



triathlon

DER triathlon-SCHUHTEST 2003

Ihr Ratgeber im diesjährigen Schuhsortiment

Ein Schuhtest ist nicht gleich ein Schuhtest. Damit Sie durch unsere Produktvorstellung gut beraten werden, ist die Auswahl der Schuhe ein entscheidendes Kriterium. Sicher, ein Anruf bei den Firmen genügt und wir könnten Ihnen seitensweise Neuigkeiten und Marketinginstrumente vorstellen. So verkäme ein Laufschuhtest dann schnell zur Werbeplattform für Firmen und böte keine kompetente Einkaufshilfe...

Für Triathleten ist die Auswahl der Produkte besonders wichtig – schließlich handelt es sich um eine Gruppe von Sportlern, die aus den unterschiedlichsten Leistungsbereichen stammen. Während die Leserschaft von Laufmagazinen primär aus Freizeitläufern besteht, die entsprechendes Schuhwerk verlangen, müssen wir dem Triathleten, der überdurchschnittlich häufig dem Wettkampfsport nachgeht, eben auch dafür geeignete Modelle präsentieren.

Aber noch etwas ist wichtig: Im Ratgeberbeitrag (S. 43 – 45) konnten Sie nachlesen, wie wichtig das korrekte Bemessen des Stützbedarfes im Schuhwerk ist. Trotz aller modernen biomechanischen Erkenntnisse kreist das Marketing so manches Sportschuhherstellers immer noch einzig und allein um die Pronationsstütze. Hier ist jedoch

Differenzierung gefragt und wir sehen es als unsere Pflicht an, auch Modelle für die Randgruppen wie Supinierer vorzustellen. Auch wenn die entsprechende Schuhe nicht zu den Topsellern gehören – nur durch ihre Präsenz kann dieser Produkttest eine wirkliche Hilfe bei Ihrem Schuhkauf für die Saison 2003 sein.

Nachdem Sie Ihren Laufstil, Ihren Stützbedarf im Schuhwerk und den Einsatzbereich des Schuhs mithilfe des vorangegangenen Beitrages eingegrenzt haben, können Sie sich nun anhand der folgenden Kategorien orientieren.

Stabilschuhe

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

Neutralschuhe

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

Lightrainer

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

Wettkampf, Vorfußläufer, Supinierer

In dieser Gruppe haben wir Schuhe zusammengefasst, die für den Wettkampfeinsatz und den technisch versierten Vorfußläufer interessant sind. Lange gesucht haben wir, um Ihnen zwei Schuhe zu präsentieren, die auch für Supinierer geeignet sind.

Matthias Marquardt

MARKTLÜCKE SUPINIERERSCHUHE

Selbst niedrigste Schätzungen gehen von einem 5-prozentigen Supiniereranteil unter den Läufern aus, andere Experten vermuten ihn eher bei 10 Prozent. Berechnet man diesen Anteil für eine Gesamtzahl von fünf Millionen Läufern (Schätzungen aus der Wirtschaft), macht das stolze 250.000 Supinierer (für dieses Magazin mit 50.000 Lesern immerhin eine Gruppe von 2.500 Läufern).

So betrachtet ist es völlig unverständlich, dass lediglich die Firmen asics und Nike adäquate Schuhe für diese Läufer anbieten können. Andere Firmen verweisen auf Neutralschuhe, aber entsprechende Sonderkonstruktionen wären sehr sinnvoll. Ein letzter Geheimtipp für Supinierer wäre der Adidas »Marathon TR«. Jener Schuh, der seit 32 Jahren relativ unverändert im Programm geblieben ist (und nach wie vor viele Anhänger hat), verfügt über einen stark gebogenen Leisten, eine gute laterale Unterstützung auch vom Obermaterial her sowie eine flache Bauweise.

DAS triathlon-BEURTEILUNGSSCHEMA

Segment

In diesem Segment finden Sie den Schuh bei Ihrem Laufhändler: Stabilschuh, Cushionschuh, Lightrainer oder Wettkampfschuh?

Gewicht

Das Gewicht wurde bei allen Schuhen in Größe 45 auf derselben Waage ermittelt und ist so unabhängig von teilweise utopischen Herstellerangaben für Sie zu vergleichen.

Preis

Preis in Euro

Dämpfung

VF: Gibt es eine Vorfußdämpfung? Welches System kommt zum Einsatz ?

RF: Welches Rückfußdämpfungssystem kommt zum Einsatz?

Pronationsstützen

Wie stark sind etwaige Pronationsstützen im Vorfuß (VF), Mittelfuß (MF) und Rückfuß (RF) ausgeprägt?

Die Bewertung reicht von – bis +++++. Anhand der Einteilung in Vor-, Mittel- und Rückfuß können Sie sehen, wo diese Stützen lokalisiert sind.

Torsion

Wie gut ist die wichtige Verdrehbarkeit von Vor- und Rückfuß im Schuh?

Bewertungstext

Folgende Faktoren haben wir berücksichtigt:

History: Welche Vergangenheit hat dieser Schuh, mit welchen Modellen ist er vergleichbar?

Griffigkeit der Sohle: Ist der Schuh auch jenseits der Straße griffig? Wie sind die Eigenschaften auf Asphalt?

Passform: Besonders breite oder schmale Modelle werden hier hervorgehoben. Probieren geht aber über Studieren. Fußformen sind hochindividuell und jeder Läufer empfindet den Sitz bestimmter Modelle unterschiedlich. Ist ein Weitenystem verfügbar, so können Sie hier nachlesen, welche Weiten der Hersteller im Angebot hat.

Flexibilität, Abrollverhalten, Laufgefühl: Wie rollt der Schuh ab? Wie fühlt er sich an? Ein stabiler Trainingsschuh für die langen Läufe mit viel Komfort oder ein knallharter Renner, der zu schnellem Laufen geradezu verleitet?

Bewertungstext

Die Gesamteinschätzung des Modells mit kritischen Anmerkungen und Hinweise auf die Eignung für die unterschiedlichen Läufer Typen und Einsatzbereiche.

SEGMENT 1: STABILSCHUHE



Adidas Supernova Control

Damenmodell

Adidas Supernova Control W

Segment

Stabilschuh

Gewicht

390 g

Preis

115,00

Dämpfung

VF: Adiprene + (gesamter VF)
RF: Adiprene

Pronationsstützen

VF	–
MF	++++
RF	++++

Torsion

deutlich eingeschränkt

Dieser Schuh ist seit 2001 auf dem Markt. Auch hier wird sich die Sohle am ehesten als Straßensohle einordnen lassen. Schotter und befestigte Wege stellen aber kein Problem dar. Bisher gibt es noch kein Weitenystem, die Schuhe sind eher breit geschnitten. Der Burn zeigt die neue Seite der Firma Brooks, die früher primär über sehr stabile Trainingsschuhe definiert wurde: Flexibel, direkter Bodenkontakt und kein bisschen schwammig.

Fazit

Der Burn ist ein recht leichter Trainingsschuh für den Läufer ohne wesentliche Fehlstellungen. Auch schnelleres Training ist in ihm angenehm durchzuführen. Ein Weitenystem lässt noch auf sich warten, würde diesen Schuh jedoch auch für schmalere Füße zur Option machen. Außerdem für schwerere Vorfußläufer mit breiteren Füßen ein guter Tipp.



ASICS GT 2080

Damenmodell

GT 2080 W

Segment

Stabilschuh

Gewicht

366 g

Preis

117,50

Dämpfung

VF: ASICS Gel
RF: ASICS Gel

Pronationsstützen

VF	–
MF	+++
RF	+++

Torsion

eingeschränkt

Die Allroundsohle des Nachfolgers der jahrelang erfolgreichen 20er-Serie ist auf der Straße besonders gut einzusetzen, aber auch auf anderen Wegen sicher zu laufen. Lieferbar sind die Weiten B, D, 2E (Herren) und 2A, B, D (Damen). Der weiche Aufsatzbereich (impact guidance system) verringert die Pronationsgeschwindigkeit. Im Vorfußbereich rollt der 2080 dank Flexkerben gewohnt gleichmäßig ab. Für die Stabilität, die der Schuh bietet, ist das Gefühl für den Bodenkontakt immer noch recht gut.

Fazit

Der meistverkaufte Schuh Europas ist alles andere als eine Pauschalempfehlung. Durch die mediale Stütze ist er primär für die Versorgung von Läufern mit Fehlstellungen im Sinne einer Überpronation qualifiziert. Für sie ist er im Training ein sehr beliebter Schuh. Für Läufer ohne entsprechende Achsenfehlstellungen bietet ASICS mit dem GT 1080 ein schwächer gestütztes Modell und mit dem Cumulus einen gut geeigneten Neutralschuh.

SEGMENT 1: STABILSCHUHE



Brooks Adrenalin GTS 4

Damenmodell

Adrenalin GTS 4 Lady

Segment

Stabilschuh

Gewicht

407 g

Preis

117,95

Dämpfung

VF: Hydroflow + substance 257
RF: Hydroflow

Pronationsstützen

VF –
MF +++++
RF +++++

Torsion

eingeschränkt, da gr. Stützanspruch

Der Klassiker unter den Stabilshuhen hat in den letzten Jahren stete Neuerungen erfahren. Die abriebfeste Straßensohle ist sicher auch mit einem Waldlauf nicht überfordert, wohl aber mit sehr unwegsamem Gelände. Der GTS 4 (lieferbar in den Weiten small, medium und wide) vermittelt viel Stabilität. Trotzdem wurde durch eine aufwändige Sohlenkonstruktion (drei Härtegrade der Zwischensohle, Dämpfungssysteme plus substance 257) versucht, ein möglichst natürliches Abrollverhalten zu gestalten. In Anbetracht der Stabilität und Sicherheit dieses Schuhs ist dieses Ziel sicher gut erreicht.

Fazit

Der GTS 4 ist ein zwar aufwändig konstruierter, aber grundsolider Stabilitätsschuh. Brooks hat über viele Jahre Verbesserungen an dem Modell vorgenommen, was jüngst durch die Einführung des Weitenystems konsequent fortgesetzt wurde. Für den Läufer mit einer starken Belastung der Schuhinnenseite aufgrund von Fuß- und Beinachsenfehlstellungen ist er im Training ideal geeignet.



Fila FGT 1000

Damenmodell

Fila FGT 1000

Segment

Stabilschuh

Gewicht

381 g

Preis

130,-

Dämpfung

VF: 3action
RF: 3action

Pronationsstützen

VF +++++
MF –
RF +++++

Torsion

vorhanden, aber zu weit vorne

Die Sohle ist für den Straßeneinsatz konzipiert, bietet aber auch auf befestigten Wald- und Schotterwegen ein gutes Laufgefühl. Der Schuh fällt dem Segment entsprechend etwas breiter aus. Die Flexibilität im Vorfußbereich ist durch unterstützende Kevlarplatten etwas eingeschränkt und bietet viel Stabilität. Hier zeigt sich die Zielgruppe des Schuhs, der klar auf den schweren Läufer ausgerichtet ist. Aufgrund der zweiten Härte in Vor- und Rückfuß im Zusammenspiel mit der festen Mittelfußbrücke torquiert der Schuh primär zwischen der Mittelfußbrücke und der Pronationsstütze im Vorfuß. Eigentlich sollte diese Bewegung im Bereich der Mittelfußbrücke stattfinden.

Fazit

Die Vorfußpronationsstütze mit einem nicht entsprechend unterstützten Mittelfußbereich ist ein umstrittenes Thema: Läufer mit derart schwerer Überpronation auch in der Abdruckphase bedürfen unserer Ansicht nach auch einer dementsprechenden Mittelfußhärte, die der FGT 1000 nicht bietet. Läufer, bei denen sich die Überpronationsbewegung auf den Fersenbereich beschränkt, was weit häufiger der Fall ist, sollten im Vorfuß nicht innenseitig unterstützt werden, damit die Abrollbewegung physiologisch über die Großzehe geführt werden kann und der Läufer nicht auf die kleinen Zehen verkippt. Somit bleibt der FGT 1000 ein Schuh für schwere Läufer mit deutlichen Fehlstellungsproblematiken im Sinne einer Überpronation.



Puma Extol II

Damenmodell

Extol II Wn's

Segment

Stabiler Lighttrainer

Gewicht

365 g

Preis

110,-

Dämpfung

VF: PU IdCELL
RF: iCELL

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF +++

Torsion

exzellent

Die Sohle dieses mutigen und gelungenen Updates des beliebten Extol ist recht grobstollig und vermittelt auf jedem Untergrund ein sicheres Laufgefühl. Die Passform ist tendenziell eher schmal. Die Flexibilität ist sehr gut. Der Extol rollt wie sein Vorgänger erstklassig ab. Leider wurde das Thema »low profile« (flache Bauweise der Zwischensohle) bei diesem Schuh nicht weiter vertieft, aber der Bodenkontakt ist nach wie vor gut.

Fazit

Die Stütze des Extol ist etwas kräftiger geworden. Sie bleibt auf den Rückfußbereich beschränkt und bietet dem Läufer mit mäßigen Überpronationsfehlstellungen die notwendige Unterstützung. Für Normalfußläufer bietet Puma Ausweichmöglichkeiten auf den Prevail. Vor- und Mittelfußläufer mit stärkeren Fehlstellungen können den Schuh ideal auf längeren Strecken tragen. Insgesamt gilt: Die Qualitäten des alten Extol werden im Extol II konsequent fortgesetzt.



Puma Complete Peerless II

Damenmodell

Complete Peerless II Wn's

Segment

Stabilschuh

Gewicht

431 g

Preis

125,-

Dämpfung

VF: IdCELL
RF: iCELL

Pronationsstützen

VF –
MF +++++
RF +++++

Torsion

eingeschränkt

Die überarbeitete Version des bekannten Peerless I hat ein Schaftupdate erfahren. Die bewährte Zwischensohle blieb erhalten. Das Profil ist grobstollig und bietet auch abseits der Straße den notwendigen Halt. Dem Segment entsprechend ist der Schuh tendenziell eher breiter. Das Low-profile-Konzept (flache Bauweise der Zwischensohle) gibt dem Peerless Abroll-eigenschaften, die im Stabilshuhsegment ansonsten unerreichbar bleiben. Die Sohle entfaltet sehr gleichmäßig und bietet ein hervorragendes Gefühl für den Untergrund.

Fazit

Der Peerless II, dessen Überarbeitung des Obermaterials eine noch stärkere Einfassung der Ferse bewirkte, ist nach wie vor eine hervorragende Empfehlung für Läufer mit stärkeren Beinachsenfehlstellungen, die ein bodennahes, dynamisches Laufgefühl nicht missen wollen. Der Peerless ist für den Trainingseinsatz ideal.

SEGMENT 1: STABILSCHUHE



Reebok Premier Road DMX

Damenmodell

Reebok Premier Road DMX

Segment

Stabilschuh

Gewicht

437 g

Preis

100,-

Dämpfung

VF: DMX
RF: DMX

Pronationsstützen

VF	–
MF	++++
RF	++++

Torsion

recht ausgeprägt

Die Allroundsohle dieses neuen Schuhs ist auf der Straße etwas besser einzusetzen als auf unwegsameren Strecken. Der Schuh fällt im Vorfuß etwas weiter aus. Der Vorfußbereich entfaltet sich hervorragend gleichmäßig. Die Sohle ist, wie in diesem Segment üblich, recht voluminös und lässt einen ganz direkten Bodenkontakt deshalb teilweise missen. Komfort steht hier im Vordergrund.

Fazit

Für schwere Läufer, die vermehrt die Innenkanten ihrer Schuhe belasten, bietet der Road eine gute Stützfunktion bei gleichzeitig erhaltener Flexibilität, besonders im Vorfußbereich. Die Reduktion der Ausmaße der Luftkammern des DMX-Systems und die Orientierung an klassischen Konzepten bringt Reebok in diesem Falle einen gehörigen Schritt weiter. Das Gewicht ist allerdings etwas hoch geraten. Ansonsten kann man die neuen Bestrebungen von Reebok nur begrüßen.

SEGMENT 2: LIGHTRAINER



Adidas Supernova Competition

Damenmodell

identisch

Segment

Lightrainer

Gewicht

347 g

Preis

115,-

Dämpfung

VF: Adiprene +
RF: Adiprene

Pronationsstützen

VF	–
MF	+++
RF	+++

Torsion

kaum

Der neue Supernova Competition soll an den Klassiker Shimanto anknüpfen. Die Straßensohle ist griffig genug für befestigte andere Wege. Der Schuh ist mittelweit, tendenziell schmaler. Das Abrollverhalten des Supernova Competition ist sehr gleichmäßig und dynamisch. Tatsächlich erinnert der Schuh an den beliebten, aber leider nicht mehr erhältlichen Shimanto. Die Pronationsstütze ist allerdings sehr kräftig und der Schuh lässt fast keine Torsion von Vor- und Rückfuß zu.

Fazit

Exzellenter Schuh für schnelles Training und längere Wettkampfstrecken. Angesprochen werden Läufer mit stärkerer Fehlstellung im Sinne einer Überpronation. Für Neutralfußläufer oder gar Supinierer ist der Schuh aufgrund der kräftigen Stütze und schlechten Torsionsfähigkeit kaum geeignet. Vertrieb nur über LEX-Gruppe und ausgewählte Spezialisten, Anfragen über www.adidas.de



ASICS Gel DS Trainer VIII (W)

Damenmodell

ASICS Gel DS

Segment

Lightrainer

Gewicht

337 g

Preis

140,-

Dämpfung

VF: Twist Gel
RF: Twist Gel

Pronationsstützen

VF	–
MF	++
RF	++

Torsion

sehr eingeschränkt

Die Duosohle dieses Erfolgsmodells ist bekanntermaßen gemacht für Asphalt und spielt hier supergriffige Qualitäten aus! Befestigte Schotter- und Waldwege meistert der DS-Trainer natürlich auch. Beim DS Trainer VIII gibt es noch kein Weitenstabilisierungssystem. Er ist mittelweit geschnitten. ASICS macht hier vor, woran sich andere Modelle und Firmen endlich orientieren sollten: Die Reduktion der Zwischensohlenhöhe bei einer straffen Dämpfung. Der DS Trainer vermittelt einzigartigen Bodenkontakt und ein direktes Laufverhalten. Der Beweis, dass Rückfußdämpfungssysteme auch flach gearbeitet werden können, ist spätestens mit dem DS Trainer VIII erbracht! Die Torsionsfähigkeit wird durch das Trusstic-Brückensystem etwas stark eingeschränkt.

Fazit

Der DS Trainer ist ideal geeignet für Läufer mit moderater Überpronation. Die Pronationsstütze ist jedoch wirklich nicht stark, weshalb auch Normalfußläufer diesen Schuh tragen könnten. Supinierer sollten sich andere Alternativen suchen (adidas Resp. comp., Nike Traix TC, NB 731). Neben Trainingsläufen ist der DS Trainer auf langen Wettkampfstrecken gut einzusetzen (»der« Marathonschuh aus dem Hause ASICS).



Brooks Burn

Damenmodell

Burn Lady

Segment

leichter Neutralschuh

Gewicht

342 g

Preis

99,95

Dämpfung

VF: Substance 257 i. ganzen VF-Bereich
RF: Hydro flow

Pronationsstützen

VF	–
MF	–
RF	–

Torsion

gut

Dieser Schuh ist seit 2001 auf dem Markt. Auch hier wird sich die Sohle am ehesten als Straßensohle einordnen lassen. Schotter und befestigte Wege stellen aber kein Problem dar. Bisher gibt es noch kein Weitenstabilisierungssystem, die Schuhe sind eher breit geschnitten. Der Burn zeigt die neue Seite der Firma Brooks, die früher primär über sehr stabile Trainingsschuhe definiert wurde: Flexibel, direkter Bodenkontakt und kein bisschen schwammig.

Fazit

Der Burn ist ein recht leichter Trainingsschuh für den Läufer ohne wesentliche Fehlstellungen. Auch schnelleres Training ist in ihm angenehm durchzuführen. Ein Weitenstabilisierungssystem lässt noch auf sich warten, würde diesen Schuh jedoch auch für schmalere Füße zur Option machen. Außerdem für schwerere Vorfußläufer mit breiteren Füßen ein guter Tipp.

SEGMENT 2: LIGHTRAINER



Fila Flow

Damenmodell

Fila Flow

Segment

Lightrainer

Gewicht

337 g

Preis

100,-

Dämpfung

VF: –
RF: –

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF ++

Torsion

gut

Der Nachfolger des bekannten Vorjahresmodells ohne Überarbeitung wird langsam zum festen Anker im Fila-Programm. Das Flow-Konzept dient der Ventilation im Mittelfußbereich. Die Torsionsfähigkeit ist gut, ebenso wie das Laufverhalten auf harten und glatten Belägen wie Asphalt. Schotter und Waldwege sind, solange es trocken bleibt, auch kein Problem. Die Passform ist durchschnittlich, tendenziell schmaler. Der Bodenkontakt ist sehr direkt, der Schuh entfaltet gleichmäßig. Ganz ohne Dämpfungskissen vermittelt der Flow ein angenehm straffes Laufgefühl.

Fazit

Der Fila Flow ist geeignet für schnelles Training und längere Wettkämpfe von Läufern mit mäßigen Überpronations-tendenzen. Die Stütze ist sehr auf den Rückfußbereich konzentriert. Für Läufer ohne Fehlstellungen gibt es jedoch ausreichend ungestützte Alternativen. Vielleicht liegt der Erfolg des Flow in seiner vergleichsweise einfachen Machart? Einen Versuch ist er für die angesprochene Zielgruppe immer wert!



New Balance 770 M

Damenmodell

770 W

Segment

Lightrainer

Gewicht

317 g

Preis

100,-

Dämpfung

VF: Abzorb
RF: Abzorb

Pronationsstützen

VF –
MF +
RF +

Torsion

gut

Der Nachfolger des beliebten Vorjahresmodell wurde kaum verändert. Die Straßensohle macht auch auf befestigten Waldwegen eine gute Figur. Für unwegsames Gelände ist sie sicher nicht griffig genug. Erhältliche Weiten: B, D (Herren) und 2A, B, D (Damen). Das Laufgefühl ist sehr dynamisch und vermittelt einen erstklassigen Bodenkontakt. Aufgrund der flachen Zwischensohle und der sehr straffen Dämpfung spürt der Läufer direkt den Untergrund.

Fazit

Der 770 ist das leicht gestützte Pendant zum 731. Die Pronationsstütze wird jedoch nur Läufern mit mäßigen Überpronationsfehlstellungen dienlich sein, da sie nicht sehr stark ausgeprägt ist. Andererseits macht die sehr flache Sohle auch nicht so starke Stützen erforderlich. In jedem Falle ist der 770 ein idealer Schuh für schnelles Training und längere Wettkämpfe. Auch für Vorfußläufer mit entsprechenden Fehlstellungen ideal geeignet.



Nike Air Skylon

Damenmodell

Air Skylon Wmn's

Segment

Lightrainer

Gewicht

339 g

Preis

100,-

Dämpfung

VF: Air
RF: Air

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

sehr gut

Die Phyllite-Sohle des aus den Vorjahren bekannten Schuhs ist der Straße vorbehalten. Auf anderen Belägen wird sie, besonders wenn es feucht wird, leicht rutschig. Niketypisch ist der Schuh tendenziell etwas schmaler. Trotz der großen Flexibilität wirkt der Skylon nicht so schwammig wie der Pegasus. Er vermittelt einen festeren und direkteren Bodenkontakt.

Fazit

Der Skylon ist ein schneller Trainingsschuh und ideal auch auf längeren Wettkampfstrecken einzusetzen. Da er keine Stützsysteme aufweist, ist er Normalfußläufern und solchen mit nur leichten Fehlstellungen vorbehalten. Die Phyllite-Sohle ist nicht carbonisiert und deshalb nicht so haltbar wie andere Sohlen – dies ist der Preis für das geringe Gewicht und das direkte Laufgefühl.



Saucony Grid Azura i

Damenmodell

Saucony Grid Azura i

Segment

Lightrainer

Gewicht

322 g

Preis

110,-

Dämpfung

VF: –
RF: Grid

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

gut

Die Sohle der kompletten Überarbeitung des alten Azura ist als schnelle Straßensohle konzipiert, aber auch auf befestigten anderen Wegen gut einsetzbar. Dem Segment entsprechend ist der Schuh mittelweit. Es ergeben sich starke Unterschiede zum alten Azura: Während der Vorgänger ein ausgesprochen flacher Lightrainer war, weist der neue Azura i eine höhere Zwischensohle auf. Viele Läufer werden dadurch einen breiteren Einsatzbereich des Azura sehen, z. B. auf längeren Strecken. Zwar ist das Laufgefühl auch im neuen Azura recht direkt (keine Vorfußdämpfung), aber eben nicht so wie dies bei der sehr flachen Bauweise des Vorgängers der Fall war.

Fazit

Der Azura i ist ein leichter Schuh für schnelles Training und Wettkämpfe. Der Schuh bietet keine mediale Unterstützung, was ihn für Läufer ohne wesentliche Fehlstellungen im Sinne der Überpronation und Vorfußläufer interessant macht.

SEGMENT 3: NEUTRALSCHUHE



ASICS Cumulus IV

Damenmodell

Cumulus IV W

Segment

Neutralschuh

Gewicht

395 g

Preis

112,50

Dämpfung

VF: Gel
RF: Gel

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

ausreichend

Nachfolger der Modelle der vergangenen Jahre ist mit seiner etwas gröber profilierte Straßensohle ein guter Allrounder auch auf Schotter und anderen befestigten Wegen. Das Herrenmodell hat die Standardweite D, Damenschuhe sind in den Weiten 2A und B lieferbar. Aufgrund der voluminösen gut gedämpften Zwischensohle ist der Bodenkontakt nicht sehr direkt. Das Abrollverhalten ist aber über jeden Zweifel erhaben. Lange schon ist der Cumulus der bekannteste und beliebteste Neutralschuh aus dem Hause ASICS.

Fazit

Der Cumulus ist einer der »Standard-Neutralschuhe« auf dem Markt. Läufer ohne wesentliche Fehlstellungen schätzen ihn im Training besonders auch auf längeren Strecken. Für schnelleres Training oder gar Wettkämpfe sind flexiblere und flachere Modelle geeigneter.



Diadora Mythos 280 D.A.

Damenmodell

Diadora Mythos 280 D.A.

Segment

Neutralschuh, Cushionsegment

Gewicht

389 g

Preis

109,95

Dämpfung

VF: Double Action
RF: Double Action

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

gut

Das bekannte Vorjahresmodell wurde überarbeitet. Die Straßensohle ist nichts für den Offroad-Einsatz, stellt den Läufer aber auch auf befestigten Schotter- oder Waldwegen vor keine größeren Probleme. Durchschnittliche Weite. In Sachen Flexibilität, Abrollverhalten und Laufgefühl hat sich etwas getan gegenüber dem Vorgänger: Die Sohle rollt noch geschmeidiger ab und gibt einen sehr direkten Bodenkontakt. Dies liegt auch an den recht dünnen und straffen D.A.-Dämpfungsplatten.

Fazit

Die Unterstützung auf der Außenseite ist weiter verbessert worden. So ist der Mythos 280 mehr denn je eine erstklassige Empfehlung für den Neutralfußläufer ohne wesentliche Fehlstellungen. Das Einsatzgebiet reicht vom langen Trainingslauf bis zu zügigeren Dauerläufen.



New Balance 751 M

Damenmodell

751 W

Segment

Neutralschuh, Cushionsegment

Gewicht

367 g

Preis

110,-

Dämpfung

VF: Abzorb
RF: Abzorb

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

gut

Dieser Schuh ist ein Nachfolger des bekannten Vorjahresmodells. Wie so oft erweist sich die primär für den Straßeneinsatz ausgelegte Sohle auch als schotter- und waldwegtauglich, solange es nicht allzu unwegsam wird. Unterschiedliche Weiten sind erhältlich: D, 2E (Herren) und B, D (Damen). Die Flexibilität des Schuhs ist gut. Wie bei einigen Mitbewerbern aus diesem Segment auch ist allerdings der Bodenkontakt durch die sehr weiche Dämpfung etwas verwaschen. Wer Bodennähe sucht, der möge den NB 731 ins Auge fassen.

Fazit

Der Komfort suchende Läufer, der weich gedämpfte Schuhe mag und unter Umständen viel auf Asphalt unterwegs ist, wird diesen Schuh schätzen. Er ist ein typischer Trainingsschuh für längere Strecken und bleibt aufgrund der wenig korrigierenden Sohle Läufern ohne wesentliche Fehlstellungen vorbehalten.



Nike Air Pegasus 2002

Damenmodell

Air Pegasus 2002 Wmn

Segment

Neutralschuh, Cushionsegment

Gewicht

388 g

Preis

95,-

Dämpfung

VF: Air
RF: Air

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

gut

Der alte Klassiker erfuhr 2002 ein Update des Obermaterials. Die »Waffle-fill-Sohle« (entstand ursprünglich in der Mulde eines Waffeleisens) ist griffig auf Asphalt, aber genauso gut für unwegsameres Gelände geeignet (auch wenn inzwischen eine Trailversion dieses Schuhs auf dem Markt erschienen ist). Wie von Nike bekannt fällt der Schuh tendenziell etwas schmaler aus. Abrollen tut der Pegasus wie eh und je sehr geschmeidig und gleichmäßig. Durch die voluminöse und sehr stark gedämpfte Sohle vermittelt der Schuh keinen sehr direkten Bodenkontakt und wirkt für einige Läufer etwas schwammig.

Fazit

Seit Jahren ist der Pegasus ein fester Anker im Nike-Sortiment und eine große Gruppe von Läufern schätzt den weich gedämpften Schuh. Aufgrund der weichen Zwischensohle ist er auf Asphalt zu Hause. Läufer mit keinen oder geringen Fehlstellungen können dieses Modell ins Auge fassen. Für Läufer mit schweren Problemen am Bewegungsapparat ist er nicht konzipiert.

SEGMENT 3: NEUTRALSCHUHE



Reebok Premier lite

Damenmodell

Reebok Premier lite

Segment

Neutralschuh, Cushionsegment

Gewicht

374 g

Preis

90,-

Dämpfung

VF: DMX
RF: DMX

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

sehr gut

Eine neue, positive Überraschung aus dem Hause Reebok. Die nicht carbonisierte Außensohle ist am besten auf der Straße zu laufen. Auf feuchten natürlichen Belägen ist sie zu rutschig. Der Schuh ist durchschnittlich weit. Der Premier lite rollt geschmeidig ab und vermittelt einen guten Kontakt zum Untergrund. Eine etwas flachere Zwischensohle würde dem lite gut stehen und das Gewicht evtl. reduzieren, so dass er dem Namen gemäß in die Lighttrainer-Kategorie einzuordnen wäre.

Fazit

Für langes und auch zügigeres Training bietet der Premier lite dem Läufer ohne wesentliche Fuß- und Beinachsenfehlstellungen eine angenehmes Laufgefühl. Bei der nicht carbonisierten Außensohle ist ein frühzeitiger Verschleiß zu erwarten. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist bei € 90,- jedoch mehr als fair.



Rykä Sole Ride

Damenmodell

reiner Damenschuh!

Segment

Neutralschuh, Cushionsegment

Gewicht

386 g (Gr. 42,5)

Preis

130,-

Dämpfung

VF: Nitrogen
RF: Strykogen

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

eingeschränkt

Die Sohle dieses unveränderten Vorjahres-Modells ist sehr griffig, auch in unwegsamem Gelände. Die Passform ist eher breit, sehr schmale Damenfüße werden trotz des »Damenleistens« auch hier nicht gut bedient. Es fehlt ein Weitenystem. Der Sole Ride ist nicht sehr flexibel und vermittelt durch die etwas klotzige Zwischensohle kaum Bodenkontakt.

Fazit

Der Schuh ist für schwere Läuferinnen ohne wesentliche Fußfehlstellungen geeignet. Durch die Stabilität und die griffige Sohle ist er ein solider Trainingsschuh für längere Strecken.



Saucony Grid Trigon

Damenmodell

Saucony Grid Trigon

Segment

Neutralschuh, Cushionsegment

Gewicht

393 g

Preis

117,50

Dämpfung

VF: HRC
RF: Grid

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

sehr gut

Der Nachfolger des bekannten Vorjahresmodells ist in drei Varianten erhältlich: Light Cushioning für < 75 kg (m), < 60 kg (w), Responsive Cushioning für 65-85 kg (m), 50-70 kg (w) und Durable Cushioning für > 75 kg (m), > 60 kg (w). Die Sohle verfügt über ein sehr grobstolliges Dreiecksprofil und vermittelt so auch abseits der befestigten Wege ein sicheres Laufgefühl. Der Schuh ist durchschnittlich breit. Die getestete Lightversion des Trigon rollt sehr gleichmäßig ab, ist flexibel und gibt ein ausreichendes Gefühl für den Untergrund.

Fazit

Die Trigonserie stellt eine Serie von Schuhen für unterschiedliche Gewichtsklassen dar. Sie sind vom Sohlenaufbau alle neutral gehalten, verfügen jedoch über verschiedene Härten dieser Sohlen. Der Einsatzbereich der Trigonserie ist im (längeren) Training zu sehen. Läufer mit schweren Fehlstellungen im Sinne einer Überpronation sollten zu Schuhen mit einer Stütze an der Innenseite greifen. Die Trigonkonstruktion zur Unterstützung des physiologischen Bewegungsablaufes mit einem weichen, entkoppelten Aufstapbereich wird dann nicht ausreichen.

SEGMENT 4: SUPINIERER...



Adidas Response Competition

Damenmodell

identisch

Segment

Wettkampfschuh

Gewicht

298 g

Preis

90,-

Dämpfung

VF: Adiprene +
RF: Adiprene

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

sehr gut

Der Nachfolger des 2002 erschienenen Response Competition hat lediglich ein Update des Schaftes bei gleicher Sohlenkonstruktion erfahren. Die Sohle ist eine schnelle Straßensohle. Auf nassen Wegen, besonders wenn es sich um natürliche Beläge handelt, ist sie sehr rutschig. Die Passform ist mäßig schmal, das Abrollverhalten sehr gut. Der Schuh vermittelt, ähnlich wie der New Balance 731, ein hervorragendes Gefühl für den Untergrund, ist aber etwas weicher. Auch der Response zeichnet sich durch eine flache Zwischensohle aus.

Fazit

Der Response Competition ist der ideale Wettkampfschuh für alle Distanzen. Da keinerlei Korrektur des Bewegungsablaufes durch den Schuh erzeugt wird, ist er für Läufer mit einer stärkeren Überpronation auch im Wettkampf wenig geeignet. Allen anderen Läufern ist ein Versuch zu empfehlen. Der Response Competition ist für Vorfußläufer ein idealer Trainings- und Wettkampfschuh.

SEGMENT 4: SUPINIERER, VORFUSSLAUF- UND WETTKAMPFSCHUHE



ASICS Gel Tiger

Damenmodell

derzeit nicht vorhanden

Segment

Supiniererschuh

Gewicht

396 g

Preis

100,-

Dämpfung

VF: Gel
RF: Gel

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF Kalmmer (s. u.)

Torsion

ausreichend

Ein alter Klassiker, der zur Komplettierung des ASICS-Sortiments für Supinierer stets im Programm geblieben ist – vorbildlich! Der Tiger hat eine Allroundsohle, die auf Asphalt ebenso gut einsetzbar ist wie abseits der befestigten Wege. Die Passform dieses Schuhs ist schmal. Die Sohle ist recht kräftig, das Laufgefühl dadurch sehr stabilisiert und geführt.

Fazit

Der Tiger ist seit jeher ein besonderer Tipp für Supinierer. Kaum ein anderer Schuh bietet dieser Läufergruppe eine derartige Stabilität und Sicherheit, gerade im langen Training. Durch die »Kalmmer« um das Fersenbein (wave suspension) ist der Schuh jedoch auch für leichte Überpronationstendenzen und Normalfußläufer geeignet. Der Tiger ist aufgrund seiner Sohlenkonstruktion einer der letzten Schuhe, der ideal geeignet ist für eine individuelle Umarbeitung beim Orthopädie-Schuhmachermeister.



New Balance 731 M

Damenmodell

731 W

Segment

Lighttrainer

Gewicht

355 g

Preis

90,-

Dämpfung

VF: Abzorb
RF: Abzorb

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

gut

Dieser Schuh ist der Nachfolger des 730 oder die ungestützte Version des NB 770. Typisch für dieses Segment findet sich eine Straßensohle mit wenig Profil. Feste Wald- und Schotterwege akzeptiert sie natürlich ebenso. Erhältliche Weiten: B, D, 2E (Herren), B, D (Damen). Das Laufgefühl des 731 hebt sich von der Konkurrenz deutlich ab. Die extrem flache Zwischensohle sowie die sehr straffe Dämpfung vermitteln erstklassigen Bodenkontakt und dank der geringen Kipphebel unter dem Fuß ein sehr natürliches Laufverhalten.

Fazit

Der 731 ist prinzipiell für alle Läufer mit geringen Fußfehlstellungen geeignet. Supinierer können ihn ebenso versuchen. Der Schuh ist auch für zügigeres Training ideal geeignet. Für Vorfußläufer ist dies der Trainingsschuh schlechthin. Wir bräuchten mehr solch flache Schuhe auf dem Markt!



Nike Triax TC II

Damenmodell

unisex

Segment

Lighttrainer/Wettkampfschuh

Gewicht

308 g

Preis

100,-

Dämpfung

VF: –
RF: Verkapseltes Air-Element

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF –

Torsion

ausgezeichnet

Im Herbst 2000 erstmals aufgelegter Schuh, der 2002 zur jetzigen Version überarbeitet wurde. Die Sohle ist für den Straßeneinsatz konzipiert, was wie immer nicht heißt, dass man nicht auch auf Schotter und festen Waldwegen mit ihr glücklich werden könnte. Der Schuh hat eine wettkampfschuhtypische, schmalere Passform. Das Abrollverhalten des Triax TC ist sehr geschmeidig. Der Schuh entfaltet gleichmäßig. Hervorragend ist das direkte Gefühl für den Untergrund, dank des Verzichtes auf die Vorfußdämpfung und einer flachen Bauweise.

Fazit

Dieser Schuh ist besonders für Supinierer geeignet. Die gute Unterstützung auf der Außenseite bei Materialausparung auf der Innenseite sorgt für Stabilität bei Läufern, die leicht nach außen verkippen. Ein besonders heißer Tipp ist der Triax TC auch für Vorfußläufer, die keine Fehlstellungen haben oder zur Supination neigen. Der Einsatzbereich liegt beim zügigen Training und auf allen Wettkampfstrecken. Jedoch ist der Schuh für Läufer mit Tendenz zur Überpronation selbst im Wettkampf wenig geeignet.



Puma Prompt II

Damenmodell

Puma Prompt II

Segment

Wettkampfschuh

Gewicht

249 g

Preis

90,-

Dämpfung

VF: –
RF: iCell

Pronationsstützen

VF –
MF –
RF (+)

Torsion

ausgezeichnet

Dieser neue Schuh ist der Nachfolger des Prompt I. Die Sohle vermittelt ein hervorragendes Laufgefühl auf Asphalt und anderen harten Belägen. Wenn es nicht allzu matschig und rutschig wird, spricht natürlich auch nichts gegen natürliche Beläge. Tendenziell ist der Prompt II als Wettkampfschuh eher etwas schmaler geschnitten. Auffällig ist die sehr niedrige Fersenkappe. Nachdem man sich daran gewöhnt hat, vermittelt sie ein angenehmes Laufgefühl. Die unwahrscheinlich flache Zwischensohle, die im Vorfußbereich kein Dämpfungssystem aufweist, vermittelt eine extreme Flexibilität und ein erstklassiges Gefühl für den Untergrund.

Fazit

Dieser Schuh ist ein reinrassiger Wettkampfschuh für kurze bis mittlere Strecken. Die angedeutete Pronationsstütze kann fast ignoriert werden – sie hat kaum einen Effekt. Für schwere Fehlstellungen ist der Schuh deshalb nicht geeignet. Technisch versierte Vorfußläufer werden den Schuh auch im Training mögen. Er vermittelt ein Gefühl wie beim Barfußlaufen.