



# DIE RICHTIGEN TRETER

## DER MOTION-SCHUHTEST 2005

von Matthias Marquardt

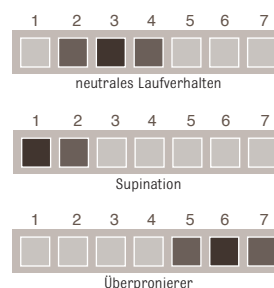
Der Laufschuhmarkt ist ein schnelllebiges Markt. Die Kollektion ändert sich im Halbjahrestakt und manche Technologie, die erst hoch gelobt wurde, verschwand kurz darauf sang und klanglos. Auch in diesem Frühjahr präsentieren die Firmen wieder eine große Vielfalt an innovativen Laufschuhmodellen, von denen wir Ihnen im Folgenden eine gezielte Auswahl vorstellen möchten. Wir haben dabei bewusst nicht nur die neuesten Ideen der Hersteller berücksichtigt, sondern auch einige Schuhe, die sich schon seit Jahren bewährt haben. Diese haben sich dem Diktat der immer kürzeren Produktzyklen widersetzen können und deutlich gemacht, dass sich Qualität auch heute noch durchsetzt.

Ausschlaggebend für die Auswahl Ihres Trainings- oder Marathon- schuhs für die Saison 2005 sind aber in erster Linie andere Faktoren als die marktschreierischen Technologien einiger Modelle. Auf der Suche nach dem richtigen Schuh müssen Sie zunächst sicher ermitteln, welche individuellen Stabilitätskriterien Ihr Schuh erfüllen muss. Das Stützvermögen der Schuhe haben wir deshalb auf einer Skala von 1 bis 7 unterteilt. Läufer, die ein neutrales Laufverhalten haben, wählen Schuhe im Bereich „3“. Für eine stärkere Außenkantenbelastung (Supinationstendenz) stehen die Ziffern „1“ und „2“. Läufer, die die Innenkante des Schuhs mehr beanspruchen, kommen am besten mit einem Stützvermögen zwischen „4“ und „7“ zurecht (Überpronierer). Natürlich gibt es hier keine scharfen Grenzen, weshalb wir in der grafischen Darstellung stets eine gewisse Bandbreite der Tauglichkeit dargestellt haben. Zu welcher Gruppe von Läufern Sie gehören, können Sie am besten mit Hilfe einer Bewegungsanalyse im Sportgeschäft feststellen. Einen ersten Eindruck erhalten Sie auch durch unseren Selbsttest auf Seite 42.

Nach Bestimmung der notwendigen Stabilität gilt es den Einsatzbereich des Schuhs festzulegen. Ist er für das Training oder für den Wett-

kampf gedacht? Je nachdem wählen Sie ein stabileres oder schnelleres Modell. Wirklich entscheidend für den Kauf ist dann allerdings die Passform. Dieser Punkt ist für die Funktion des Sportschuhs von größter Bedeutung und sollte bei der Auswahl auf jeden Fall mehr Beachtung finden als irgendwelche brandneuen Technologien von zweifelhaftem Wert.

Für den Kauf eines Walkingschuhs gilt prinzipiell dasselbe. Es ist allerdings zu beachten, dass man beim Gehen mögliche Überbeweglichkeiten des Fußes besser muskulär kontrollieren kann. Die Festlegung des Stützbedarfs ist deshalb nicht in derselben Akribie nötig wie im Runningbereich. Wohl aber die Festlegung des Einsatzbereiches, der durch Matsch und Waldboden oder aber Straßen- und Asphaltverhältnisse geprägt sein kann. Alsdann steht aber auch für den Walker die Passform im Vordergrund. Und zwar noch vor allen Technologien! Bei aller Liebe zum Detail ist es aber auch möglich, einen Laufschuh zum Walken anzuziehen. Zwar ändern die Hersteller die Walking- gegenüber den Laufmodellen etwas ab (flachere Ferse, anderes Obermaterial, geringere Stütze), aber schon die Tatsache, dass sich ein Schuh bei einem Hersteller sowohl im Trailrunning- als auch im Walkingangebot findet, macht die fließenden Übergänge deutlich.



# LAUFSCHUHE

## ADIDAS ADISTAR CONTROL STABILITÄT UND HIGHTECH DER OBERKLASSE

Der „adistar Control“ bietet die ausgereifteste Horizontaldämpfung auf dem Markt. Dies qualifiziert den Schuh für die Versorgung von sehr fersenlastigen Läufern. Darüber hinaus verfügt der Schuh über eine kräftige Stütze, die innenseitig im Mittelfußbereich positioniert ist, womit sich der Schuh explizit an Läufer mit einer Überpronationsfehlstellung richtet. Sehr gut gelungen ist die Dämpfung im Vorfußbereich: Ein über die gesamte Fläche verarbeitetes elastisches Material bettet den Bereich optimal. Lediglich die Bauhöhe des Schuhs könnte geringer sein, um dem Läufer einen noch besseren Bodenkontakt zu vermitteln.



Preis: € 150,-

Gewicht: 453 g



## ADIDAS ADISTAR CUSHION DER STERN AM CUSHIONHIMMEL

Kein überflüssiger Schnickschnack. Der „adistar Cushion“ bietet das, was man von einem Toplaufschuh erwartet, aber eben keine Gimmicks. Die Dämpfung wird durch „adiprene“ im Rückfuß und flächiges „adiprene+“ im Vorfuß erbracht. Ein bewährtes System, das lediglich ein wenig flacher hätte gestaltet werden können. Für Asphalt bietet der Schuh eine widerstandsfähige Sohle im Rückfußbereich. Im Vorfußbereich ist die Sohle flexibler und bietet eine hervorragende Griffigkeit. Die Stabilität des Schuhs prädestiniert ihn besonders für schwere Läufer ohne Fehlstellungen. Der „adistar cushion“ bietet solide Technik auf höchstem Niveau.



Preis: € 135,-

Gewicht: 428 g



## ASICS GEL DS TRAINER X DER WOHL BELIEBTESTE MARATHONSHUH DER WELT

Keinen Schuh haben die Marathonläufer so in ihr Herz geschlossen wie den „DS Trainer“. Er geht nun in die zehnte Generation. Er verfügt über alle technologischen Features und besticht durch eine perfekte Passform aufgrund elastischer Einsätze im Schaftbereich an den besonders strapazierten Stellen („Biomorphic System“). Doch vor allem ist der Schuh leicht, flach und unwahrscheinlich flexibel. Die wichtigsten Anforderungen an einen schnellen Schuh. Doch Vorsicht: Der „DS Trainer“ ist mit der leichten Pronationsstütze im Rückfußbereich kein Schuh für jedermann. Achten Sie auf die Eignung des Schuhs für Läufer mit leichter Überpronation!



Preis: € 139,95

Gewicht: 325 g



## ASICS GEL KAYANO XI DAS FLAGGSCHIFF UNTER DEN STABILSCHUHEN

Das Beste ist Ihnen gerade gut genug? Dann werfen Sie doch mal einen Blick auf das Flaggschiff der ASICS-Kollektion. Der „Kayano“ ist ein High-End-Schuh aus der Gruppe der Stabilschuhe. Er ist aber alles andere als ein Allrounder, denn für den gesunden Fuß und gerade Beinachsen ist er nicht geeignet. Der angesprochenen Zielgruppe bietet er jedoch allen Komfort: Dämpfung mit dem „ImpactGuidanceSystem“, eine überragende Passform durch die elastischen Einsätze des „Biomorphic-Systems“ und Bewegungskontrolle durch die zweite Härte auf der Innenseite. Es geht auch billiger, sicher. Aber geht es auch luxuriöser? Kaum!



Preis: € 159,95

Gewicht: 420 g



## BROOKS TRANCE 5 DER ANGRIFF AUF DIE LUXUSKLASSE DER STABILSCHUHE

Brooks hat große Erfahrung auf dem Stabilschuhsektor. Mit dem „Trance“ zeigt die Firma bekannte Qualitäten. Der Trance ist gemacht für schwere Läufer mit großen Fehlstellungsproblemen. Wahrlich kein Schuh für jedermann, sondern eher für Spezialfälle. Der „Trance“ verfügt über eine Zwei-Komponenten-Pronationsstütze (zweite und dritte Härte) und bietet so optimale Kontrolle. Die Stütze ist perfekt positioniert und lässt im Vorfußbereich eine freie, neutrale Bewegung des Fußes zu, die durch die geteilte Sohle im Vorfußbereich ideal unterstützt wird. Für die perfekte Dämpfung sorgen „Hydroflow“ und „S-257“ in Kombination.



Preis: € 149,95

Gewicht: 437 g



### FILA FLOW RECKONING SANFTE PRONATIONSKONTROLLE FÜR DEN SCHWEREN LÄUFER



► Eine seltene Konstruktionsweise bietet Fila mit dem „Flow Reckoning“: Der fast gerade Leisten, auf dem der Schuh gefertigt wurde, verleiht ihm eine gute Stabilität und macht ihn bei seiner stabilen Bauweise auch für schwere Läufer interessant. Er ist jedoch nicht mit einer zweiten Härte auf der Innenseite versehen und somit kein Schuh für die ganz starken Fehlstellungen. Trotzdem gibt es einen Bedarf für solche Schuhmodelle: Schwere Läufer mit mäßigen und geringen Fehlstellungen erhalten so Bewegungskontrolle nach Maß und können den natürlichen Bewegungsablauf auch unter Kontrolle der Überpronation beibehalten.

Preis: € 120,-

Gewicht: 415 g



### NEW BALANCE 1050 WILLKOMMEN BEI DER NEUEN STABILSCHUH-GENERATION

► Früher waren Stabilschuhe bretthart und wenig flexibel. Die Beweglichkeit wurde mit allen Mitteln eingeschränkt und nur allzu oft wurde dabei auch die natürliche Bewegung des Fußes gestört. Der „1050“ ist ein intelligenterer Stabilschuh: Mit flacher Bauweise, einer Dämpfung im Aufsatzbereich und einer Pronationsstütze, welche die die Abdruckbewegung im Vorfuß nicht stört, ergibt sich eine perfekte Kombination aus Bewegungskontrolle und erhaltenen natürlichen Bewegungsmöglichkeiten. Die Sohle ist sehr abriebfest und eignet sich mit der umfassenden „abzorb-Dämpfung“ im Vor- und Rückfuß besonders für den Asphalt-Einsatz.



Preis: € 130,-

Gewicht: 441 g



### NEW BALANCE 753 DÄMPFUNG OHNE VIEL SCHNICKSCHNACK



► Der „753“ ist ein Schuh mit neutraler Zwischensohle, der Ihren Fuß in der Abrollbewegung so gut wie nicht korrigiert. Lediglich der Aufsatzbereich ist abgekoppelt von der übrigen Außensohle, was die Pronationsgeschwindigkeit verringert. Der Schuh ist somit ideal geeignet für Läufer mit einem neutralen Abrollverhalten oder nur leichten Abweichungen im Sinne einer verstärkten Innen- oder Außenkantenbelastung. Mit „abzorb“ im Vor- und Rückfuß werden Aufprallenergien auf harten Belägen gut reduziert. Die mäßig profilierte Sohle macht besonders auf Asphalt einen guten Eindruck. Zwei unterschiedliche Weiten sorgen für eine perfekte Passform.

Preis: € 110,-

Gewicht: 345 g



### NIKE FREE DAS FITNESSSTUDIO FÜR IHRE FÜSSE

► Tiefe Kerben in der gesamten Sohle, die eine enorme Beweglichkeit des Fußes zulassen, sind das Geheimnis des „Nike Free“. Denn nur ein Fuß, der sich wie beim Barfußgehen selber stabilisieren muss, kann kräftig und gesund bleiben. Wissenschaftliche Studien konnten die Effekte des „Free“ auf die Fußmuskulatur belegen. Wer sich durch Fußmuskulatur vor typischen Läuferproblemen schützen will, muss sich aber Zeit lassen. Der „Free“ ist ein hocheffektives Trainingsgerät, mit dem Sie zunächst nur kurze Strecken bis zu zwei Kilometern laufen sollten. Steigern Sie diese dann langsam. Wer nicht ab und zu barfuß läuft, der sollte diesen Schuh im Schrank und am Fuß haben!



Preis: € 100,-

Gewicht: 270 g



### NIKE SHOX 2:45 HIGHTECH AUF SECHS SÄULEN

► Mit sechs „Shox-Säulen“ dämpft Nike beim „Shox 2:45“ die Stöße auf dem Asphalt. Das Shoxsystem wird von der Fachpresse nicht unkritisch gesehen. Die hohen Säulen führten zu einem unnatürlichen Laufverhalten und brächten eine Instabilität des Fußes mit sich. Der „2:45“, dessen Name an die Marathon-Fabelzeit erinnern soll, ist deshalb fünf Millimeter tiefer gelegt worden. Auch im Vorfußbereich wurde das bodennahe „Zoom-Air-System“ verbaut, um den Schuh flacher zu gestalten. Dennoch ist der Kipphebel im Fersenaufsatzbereich durch die sechs verplatteten Säulen sehr lang und kann die vordere Schienbeinmuskulatur belasten. Ein Schuh für schwere Läufer ohne wesentliche Fehlstellungen.



Preis: € 150,-

Gewicht: 392 g



## NIKE AIR PEGASUS 2004 DER DÄMPFUNGSKLASSIKER AUS DEM WAFFELEISEN

Die Profilssole des legendären Dämpfungsschuhs „Pegasus“ wurde von dem Urvater der Nikeschuhe mit dem Muster seines Waffeleisens versehen – und hat sich über Jahrzehnte bewährt. Der Fanclub dieser „Sänfte unter den Schuhen“ ist groß, aber nicht jeder kommt mit dem sehr weichen Air-Dämpfungssystem zurecht. Die verminderte Wahrnehmung des Laufuntergrundes stört bei manchen Sportlern das Laufgefühl. Der Schuh ist daher auch am ehesten auf Asphalt zu Hause. Wenn Sie also für den „Pegasus“ von Ihrer Biomechanik her geeignet sind (Füße weg bei Fehlstellungen!), sollten Sie unbedingt herausfinden, ob Sie zu dessen Fanclub gehören.



Preis: € 95,-

Gewicht: 388 g



## PUMA NESTOR FLACHER STABILSCHUH OHNE VIEL SCHNICKSCHNACK

Der „Nestor“ ist ein sehr gelungener Schuh für Läufer mit stärkeren Überpronationsproblemen. Er verfügt über eine Pronationsstütze auf der Innenseite und eine kräftige Fersenkappe. Die Außensohle ist durchgehend aus widerstandsfähigem Karbon Gummi und somit für lange Asphaltläufe geeignet. Der „Nestor“ hebt sich besonders durch seine flache Bauweise vom üblichen Stabilschuhsegment ab. Eine Entwicklung, die die biomechanische Forschung sehr begrüßt! Im Fersenbereich ist der Schuh mit einer luftgefüllten „Cell-Struktur“ gedämpft, die Vorfußpartie wurde mit einem elastischen Kunststoff versehen.



Preis: € 125,-

Gewicht: 448 g



## PUMA TARANIS AVANTGARDISTISCHES HIGHECH-DESIGN JETZT AUCH VON PUMA

Die Vorfußpartie des „Taranis“ von Puma überzeugt auf der ganzen Linie: Der Schuh ist flach gebaut, die Sohle wird dadurch sehr flexibel. Auch die Außensohle unterstützt durch ihre griffige Bauweise und Flexibilität den direkten Bodenkontakt. Sehr gut! Im Rückfußbereich besteht die Sohle nur aus dem „Cell-Dämpfungssystem“. Avantgardistische Optik versus Bauhöhe und Instabilität im Rückfußbereich. Es handelt sich um das gleiche Problem wie bei der entsprechenden Nike-Konstruktion, der hier nachgeeifert wird. Adidas hat sich von dem Pendant a<sup>3</sup> im Laufbereich übrigens längst wieder verabschiedet ... Eine Empfehlung nur für Läufer ohne Fehlstellungsprobleme.



Preis: € 140,-

Gewicht: 390 g



## REEBOK PREMIER ULTRA II HORIZONTALE DÄMPFUNG FÜR DIE KnieGELENKE

Mit dem „DMX-Shear“ hat Reebok eine Dämpfung auch in der horizontalen Ebene ermöglicht. So ist es möglich, die Schubkräfte, die beim Aufsetzen auf der Ferse entstehen, zu minimieren. Das entlastet Ihre Kniegelenke. Somit ist der Schuh ideal geeignet für technisch nicht ganz perfekte Läufer und Anfänger. Der stabile Schuh ist besonders für Läufer mit höherem Gewicht geeignet, die keine stärkeren Fehlstellungen aufweisen. Die Sohle ist glatt und strapazierfähig. Sie ist in Kombination mit dem DMX-Foam, einem über die gesamte Sohlenlänge verteilten Dämpfungsschaum, ideal für den Einsatz auf Asphalt geeignet.



Preis: € 119,95

Gewicht: 452 g



## SAUCONY TRIUMPH II DÄMPFUNG UND FLEXIBILITÄT OHNE PRONATIONSSTÜTZE

Saucony und der „Triumph II“ sind schon lange keine Geheimtipps mehr. Der amerikanische Hersteller Saucony war früher bei Triathleten sehr beliebt und hat sich inzwischen in der gesamten Laufszene einen Namen gemacht. Mit dem „Triumph“ geht Saucony nun in die zweite Auflage und markiert damit das Topsegment der Neutralschuhe. Läufer, durchaus auch von höherem Gewicht, mit geraden Beinachsen und ohne Überpronationsproblem sind hier gut beraten. Sie bekommen für 140 Euro einen verschleißfesten Trainingsschuh, der mit „Grid Dämpfung“ in Kombination mit der „SRC-Dämpfung“ des gesamten Fußes prädestiniert ist für harte Bodenbeläge.



Preis: € 140,-

Gewicht: 404 g



## WALKINGSCHUHE

**ADIDAS INUVIKWALK TROCKENE FÜSSE DANK „CLIMAPROOF“**

► Der Schuh für Schmuttelwetter, Schneematsch und Regen. Durch den Gore-Tex-Schaft ist der Schuh wasserdicht. Was Ihnen im Winter und der Übergangszeit zu trockenen Füßen verhilft, kann jedoch im Sommer trotz Atmungsaktivität zu einem Feuchtigkeitsrückstau im Schuh führen. Ein Nachteil, der die membrangedichteten Schuhe stets begleitet. Der „Inuvikwalk“ ist somit der ideale Wintertrainingsschuh – auch aufgrund der „Traxion-Sohle“ mit dem groben Profil, das bereits aus dem Runningbereich gut bekannt ist. Eine leichte Pronationsstütze an der Innenseite macht den Schuh insbesondere für Walker mit leichten Knickfüßen interessant.

Preis: € 120,- | Gewicht: 415 g (bei Größe 40,5)

**ASICS GEL TEC WALKER V DIE MESSLATTE IM NORDIC WALKING**

► Früher waren Stabilschuhe bretthart und wenig flexibel. Die Beweglichkeit wurde mit allen Mitteln eingeschränkt. Der „Tec Walker“ gibt wie selten in einem Test mit Abstand den Ton an: Die extrem flexible Sohle brilliert mit einem außergewöhnlichen Abrollverhalten. Der Schuh sitzt durch die „BioMorphic-Einsätze“ extrem gut am Fuß. Das Obermaterial ist Wasser abweisend und sehr dezent in der Optik. Erstaunen löste das extrem niedrige Gewicht aus. Der „Tec Walker“ legt die Messlatte für die Konkurrenz hoch! Die Sohle zeichnet sich durch eine mäßig profilierte Machart aus. Für Schotter und Asphalt ideal, für unwegsames Gelände nicht ganz so geeignet. Der Schuh verfügt über eine minimale „Rückfuß-Pronationsstütze“, die Walkern mit Knickfüßen entgegen kommt.



Preis: € 119,95 | Gewicht: 441 g (bei Größe 40,5)

**BROOKS CASCADIA TÜRKISER EYECATCHER**

► Dieses Model bringt Farbe ins Reich der ansonsten dezenten, dunklen Erdtöne. Der „Cascadia“ startet, anders als im Nordic-Walking-Bereich üblich, in einem freundlichen, modernen Türkiston in die Saison 2005. Die Sohle ist sehr griffig und vermittelt in unwegsamem Gelände einen guten Halt. Stabilität erhält der Fuß auch durch das innen- und außenseitige Stützsystem in der Mittelsohle („Pivot-Elemente“). Die Kombination der zwei Dämpfungssysteme „Hydroflow“ und „S-257“ lassen den Einsatz des Schuhs auch auf der Straße zu. Der Cascadia ist mit seinem gut belüfteten Obermaterial für den Sommereinsatz besser geeignet als für Schnee und Matsch. Dafür ist er aber auch viel zu schön.



Preis: € 124,95 | Gewicht: 360 g (bei Größe 40,5)

**NEW BALANCE 871 TRAIL-RUNNING UND NORDIC-WALKING IN EINEM**

► Es löst schon ein wenig Verwunderung aus, dass New Balance einerseits die Walkingschuhe deutlich von den Runningschuhen abgrenzen will, andererseits aber den „871“ für Trail-Running und Nordic-Walking ins Feld schiebt. Aber der Schuh schlägt sich sehr gut, sowohl beim Running als auch beim Walking. Die Griffigkeit der Sohle ist für den Offroad-Einsatz ideal. Komplette Dämpfung mit „abzorb“ im Vor- und Rückfußbereich. Auch für die Straße ist der Schuh somit ein idealer Begleiter. Der Schaft umgreift den Fuß mit einem Mittelfußbereich aus Neopren und sorgt so für eine hervorragende Passform.



Preis: € 100,- | Gewicht: 349 g (bei Größe 40,5)

**REEBOK SPORT TERRA DMX KLASSISCHES WALKINGDESIGN ZUM EINSTIEGSPREIS**

► Das Luftkammer-Dämpfungssystem „DMX“ verbindet eine Luftkammer im Rückfuß mit einer Kammer im Vorfuß. Beim Auftreten wandert die Luft von hinten nach vorn und beim Abdruck zurück in den Rückfußbereich. Der Dämpfungskomfort geht hier ein wenig zu Lasten der Untergrundwahrnehmung, da die Sohle stellenweise konvex geformt ist. Der biomechanische Sinn dieser Konstruktion bleibt ungeklärt. Der „Sport Terra DMX“ wartet mit einer griffigen Sohle auf, die für Waldwege gut geeignet ist. Das Wasser abweisende Obermaterial mit hohem Lederanteil zeigt sich im klassischen Design. Wer mit dem Dämpfungssystem zurecht kommt, findet hier ein erstklassiges Preis-Leistungs-Verhältnis.



Preis: € 74,95 | Gewicht: 361 g (bei Größe 40,5)

# NACHGEHAKT

## ZEHN HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM LAUSCHUH(-KAUF)

von Matthias Marquardt

1. **WIE VIEL MUSS EIN GUTER SCHUH KOSTEN?** Keine Frage, Laufschuhe sind in den vergangenen Jahren immer aufwändiger und teurer geworden. Mehr als 150 Euro kosten die aktuellen Topmodelle. So viel müssen Sie natürlich nicht ausgeben, aber mit dem Turnschuh für 30 Euro werden Sie auch nicht glücklich. Ein guter Laufschuh kostet ab 80 Euro aufwärts. Wer sparen will, sollte Auslaufmodelle wählen!
2. **KANN ICH AUCH IN ALTEN TENNISCHUHEN LAUFEN GEHEN?** Ja, Sie können. Wissenschaftler haben dies sogar einmal untersucht und stellten fest, dass Verletzungen gar nicht häufiger waren als bei anderen Läufern! Die geringe Bewegungsführung hat den Läufern anscheinend unbewusst zu einer aktiveren Technik verholfen. Ihre Technik können Sie aber auch anderweitig verbessern (siehe Seiten 34 und 35), und das Laufen in modernen Laufschuhen ist dabei sicher wesentlich bequemer!
3. **REICHT EIN PAAR LAUSCHUHE ODER BENÖTIGT MAN MEHRERE?** Immer wieder wird Läufern empfohlen, im Training zwei oder drei verschiedene Paar Schuhe alternierend zu laufen. Dies ist ein guter Rat, da sich die Laufbelastung so besser auf den Bewegungsapparat verteilt. So können Sie Verletzungen vermeiden! Und da die Schuhe durch den Paralleleinsatz auch länger halten, wird Ihr Training dadurch nicht mal teurer!
4. **WIE WICHTIG IST EINE DÄMPFUNG IM LAUSCHUH?** Als die Dämpfungssysteme populär wurden, glaubte man zunächst, alle Läuferprobleme gelöst zu haben. Heute weiß man, dass die Schuhe weder zu hart (Stressfrakturgefahr) noch zu weich sein dürfen (Gefahr der Achillessehnenentzündung). Achten Sie auf eine straffe, flache Dämpfung, die Ihnen ein gutes Gefühl für den Untergrund vermittelt.
5. **MUSS ICH MEINE NEUEN SCHUHE EINLAUFEN?** Die Eintragezeiten von Laufschuhen sind auf ein Minimum geschrumpft. Vorbei sind die Zeiten, als sich ein Lederschuh in den ersten Wochen mühsam an den Fuß anpasste und man von Blasen geplagt war. Die modernen Kunststoffe sind in ihrer Verarbeitung so optimiert, dass der Tragekomfort meist von Anfang an gegeben ist. Vor einem Wettkampf sollten Sie die neuen Schuhe dennoch ausgiebig getestet haben.
6. **DARF MEIN LAUSCHUH IN DIE WASCHMASCHINE?** Nur allzu gern würde man die Laufschuhe nach dem Waldlauf bei Regenwetter einfach in die Waschmaschine stecken, aber darf man das? Kein Hersteller wird Ihnen dafür einen Freibrief erteilen, da Waschmittel die Klebstoffe angreifen können. Aber Temperaturen von 30 °C und Wasser ist Ihr Schuh auch sonst ausgesetzt. 30 °C und Schonwaschgang ohne Waschmittel stellen somit kein Problem dar.
7. **WIE LANGE HALTEN LAUSCHUHE?** Die Schuhindustrie erklärt häufig, dass Schuhe nach einer gewissen Kilometerzahl einen Teil der Dämpfung eingebüßt haben. Das ist zwar richtig, da Schuhe heute aber eher zu weich als zu hart sind, ist dieser Funktionsverlust nicht so schlimm. Ihr Schuh ist dann reif für die Mülltonne, wenn er aufgrund Ihrer individuellen Fehlstellungen schief getreten und abgenutzt ist. Dann beginnt er, den Bewegungsapparat zu belasten.
8. **BRAUCHE ICH LAUSCHUH-EINLAGEN?** Einlagen im Schuh sind etwas für kranke Füße, deren Gewölbe nicht mehr richtig arbeiten. Treten aufgrund dessen Verletzungen und Beschwerden auf, sind Einlagen eine wertvolle Hilfe. Gesunde Füße sollten jedoch nicht mit einer Einlage ruhig gestellt werden. Die Fußmuskulatur wird sonst nicht mehr gefordert. Und Muskeln, die nicht gekräftigt werden, entwickeln sich zurück und verkümmern. Ersparen Sie Ihren Füßen dieses Schicksal!
9. **BRAUCHE ICH WETTKAMPFSCHUHE FÜR DEN MARATHON?** Sie wollen an einem Wettkampf teilnehmen und spekulieren auf eine neue persönliche Bestzeit? Sie überlegen, ob ein superleichter Wettkampfschuh Sie dabei unterstützen könnte? Gar keine schlechte Idee! Als Faustregel gilt: 100 Gramm Schuhgewicht ersparen gehen mit einem Prozent Energieersparnis einher! Aber Vorsicht: Der Schuh muss trotzdem zu Ihrem Beinachsenbewegungsmuster passen!
10. **KANN ICH GEBRAUCHTE SCHUHE ERSTEIGERN?** Die falsche Größe gekauft? Kein Problem, schnell bei ebay versteigern und gut. Aber macht es Sinn, die vermeintlichen Schnäppchen als Läufer zu ersteigern? Dies kommt darauf an, wie alt der Schuh ist. Wurde er weniger als 100 Kilometer gelaufen, so wird er noch nicht an den anderen Läufer angepasst und verformt sein. Schuhe, die länger getragen wurden, sind oft schon verformt und bleiben besser bei ihrem ersten Besitzer.