immer mehr verschwimmen, ganz verschwunden sind sie noch nicht, obwohl die Laufschuhberatung ganzheitlicher geworden ist. Nicht mehr nur das Fußaufsatzverhalten, sondern der Läufer als Ganzes rückt in den



Fokus: von Kopf bis Fuß, von der Armhaltung und Beinachse bis zur ausgeprägten Hüftstreckung – alles fließt in die Bewertung ein.

VERTRAUEN STATT VORFUSS

Auch der technische Fortschritt nimmt immer größeren Einfluss auf die Laufschuhauswahl. Mittlerweile kann man mit Footpods oder Brustgurten viele Parameter des Laufstils erfassen: Bodenkontaktzeit, Fußaufsatzverhalten und vieles mehr. Das wirkt sich auch auf die Laufschuhberatung aus: Wer sein Fußaufsatzverhalten kennt, kann einen Schuh mit passender Sprengung finden. Der Schuh muss aber nicht nur theoretisch zum Läufer passen, sondern auch praktisch. Bei einem Besuch bei currex in Hamburg sind wir dieser Frage mit zwei Probanden nachgegangen. Dort haben wir mittels des MotionMetrix-Systems die >

SO HABEN WIR GETESTET

Ein ausgewähltes Testerteam, das zu gleichen Teilen aus Männern und Frauen bestand, hat die Testschuhe auf verschiedenen Untergründen und bei unterschiedlichen Witterungsverhältnissen gelaufen. Um ein ganzheitliches Testbild zu erzeugen, war uns eine ausgewogene Auswahl von Tester in Abhängigkeit von Tempo und Trainingsaufwand wichtig. Aus diesem Grund wurden die Schuhe sowohl von Freizeitläufern als auch von Leistungssportlern mit Marathonzeiten deutlich unter drei Stunden unter die Lupe genommen. Zusätzlich haben wir den Laufschuhhandel in unseren

Test einbezogen und Testläufer mit medizinischem, orthopädischem und biomechanischem Hintergrund zu Rate gezogen. In einem weiteren Schritt haben wir die Schuhe mit Hilfe der Biomechanik-Experten von currex im Labor vermessen lassen. Die Experten haben für uns die Sprengung mittels eines Pelometers gemessen, Dämpfungseigenschaften für Vor- und Rückfuß bestimmt und Gewicht sowie den Torsionsgrad unter Laborbedingungen ermittelt. Dadurch lassen sich Eigenschaften wie Dämpfung und Flexibilität objektiv vergleichen. Zusätzlich fließen aber auch das subjektive Laufgefühl unserer Testläufer hinsichtlich dieser Kriterien zur Hälfte in die vorliegenden Testergebnisse ein.





LAUFSCHUHBERATUNG DER ZUKUNFT?

Die Vermessung des Laufstils wird immer moderner und handlicher: Apps, Sportuhren und Tools ermitteln Bodenkontaktzeit, Fußaufsatz und vertikale Bewegungen. Das wohl fortschrittlichste System nutzt und vertreibt derzeit das Unternehmen currex in Hamburg. Wir haben Liesa Fialkowske von currex gefragt, welchen Einfluss technisch ausgereifte Systeme auf die Laufschuhauswahl haben.

Können Sie uns etwas über das Tool "MotionMetrix" erzählen?

Unser neues, hochinnovatives 5-D-LAB öffnet der Laufwelt völlig neue Sichtweisen. Eine einzigartige Software erfasst den Läufer im 3-D-Raum, misst Zeiten und somit Geschwindigkeiten und leitet daraus unsere fünfte Dimension ab: Kräfte. Wir können so eine Transparenz in die Laufeffizienz und Gelenkbelastungen geben, die bis dato nicht abbildbar war.

Welche Daten werden erhoben?

Eine große Vielzahl an Daten – der größte Gewinn besteht darin, dass die Kräfte und Momente, die während des Laufens in den Gelenken wirken, ermittelt werden. Wir müssen uns an dieser Stelle vor Augen führen, dass wir somit frühzeitig Verletzungsursachen identifizieren können. Gerade für ambitionierte Läufer bietet sich endlich die objektive Möglichkeit, die eigene Laufökonomie zu analysieren – und zu verbessern.

Wie läuft eine solche Analyse ab?

Das Prinzip besteht aus Messen – Machen – Messen, das heißt wir ermitteln den Ist-Zustand innerhalb von einer Minute. Danach steigen wir direkt ins Livefeedback-Training ein, um die Laufökonomie zu optimieren und die Gelenkbelastungen zu reduzieren. Wir können dabei auch sofort feststellen, welcher Schuh am besten zum eigenen Laufstil passt und welche Innensohle die Leistung steigert.

Können Sie sagen, welcher Schuh für den Testläufer der richtige ist?

Der Markt bietet eine riesige Auswahl. Eine kompetente Beratung im Fachgeschäft hilft, die passenden Laufschuhe zu finden. Wer regelmäßig läuft, besitzt meist mehrere Schuhe. Es bleibt die Frage, welcher Schuh wann der richtige ist – für kurze, schnelle oder lange Läufe. Hier gibt mir das 5-D-LAB klare Antworten.

Was ist mit der subjektiven Unbekannten "Wohlfühlfaktor"?

Der Wohlfühlfaktor bleibt wichtig – er ist einer der Kernfaktoren. Ist der Wohlfühlfaktor besonders groß, spiegelt sich das fast immer in den Messwerten wider: Der Faktor Impact ist dabei nicht per se negativ zu bewerten. Denn erst ein adäquater Impact macht uns zu dynamischen und schnellen Läufern.

LIESA FIALKOWSKE



Die studierte Sportingenieurin (M. Sc.) leitet das currex LAB in Hamburg. Das Spezialgebiet der begeisterten Läuferin ist die Bewegungsanalyse. currex.de

Laufeffizienz und Gelenkbelastung für verschiedene Schuhen ermittelt. Überraschenderweise zeigte sich, dass mit jenen Schuhen, in denen sich der Proband besonders wohlfühlte, die höchste Ökonomie und geringste Gelenkbelastung gemessen wurde - ein Indiz dafür, wie wichtig Komfort bei der Laufschuhwahl ist. Daher sprechen wir auch keine strikte Empfehlung nach Kategorien aus, sondern clustern die Laufschuhe nach Läufertypen (siehe Selbsttest). Denn letztlich kommen oft mehrere Schuhe in Frage - das richtige Modell finden Sie erst im Praxistest. Und das ist doch eine schöne Nachricht: Studieren geht bei Laufschuhen nicht nur über Informieren, sondern auch über Anprobieren.





Carboloading oder Low Carb?

Susanne Buckenlei Till Schenk

Der

ERNÄHRUNGS GUIDE

für Ausdauersportler

Mit vielen Sportler-Rezepten







160 Seiten ISBN 978-3-95590-038-0 19,95 € Auch digital:

> E-BOOK triathlon-APP

> > JETZT IM SHOP BESTELLEN:

ASICS »NIMBUS 19«



ASICS »NOOSA FF«



BROOKS »NEURO 2«

€ 150,-



BESCHREIBUNG

Der Nimbus, das neutrale Pendant zum gestützten Kayano, ist auch in der 19. Auflage Asics komfortabelster Laufschuh im Sortiment. Der Schuh wurde für ein neutrales Abrollverhalten konzipiert. Noch mehr Dämpfung verspricht die Mischung aus dem neuen FlyteFoam-Material, gepaart mit der sichtbaren Gelschicht im Rückfußbereich, die für mehr Dämpfung während des Laufens sorgen soll.

-	·
VERARBEITUNG	
GEWICHT**	314 g
SPRENGUNG*	13 mm (34 zu 21)

EEIGENSCHAFTEN

Dämpfung weich	g	1	direkt
Passform schmal			breit
Flexibilität	t '	1	flexibel

TESTURTEIL

Der Nimbus ist etwas leichter als sein Vorgänger geworden, hat aber an Dämpfungseigenschaften nichts eingebüßt. Er soll in erster Linie kompromisslos komfortabel sein. "Bereits nach wenigen Schritten spürt man die Stabilität – die feste Fersenkappe bietet viel Halt", sagt eine Testerin über die Laufeigenschaften des Schuhs.

FAZIT

Stark gedämpfter Trainingsschuh: geeignet für langsame Läufe und schwere Läufer mit neutralem Abrollverhalten. Hochwertig verarbeitet, aber auch etwas steif. Neben dem Saucony Freedom der teuerste Schuh im Test.

EMPFEHLUNG



asics.de

- * Höhenunterschied zwischen Rück- und Vorfuß
- ** Falls nicht anders angegeben, basieren die Gewichtsangaben auf der Schuhgröße US9 der Männermodelle

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Die Kategorie "Noosa" steht bei Asics für Triathlon, bekannt geworden durch das bunte Design der "Noosa Tri"-Reihe. Nun hat die Familie Zuwachs bekommen: Der neue Noosa FF soll den anderen Modellen aber in puncto Leichtigkeit und Grip in nichts nachstehen. Konzipiert wurde der Schuhe für schnelle Trainingseinheiten, Laufwettkämpfe und Triathlons.

13 mm (33 zu 20)

GEWICHT	249 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEIL

Man steht im Rückfußbereich relativ hoch – spürt aber keine Beeinträchtigung beim Laufen. Unser Testläufer sagt: "Auch als Mittel- und Vorfußläufer kann ich den Schuh problemlos laufen." An der Fersenkappe befindet sich eine "umklappbare" Schlaufe für Triathleten, die nach dem Wechsel schnell in den Schuh schlüpfen müssen.

FAZIT

Leichter Trainingsschuh und ein für längere Wettkampfdistanzen ausreichend gedämpftes Modell für Triathleten. Im Mittelfußbereich ist der Noosa FF eher schmal geschnitten. Aktive und leichte Läufer können das Modell bis zur Langdistanz laufen.

EMPFEHLUNG



BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

"Fürs schnelle Laufen gemacht" — mit diesem Slogan bewirbt Brooks den Neuro 2. Das Konzept dahinter ist innovativ: Die Sohle zwischen Ferse und Vorfuß ist entkoppelt. Das ermöglicht eine sehr hohe Torsionsfähigkeiten des Schuhs. Zusätzlich soll die abgerundete Ferse die Belastung der Gelenke minimieren und das Abrollen noch geschmeidiger werden lassen.

12 mm (30 zu 18)

GEWICHT	287 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	l
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEII

Unsere Testerin empfand den Neuro 2 als äußerst bequem. Doch das Prinzip der entkoppelten Ferse ging für sie nicht auf: "Die ersten Schritte sind dynamisch, aber die Entkopplung sitzt zu weit vorn, wodurch der Abrollvorgang erschwert wird." Daher würden sich die Schuhe eher an Vorfußläufer und Supinierer mit einem schmalen Vorfuß richten.

AZIT

Für Läufer und Triathleten mit einer ausgeprägten Überpronation ist der "Neuro 2" ungeeignet. Auch in der zweiten Auflage bleibt der Schuh ein interessantes Nischenprodukt für Liebhaber von sehr flexiblen Laufschuhen.

EMPFEHLUNG



brooksrunning.de

BROOKS »RAVENNA 8«



INOV-8 »ROADTALON 240«



MERRELL »BARE ACCESS 4«



Merrell bewirbt den Bare Access als "Einsteiger-

Ausbaus keine Untertreibung sein. Trotzdem soll

man mit dem Schuh auch längere Strecken laufen

hochwertige Vibram-Sohle. Für zusätzlich Dämp-

2 mm (12 zu 10)

fung soll die EVA-MIttelsohle sorgen.

192 g

können. Das Kernstück des Schuhs ist allerdings die

des Gewichts, der Sprengung und des flachen

modell ins Natural Running". Das dürfte angesichts

€ 110.—

BESCHREIBUNG

Der Ravenna von Brooks gehört für viele Läufer mit einem Bedürfnis nach Support zum Standardrepertoire. Der Hersteller gibt an, dass die achte Auflage des Stabilschuhklassikers dynamischer geworden ist. Auch wenn die Sohle sehr voluminös wirkt, fällt die Sprengung mit 13 Milimetern vergleichsweise gering aus und verleiht dem Schuh tatsächlich mehr Dynamik.

SPRENGUNG 13 mm (33 zu 20)		
GEWICHT	296 g	
VERARBEITUNG		
EIGENSCHAFTEN		
Dämpfung weich	direkt	
Passform schmal	breit	
Flovibilität		

SPRENGUNG

Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEIL "Der Schuh macht bei höherem Tempo richtig Spaß – eine gute Lauftechnik vorausgesetzt", sagt ein Testläufer mit einer 10-km-Bestzeit von 35 Minuten. Ein anderer Tester, Rückfußläufer, klagte hingegen über ein unangenehmes "Patschen" des

Schuhs. Je aktiver der Laufstil ist, desto mehr

Freude wird man am Schuh haben.

Für Inov-8-Verhältnisse ist der Neutralschuh komfortabel – geeignet aber nur für leichte Läufer, die über den Vor- oder Mittelfuß abrollen, und die körperlichen Voraussetzungen für diesen Minimalschuh mitbringen.

EMPFEHLUNG



BESCHREIBUNG

Die junge Laufschuhmarke Inov-8 ist vor allem bei Trailläufern bekannt. Die Engländer setzen aufs Natural-Running-Konzept: flache, leichte Schuhe mit geringer Sprengung. Auch der Roadtalon 240 steht in dieser Tradition und gibt sich doch gemäßigt. Die Sprengung ist zwar sportlich, aber das Powerflow genannte Dämpfungsmaterial versprich moderate Dämpfungseigenschaften.

5 mm (23 zu 18)

GEWICHT	276 g		
VERARBEITUNG			
EIGENSCHAFTEN	1		
Dämpfung weich	direkt		
Passform schmal	breit		
Flexibilität steif	flexibel		

TESTURTEIL

Passform schmal Flexibilität

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

VERARBEITUNG

EIGENSCHAFTEN Dämpfung

GEWICHT

"Für Dauerläufe ist mir der Schuh zu direkt", resümiert eine Testerin. Tatsächlich ist der Schuh nichts für schwache Waden und Sehnen, da er durch seine Bauweise kaum Dämpfung mitbringt. "Ich bin in dem Schuh einmal pro Woche auf Waldboden gelaufen. statt wie sonst barfuß auf Rasen", erzählt ein Tester, "und möchte den Schuh nicht mehr missen."

Kein Schuh für schwere Läufer mit schlecht ausgebildeter Lauftechnik. Eignet sich fürs Lauf-Abc oder als Fußtrainer zur Schulung der Lauftechnik auf weichen Untergründen. Sinnvollerweise das Training in diesem Schuh mit Teilstücken beginnen.

EMPFEHLUNG



TESTURTEIL

"Ich würde den Laufschuh weiterempfehlen. Er ist in meinen Augen ein sehr guter Allrounder", resümierte eine Testerin, obwohl sie normalerweise keine gestützten Schuhe trägt. Sie empfiehlt den Schuh sowohl für kürzere als auch längere Strecken. Außerdem ist ihr die sehr gute Verarbeitungsqualität positiv aufgefallen.

Der Ravenna ist ein Begleiter bei kurzen, mittellangen und langen Strecken für Überpronierer. Aber auch Läufer mit einem neutralen Abrollverhalten können den Schuh laufen, der sich weniger sperrig anfühlt, als er aussieht.

EMPFEHLUNG



brooksrunning.de

MIZUNO »WAVE RIDER 20«



MIZUNO »WAVE CATALYST 2«



NEW BALANCE »BORACAY V3«



BESCHREIBUNG

Der Wave Rider ist Mizunos erfolgreichster Laufschuh in Deutschland. Umso überraschender ist, dass der japanische Hersteller sein Erfolgsmodell stark überarbeitet hat: Die Zwischensohle hat neben einem neuen Namen auch eine neue Konstruktion für bessere Dämpfungseigenschaften bekommen. Außerdem weist die Sohle nun weniger Elemente auf, und die Zehenbox bietet mehr Platz.

SPRENGUNG	12 mm (32 zu 20)
GEWICHT	294 g
VERARBEITUNG	

FIGENSCHAFTEN

Där weic	npfu	ung	ı	1	direkt
Pas	sfor nal	m			breit
Flex steif	kibil	ität	1	1	flexibel

TESTURTEIL

Mizuno ist ein gutes Update gelungen. "Der Wave Rider bietet eine komfortable Dämpfung, fühlt sich dennoch nicht schwammig an", sagt ein Tester. Die Dämpfung im Rückfußbereich hat tatsächlich zugenommen, dadurch fühlt sich der Schuh erst mal weicher an. Einziges Manko: Bei Nässe verliert der Schuh schnell an Grip und man rutscht schnell mal.

FAZI1

Die Jubiläumsausgabe ist wieder ein gelungener Kompromiss für Läufer geworden, die im Training komfortabel, aber trotzdem sportlich unterwegs sein wollen. Für Einsteiger und schwere Läufer ideal für Tempotraining oder den Einsatz im Wettkampf.

EMPFEHLUNG



mizuno.de

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Der Wave Catalyst 2 bringt etwas weniger auf die Waage als sein neutrales Pendant Wave Rider. Das soll seinen sportlichen Charakter unterstreichen. Das Obermaterial war vielen Läufern bei dem Vorgänger noch zu unflexibel. Doch bei der zweiten Auflage hat Mizuno merklich nachgebessert. Eine moderate Stütze im Mittelfuß verspricht Überpronierern Stabilität.

10 mm (20 zu 10)

GEWICHT	250 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEIL

"Der Wave Catalyst hat eine stabile Fersenkappe, das Obermaterial ist gleichzeitig flexibel und weich – eine Mischung, die mir gefällt", bewertete eine Testerin die Passform. Doch beim Laufen würde der Schuh trotz seines geringen Gewichts durch die leichte Stützfunktion etwas an Dynamik verlieren. Der Abdruck ist trotzdem spürbar direkt.

Ein leichter Trainingsschuh für Überpronierer mit einem Bedürfnis nach Support. Der Wave Catalyst fühlt sich auf Asphalt am wohlsten und spielt seine Stärke auf längeren Strecken aus, wenn die muskuläre Ermüdung einsetzt.

EMPFEHLUNG



BESCHREIBUNG

Der Boracay sieht dem Modell Zanté zum Verwechseln ähnlich. Die größte Gemeinsamkeit ist das vergleichbare Sohlenmaterial, "Fresh Foam" genannt. Viele Läufer schwören auf das ausgeschäumte Gummi der Außensohle: weich, komfortabel und flexibel – lauten die Charakteristika. Und trotzdem bleibt der Boracay dank der geringen Sprengung ein Sportler.

SPRENGUNG	7 mm (28 zu 21)
GEWICHT	280 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEU

New Balance zeigt mit dem Boracay, dass sich Sportlichkeit und Komfort nicht gegenseitig ausschließen müssen. Ob lang und langsam oder kurz und schnell - dieser Schuh kann vieles. Eine Testerin hat allerdings bemängelt, dass der Schuh zu hoch aufgebaut wäre, und dadurch die Dynamik leiden würde.

Durch den breiten Leisten eignet sich der Schuh auch für Läufer, die sich in die Klasse der Stabilschuhe verorten. Wer es im Wettkampf komfortabler mag, ist mit dem Boracay dank seiner hervorragenden Dämpfungseigenschaften gut beraten.

EMPFEHLUNG



NEW BALANCE »1500 V3«



NEWTON »DISTANCE ELITE RACER«



BESCHREIBUNG

Sebastian Kienle lief diesen Schuh bei der Ironman-Weltmeisterschaft 2016. Der 1500 V3 von New Balance ist ein reinrassiger Wettkampfschuh: kompromisslos leicht und flach aufgebaut. Trotzdem bietet der 1500 auch auf längeren Strecken, dank der Stütze im Mittelfußbereich, ausreichend Stabilität. Die integrierte Schuhzunge und Lasche am Schaft sorgen für schnelles Einsteigen.

SPRENGUNG	7 mm (25 zu 18)	
GEWICHT	230 g	
VERARBEITUNG		
EIGENSCHAFTEN		
Dämpfung		
weich direkt		
Passform		

schma Flexibilität

TESTURTEIL

"Der Schuh wäre für mich ein optimaler Wettkampfschuh", findet eine Testerin, und ergänzt: "Ich würde ihn aber nicht für längere Läufe empfehlen, da er dafür zu wenig gedämpft ist." Ein anderer Tester lobte besonders die Passform sowie die vernähte Lasche, wodurch man auch bei hohen Geschwindigkeiten im Schuh weniger rutschen würde.

Der 1500 von New Balance setzt eine gut ausgebildete Lauftechnik voraus. Aufgrund der Stütze kann er auch von Überpronierern im Wettkampf getragen werden. Schwere Läufer sollten besser zu einem Modell mit mehr Dämpfung greifen.

EMPFEHLUNG



newbalance.de

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Die Konstruktion von Newton-Schuhen weist mehrere Besonderheiten auf. Zum einen ist die Sprengung radikal niedrig, das Gewicht stark reduziert und die Zehenkappe bietet viel Platz. Die größte Besonderheit befindet sich aber unter dem Schuh: Sogenannte "Strahlen", gummierte Aussparungen unter dem Vorfuß, sorgen laut Hersteller für eine schnellere Rückfederung.

2 mm (21 zu 19)

213 g
direkt

TESTURTEIL

Flexibilität

Das Laufgefühl im Newton-Schuh ist wirklich eine Überraschung: Man wird durch die "Strahlen"-Konstruktion auf den Mittel-/Vorfuß gezwungen. Dadurch nimmt automatisch die Frequenz zu. Das ist erst mal ungewohnt, fühlt sich aber nach kurzer Zeit dynamisch an. Ein Tester klagte nach seinem ersten Testlauf aber über starken Muskelkater in der Wade.

Diesen Wettkampfschuh empfehlen wir leichten und schnellen Triathleten mit gut ausgebildeter Laufmuskulatur. Patrick Lange lief auf Hawaii im "Distance Elite Racer" den gesamten Marathon – das werden wohl nur die wenigsten können.

EMPFEHLUNG



newtonrunning.com



sport schefe – die Laufexperten 19053 Schwerin

TRIONIK Multisport GmbH 223O3 Hamburg Zippels Läuferwelt 24937 Flensburg

Bike & Sport 26382 Wilhelmshaven Sport Ziel Bremen 28195 Bremen LaufZone, 31785 Hameln Laufmal Kassel, 34132 Kassel Magdeburger Laufladen 39108 Magdeburg

Laufladen Bonn 53111 Bonn B2 Sport Bonewitz, 55124 Mainz

Kretzer Sport & Event 56073 Koblenz

Rothaar Aktiv - Lauf- & Triath-Ionsport, 57319 Bad Berleburg Nowalala, 63073 Offenbach Rad+Triathlonshop, 63263 Neu-Isenburg

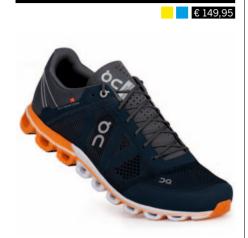
Laufwerk, 63571 Gelnhausen Sport Ebli, 64347 Griesheim Tri Shop Saar 66119 Saarbrücken

Sportteam Bruchsal, 76694 Forst run-shop Freiburg, 79115 Freiburg Sport Ruscher, 8O686 München Cycle Rosenheim 83O22 Rosenheim Sport Dietsche, 88512 Mengen Sportfreund Shop, 89073 Ulm Synergy-Sports, 90431 Nürnberg Lifestyle - Laufsport - Triathlon 92637 Weiden Sport Pauli, 94034 Passau Sport Pauli, 94469 Deggendorf

SchwimmZone.at A-4470 Enns Schwimmzone Shop Linz A-4020 Linz Tempo Sport AG, CH-8800 Thalwil Tempo Sport AG CH-5O15 Erlinsbach

www.kiwami-deutschland.de Tel.: +49 6131-97 133-O

ON »CLOUDFLOW«



ON »CLOUDFLASH«



PUMA »SPEED 300 IGNITE«



BESCHREIBUNG

In der Schweiz genießen On-Schuhe bereits Kultstatus, aber auch unter Triathleten erfreuen sich die Schuhe immer größerer Beliebtheit. Prominentester On-Läufer: Ex-Weltmeister Javier Gómez. Das Modell Cloudflow hat 18 Cloud-Elemente spendiert bekommen — mehr als jeder andere On-Schuh. Dadurch soll sich der Schuh noch reaktionsfreudiger und dynamischer laufen lassen.

SPRENGUNG 6 mm unter Belastung (14 zu 8)		
GEWICHT	240 g	
VERARBEITUNG		
EIGENSCHAFTEN	I	
Dämpfung weich	direkt	
Passform schmal	breit	
Flexibilität		

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Der neue Wettkampfschuh des Schweizer Laufschuhherstellers On ist ein echter Hingucker. Und auch technisch hat der Cloudflash einiges zu bieten. Denn der Laufschuh kommt ohne klassische Mittelsohlenkonstruktion aus – so wird die Aufgensohle aufgefangen. Vorteil: Durch diese Konstruktion konnte noch mal Gewicht reduziert werden.

5 mm unter Belastung (14 zu 9)

GEWICHT	221 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	1
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Das namensgebene Dämpfungsmaterial bei Puma heißt "Ignite" und kommt auch bei Pumas Wettkampfschuhen zum Einsatz. Im Vergleich zum Vorgängermodell ist die 2017er-Variante des "Speed 300 Ignite" nochmal leichter geworden. Damit der Komfort nicht auf der Strecke bleibt, soll "Ever-Track"-Gummi der Außensohle für zusätzliche Dämpfung sorgen.

9 mm (27 zu 18)

GEWICHT	227 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	
Dämpfung weich	direkt
Passform	
schmal	breit
Flexibilität	
steif	flexibel

TESTURTEIL

Das Laufgefühl beschreibt eine Testerin als "leicht", "agil" und "direkt". Und man spüre beim Abrollen keinen Unterschied zu Schuhen mit flacher Sohle. Der Schuh ist durchaus wettkampftauglich, aber aufgrund seiner Bauweise eher für Mittelfußläufer geeignet. Probleme machte der Schuh bei Nässe — sowohl auf Asphalt als auch auf der Tartanbahn.

FAZIT

Der Cloudflow ist ein dynamischer und stylischer Laufschuh mit ausreichend Dämpfung und einem neutralen Abrollverhalten. Durch die geringere Auflagefläche der Clouds ist der Schuh aber nicht geeignet fürs Laufen bei Nässe und Glätte.

EMPFEHLUNG



TESTURTEIL On bleibt s

On bleibt sich bei seinem neuen Racer treu und setzt ganz auf die Cloud-Technologie. Davon zeigten sich unsere Tester angetan: "Der Schuh läuft sich unglaublich direkt und gibt direkt Feedback." Eine andere Meinung: "Die Bodenkontaktzeit fällt dank der federnden Eigenschaften der Cloud-Sohle gering aus."

FAZIT

Ein Minimalist für Läufer und Triathleten, die die körperlichen Voraussetzungen für diesen Wettkampfschuh mitbringen. Wer die Sohlenstruktur der On-Modelle schätzt und einen kompromisslosen Racer sucht, wird beim Cloudflash nicht enttäuscht.

EMPFEHLUNG



TESTURTEII

Im Rückfußbereich ist der Schuh einer der am stärksten gedämpften im Test. Das überrascht, denn von einem Wettkampfschuh erwartet man vor allem Stabilität und gute Dämpfungswerte im Mittel- und Vorfußbereich. Ein Tester beschreibt das Laufgefühl so: "Je höher das Tempo war, desto wohler fühlt man sich in diesem Schuh."

AZIT

Leichter und dynamischer Wettkampfschuh für Rückfuß-, Mittelfuß- und Vorfußläufer. Auch für Supinierer geeignet. Der Schuh ist eher schmal geschnitten, bietet im Vorfußbereich aber ein hohes Maß an Flexibilität.

EMPFEHLUNG







SCHNELL WIE DER BLITZ.

Skechers Performance™ revolutioniert das Laufen aufs Neue. Reaktionsstark, stützend und blitzschnell — der G0run 5 ist unser fortschrittlichster G0 RUN.

SKECHERS
GORUN

REEBOK »HARMONY ROAD«



SALOMON »SONIC«



€ 139,95

SALMING »ENROUTE«



BESCHREIBUNG

Reebok, seit 2006 eine Tochtergesellschaft von Adidas, hat in den letzten Jahren Akzente im Bereich CrossFit gesetzt. Doch die Firma hat auch hochwertige Laufschuhe im Angebot. Der Harmony Road ist für lange und komfortable Läufe entwickelt worden. Kernelement des Schuhs ist die "Tri Zone Midsole" mit unterschiedlichen Dämpfungseigenschaften im Rück-, Mittel- und Vorfußbereich.

VERARBEITUNG	321 g
GEWICHT	321 g
SPRENGUNG	14 mm (35 zu 21)

FIGENSCHAFTEN

Dämpfung weich	direk	t
Passform schmal	breit	t
Flexibilität steif	flexibe	1

TESTURTEIL

Der Harmony Road von Reebok sorgt für Kontroversen im Testerteam: Eine Testerin lobte das "tolle Federverhalten" und das "angenehme Laufgefühl". Einer anderen Testerin hat der Schuh nicht besonders gefallen: "Der Schuh bot auf matschigen Wegen wenig Halt. Zudem fühlte sich das Laufen eher schwamming an."

FAZIT

Der Reebok Harmony Road sieht klobiger aus, als er sich tatsächlich anfühlt. Außerdem ist er einer der günstigsten Laufschuhe im Test. Wer gern gemütlich unterwegs ist, für den könnte der Harmony Road ein Preis-Leistungs-Tipp sein.

EMPFEHLUNG

reebok.de



BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Salomon ist eigentlich bekannt für seine große Produktpalette von Trailschuhen, doch mit dem Sonic haben die Trail-Spezialisten einen konkurrenzfähigen Straßenlaufschuh auf den Markt gebracht. Dem Sonic soll laut Salomon die Balance zwischen Dämpfung und Balance gelingen. Die bei anderen Modellen bewährte Contagrip-Sohle verspricht hohe Haltbarkeit bei gleichzeitig gutem Grip.

13 mm (34 zu 21)

GEWICHT	277 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEIL

Die Passform des Sonic erinnert stark an die Trailschuhmodelle von Salomon. Für den Geschmack eines Testers ist der Schuh im Mittelfußbereich zu steif für einen klassischen Komfortschuh. Bei den Dämpfungseigenschaften im Rückfuß ist der Sonic allerdings Spitzenreiter. Eine andere Testerin lobte die gute Verarbeitung des Schuhs.

FAZI1

Ein gut gedämpfter und schmal geschnittener Schuh. Fühlt sich trotz hervorragender Dämpfungseigenschaften eher hart an wegen der Steifigkeit im Mittelfußbereich. Passform und Verarbeitung sind beim Sonic auf höchstem Niveau.

EMPFEHLUNG



BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Mit dem "EnRoute" bricht der schwedische Hersteller Salming etwas mit der Tradition, bei seinen Schuhen auf Minimalismus zu setzen. Trotzdem soll das von den Minimalschuhen übernommene "Natural Running Support System" Läufern dabei helfen, den natürlichen Laufstil beizubehalten. Dazu zählt auch, dass die Fußbrücke genügend Flexibiltät für verschiedenste Laufstile bietet.

12 mm (31 zu 23)

GEWICHT	263 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEII

Im Vergleich zu anderen Modellen von Salming steht man im EnRoute relativ hoch im Schuh. Die Sprengung fällt aber moderat aus. Ein schneller Tester lobte die Laufeigenschaften: "Der EnRoute gefällt mir, weil er den Spagat aus Flexibilität und Dämpfung hervorragend löst. Ich könnte mir vorstellen, mit dem Modell meine langen Läufe abzuspulen."

AZIT

Flexibler und gut gedämpfter Trainingsschuh mit moderater Sprengung und neutralem Abrollverhalten, der sich aufgrund seiner Laufeigenschaften auch für Supinierer eignet. Gelungener, aber auch hochpreisiger Dämpfungsschuh.

EMPFEHLUNG





Seien Sie dabei beim

RoadBukii Women's Camp

22. bis 25. Juni 2017 in Brixen, Südtirol



Alle Infos und Anmeldung unter www.roadbike-womenscamp.de















SAUCONY »FREEDOM ISO«



SAUCONY »KINVARA 8«



€ 130.-

SKECHERS »GORUN 5«



BESCHREIBUNG

Der Freedom ISO ist Sauconys erster Laufschuh, dessen Sohle komplett aus dem Everun-Material besteht. Everun – so nennt Saucony seine Dämpfungstechnologie, die mehr Energierückgewinnung bei höherer Haltbarkeit versprechen soll. Zusätzlich kommt beim Freedom ein neues, leichteres Mesh-Obermaterial zum Einsatz, das für mehr Komfort sorgen soll.

SPRENGUNG	6 mm (28 zu 22)
GEWICHT	269 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEN	l
Dämpfung	
weich	direkt

weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität steif	flexibel

TESTURTEIL

Der Freedom ISO läuft sich trotz seines geringen Gewichts und der niedrigen Sprengung bemerkenswert weich. Das Everun-Konzept geht voll auf, findet ein Tester: "Die Sohle fühlt sich sehr weich an, trotzdem ist der federnde Effekt spürbar." Der Schuh fällt tendenziell etwas weiter aus – bietet daher für breite Füße genügend Platz.

Mit dem Freedom hat Saucony eine gelungene Neuentwicklung auf den Markt gebracht. Für Läufer, die gern weniger Schuh am Fuß haben, ohne dabei auf eine komfortable Dämpfung verzichten zu müssen. Soviel Technik hat aber offenbar ihren Preis.

EMPFEHLUNG



saucony.de

BESCHREIBUNG

SPRENGUNG

Der Saucony Kinvara gehört zu den beliebtesten Laufschuhen unter Triathleten. Beim "Kona-Count" landete der Kinvara auf dem zweiten Rang der am häufigsten gezählten Laufschuhe. In der achten Version kommt das Everun-Dämpfungsmaterial für die Zwischensohle zum Einsatz. Für Halt auch bei hohem Tempo soll eine Kunststoffverstärkung im Mittelfußbereich sorgen ("Prolock System").

7 mm (23 zu 16)

GEWICHT	208 g
VERARBEITUNG	
EIGENSCHAFTEI	l
Dämpfung weich	direkt
Passform schmal	breit
Flexibilität	flexibel

TESTURTEII

Durch das Everun-Material ist der Schuh komfortabler geworden, ansonsten hat sich wenig verändert. Eine Testerin lobt zwar die Dämpfung im Vorfußbereich, ist aber vom Abrollverhalten weniger begeistert: "Als Mittelfußläuferin war mir der Schuh schon beinahe zu direkt, weil er mich permanent auf den Vorfuß zwang.

Saucony hat an seinem Erfolgsmodell wenig verändert - das wird Kinvara-Fans erfreuen. Der Schuh richtet sich weiterhin an dynamische Läufer mit neutralem Abrollverhalten, die auf wenig Support und viel Flexibilität setzen.

EMPFEHLUNG



BESCHREIBUNG

Triathleten werden am Skechers GORun zu schätzen wissen, dass man in der Wechselzone dank des "Quick-Fit-Systems" schnell in den Schuh steigen kann. Das Modell mit neutraler Dämpfung ist für Tempotraining und für den Einsatz im Wettkampf konzipiert. Das abriebfeste Sohlenmaterial soll nicht nur lange leben, sondern auch für einen dynamischen Abrollvorgang sorgen.

SPRENGUNG	12 mm (32 zu 24)	
GEWICHT	212 g	
VERARBEITUNG		
EIGENSCHAFTEN Dämpfung weich	direkt	
Passform schmal	breit	
Flexibilität steif	flexibel	

TESTURTEU

Einer der leichtesten Schuhe im Test. Eine Tatsache, die man jedoch beim Laufen kaum spürt. Die Passform richtet sich an Läufer mit breiten Füßen. Ein Tester bezeichnete das Laufgefühl als "schwammig", ein anderer als "eher direkt". Soviel lässt sich festhalten: Der GORun spaltet – und ist nicht jedermanns Sache.

Skechers hat den GORun konsequent zu einem leichtgewichtigen Wettkampfschuh weiterentwickelt. Der günstigste Schuh im Test ist auch für Supinierer geeignet. Jeder Testläufer hatte eine andere Meinung – unbedingt Probe laufen!





Gute Karten für die dritte Disziplin!



NEU! 27 Karten im Schuber ISBN 973-3-95590-128-8

Noch mehr Trainingshelfer im Kartenformat:









JETZT IM SHOP BESTELLEN: spomedis.de

