LAUFSCHUHTEST 2004: BESSER ALS ERWARTET

Es tut sich was an der Laufschuhfront: Wissenschaft hat Konjunktur!

TEXT UND TEST: MATTHIAS MARQUARDT
FOTOS: SILKE INSEL, CURREX GMBH

Der Laufschuhtest 2004 war eine positive Überraschung! Seit dem letzten Jahr prüften wir die neuesten Modelle für Sie, diskutierten mit den Firmen, den Fachhändlern und den Topathleten über ihre Erfahrungen mit den Schuhen und ihre Einschätzungen. Zwar scheinen nach wie vor avantgardistische Dämpfungskonstruktionen, die funktionell nicht immer überzeugen, für die Platzierung der Produkte am Markt notwendig zu sein, aber andererseits finden sich biomechanisch sehr sinnvolle Bereicherungen des Marktes 2004: flache Zwischensohlenkonstruktionen für ein natürliches Laufverhalten, bahnbrechende Gewichtsreduktion im Wettkampfschuhbereich, ausgebaute Weitensysteme verschiedener Hersteller und verbesserte Passformen. Die Trendwende ist immer deutlicher spürbar.

Weniger ist und bleibt bei allem Fortschritt aber manchmal mehr. Bemerkenswert ist hier der »Fila-Flow-Effekt«: Der Flow ist ein Schuh, der seit Jahren mit guten Verkaufszahlen am Markt platziert ist und sich großer Beliebtheit erfreut. Er verfügt über keinerlei Dämpfungssysteme! Und keiner hat's gemerkt? Fakt ist, dass das Laufverhalten des Schuhs hervorragend ist – wahrscheinlich nicht obwohl, sondern gerade weil auf zusätzliche Dämpfung verzichtet wurde! Wenn schon Hightech eingesetzt wird, dann sollte sie wissenschaftlich gut überdacht sein. Die Speerspitze stellt hier sicherlich die Nutzung des Windlass-Effektes im DS Trainer IX dar: Eine Tieflegung der Großzehe, die zu einer verbesserten Vorspannung bestimmter Muskelzüge an der Fußsohle führt und so die Pronation in der Laufbewegung kontrolliert. Es tut sich etwas an der biomechanischen Front… Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern durch die Produktneuheiten und beim Sichten der Infokästen zu biomechanischen Fachfragen und der Anleitung zur Schuhauswahl.

LAUFSCHUHE IM INTERNET

Adidas	www.adidas.de
Asics	www.asics.de
Avia	www.aviasport.de
Brooks	www.brookssport.de
Etonic	www.etonicathletic.com
Reebok	www.reebok.com
New Balance	www.newbalance.com
Nike	www.nike.com
Rykä	www.ryka.de
Fila	www.fila.com
Diadora	www.diadora.it
Puma	www.puma.com
Saucony	www.saucony.de

ÜBER DEN AUTOR

Matthias Marquardt bildet mit der Firma currex Orthopädieschuhtechniker und Sporthändler in der biomechanischen Bewegungsanalyse aus. Von 1998 bis 2000 war Marquardt von der Firma Adidas Salomon für die Schulung von Verkaufspersonal engagiert und präsentiert sein sportmedizinisches Fachwissen in der Schuhversorgung und der Verletzungsprophylaxe seit 2000 in Sportmagazinen. Im März 2002 erschien sein vielbeachteter Ratgeber »Natürlich laufen« im spomedis-Verlag.

Marquardt bietet Seminare mit Lauftechnikschulung und individueller Bewegungsanalyse an. Termine finden Sie unter **www.natuerlich-laufen.de**.

SHOX VS. MAYFLY

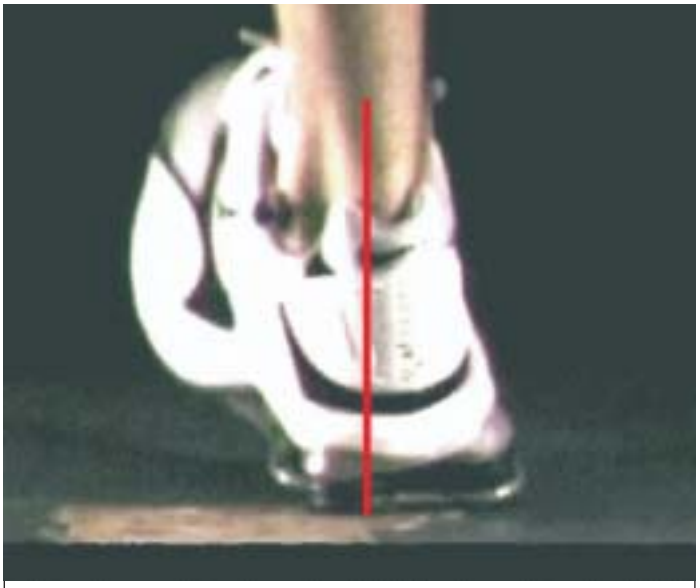
Prof. Brüggemann im triathlon-Interview

Mit den extremen Schuhmodellen Shox und Mayfly verfolgt Nike zwei völlig gegensätzliche Technologien – um nicht zu sagen Philosophien. Matthias Marquardt hat sich mit Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann, dem Leiter des Instituts für Biomechanik an der Deutschen Sporthochschule Köln, über die modernen Schuhentwicklungen unterhalten.

Herr Prof. Brüggemann, je dichter der Aufsatzbereich eines Schuhs an der Bewegungsachse des unteren Sprunggelenks liegt, desto geringer werden die Kräfte sein, die eine Überpronation unterstützen. Der Shox hat den am weitesten ausgestellten Aufsatzbereich im Test und verstärkt so die Pronationsbewegung gegenüber Modellen, bei denen der Aufsatzbereich der Fußform nachempfunden ist. Warum wählen Sie diesen Weg?

Das ist so nicht richtig. Ausschlaggebend ist der »Kraftangriffspunkt« unter der Projektion des Gelenkmittelpunktes des unteren Sprunggelenks. Durch den stark verformbaren äußeren Rückfußbereich wird bereits zehn Millisekunden nach dem Fußaufsatz der Kraftangriffspunkt sehr nah an die Projektion des Gelenkmittelpunktes des unteren Sprunggelenks verschoben (s. Abb., d. Red.). Daraus resultiert eine relativ geringe Kraft, die die Pronationsbewegung bedingt. Die Sohlenform nähert sich bei Verformung der Rückfußform an. Die Schuhform sollte immer bei funktioneller Belastung beurteilt werden, da die Boden-Schuh-Fuß-Interaktion ein grundsätzlich dynamischer und keineswegs statischer Vorgang ist.

Nike verfolgt mit Zoom-Air den Weg einer flachen Sohlenkonstruktion. Auch andere Firmen wie New Balance und Puma haben die Vorteile der bodennäheren Low-profile-Schuhkonstruktion erkannt. Man attestiert den flachen Konstruktionen unabhängig von der Geschwindigkeit und Athletik des Läufers biomechanische Vorteile. Wie kann dann parallel dazu ein exakt gegenteiliges Konzept wie die hohen Shox-Säulen vorangetrieben werden?



Verformung des Rückfußbereiches in der Aufsatzphase

Da die Säulen insbesondere außen extrem verformbar sind und beim Fußaufsatz komprimiert werden, relativiert sich das Problem. Dennoch ist der Schuh für sehr leichte Läufer (mit wenig Verformungskapazität) nicht unbedingt anzuraten. Auch Mittelfußläufer sind nicht unbedingt die geeigneten Shox-Nutzer.

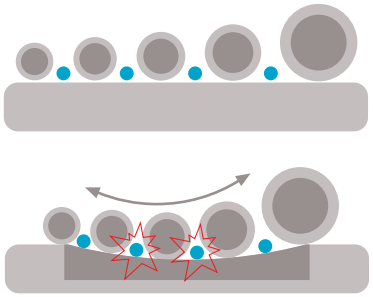
Nike wagte mit dem Mayfly im Wettkampfsegment einen Vorstoß in eine Gewichtsklasse von unter 150 Gramm. Aber auch im Stabilschuhbereich führt ein niedriges Gewicht zu einer Entlastung des Bewegungsapparates. Der Shox ist als modernster Schuh im Test jedoch auch der schwerste. Wie stehen Sie hierzu?

375 Gramm bei US-Größe 9 sind viel Gewicht – für einen Wettkampfschuh. Für einen Trainingsschuh für den Normalläufer (nicht den Leistungssportler) halte ich die Masse in Bezug auf die mechanische Belastung des Bewegungsapparates für geeignet.

WAS TUN BEI SPREIZFUßBESCHWERDEN?

Bei einem abgeschwächten Quergewölbe wird die Last des Körpergewichtes stark auf die mittleren Mittelfußköpfchen konzentriert. Hier kommt es durch den Druck zu Nervenreizungen und Beschwerden. Oft potenziert sich das Problem, wenn der Vorfußbereich durch zu weiche oder alte, verschlissene Dämpfungssysteme wie in einer Hängematte durchsinkt. Wer unter solchen Problemen leidet, der sollte neben einer entsprechenden Einlagenversorgung auf einen im Vorfußbereich ungedämpften Schuh achten und dafür Sorge tragen, dass die Schuhe rechtzeitig vor einer konkaven Verformung des Vorfußbereiches getauscht werden. Den Status des Vorfußbereiches kann man an der optischen Kontrolle der Einlegesohle überprüfen, die sich entsprechend der Zwischensohle nach längerem Gebrauch konkav verformt.

Wenn Sie keinen passenden Schuh ohne Dämpfungssystem im Vorfußbereich finden, so können Sie auf die flächigen Dämpfungssysteme ausweichen, die keine punktuelle Aufweichung herbeiführen – wie das full forefoot adiprene + von adidas oder die substance 257 von Brooks.



Quergewölbe auf fester Unterlage

Geschwächtes Quergewölbe auf aufgeweichtem Vorfußdämpfungssystem in durchgesunkener Position.

DIE SORTIERUNG DER SCHUHE IN VIER SEGMENTE

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.

Lighttrainer

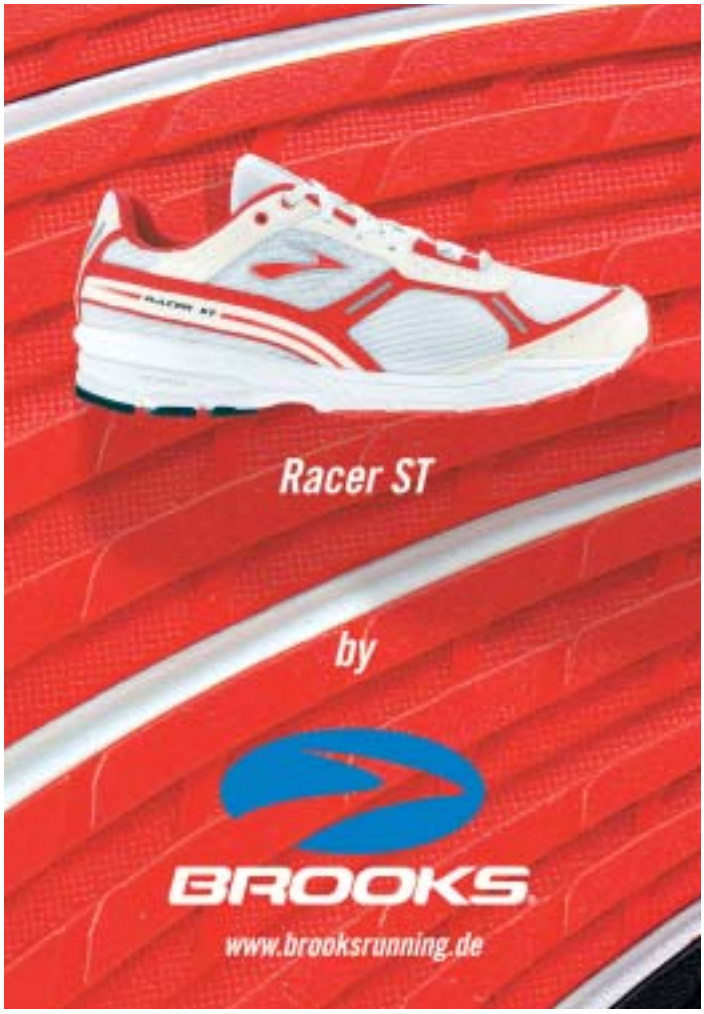
Die so genannten Lighttrainer sind leichtere Schuhe mit flacheren Sohlen, die dem Läufer bei schnellerem Training oder längeren Wettkämpfen die nötige Dynamik verleihen. Es ist zu bemerken, dass es in diesem Segment gestützte und ungestützte Modelle gibt.

Wettkampf

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

SO HABEN WIR FÜR SIE BEWERTET

♂	Name des Herrenmodells
♀	Name des Damenmodells
Preis	Preis in Euro
Gewicht	Gewicht des Schuhs in Gr. 45 – so können Sie unabhängig von den teilweise utopischen Herstellerangaben vergleichen.
Technik	
Dämpfung VF **Dämpfung RF** **Pronationsstützen VF** **Pronationsstützen MF** **Pronationsstützen RF** **Torsionsfähigkeit**	Welches Dämpfungssystem kommt im Vor- und Rückfußbereich zum Einsatz? Wie kräftig sind die Pronationsstützen in den verschiedenen Bereichen des Schuhes auf einer Skala von ⬭ bis ⬭⬭⬭⬭⬭ ? Wie gut ist die Verdrehbarkeit von Vor- und Rückfuß?
Sohle	
Cross **Asphalt** **Schotter**	Wie griffig ist die Sohle abseits der Wege? Ist der Schuh auf Asphalt gut einsetzbar (bei Trailschuhen teilweise nicht der Fall)? Wie verhält sich der Schuh auf Schotterwegen?
Bewertung	Hier finden Sie alle Hintergrundinformationen und Hinweise zum Schuh, die für Ihre Kaufentscheidung wichtig sind.
Eignung	
Supinerer	Eignung für Läufer mit O-Beinen, die verstärkt die Außenkante des Fußes/Schuhes belasten. Häufigkeit: ~10 %
Neutral	Eignung für Läufer mit einer physiologischen Pronationsbewegung von ca. sechs Grad. Häufigkeit: ~40 %
Leichte Überpr.	Eignung für Läufer, die etwas vermehrt die Innenkante des Fußes/Schuhes belasten. Leichter Knickfuß und/oder leichte X-Bein-Komponente. Häufigkeit: ~30 %
Mittlere Überpr.	Eignung für Läufer, die verstärkt die Innenkante des Fußes/Schuhes belasten. Knickfuß und/oder X-Bein-Komponente. Häufigkeit: ~20 %
Starke Überpr.	Eignung für Läufer, die sehr stark die Innenkante des Fußes/Schuhes belasten. Plattfüße und/oder starke X-Bein-Komponente. Häufigkeit: ~10 %
Fazit	Für wen ist der Schuh alles in allem eine Empfehlung und für wen ist er nicht geeignet?



Mönchshof

Mönchshof Triathlon

Trebgast / Kulmbach

Internationale Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz

für

- Elite
- Altersklassen
- Staffeln

Samstag, 14. August 2004 12 Uhr

- Schwimmen mit idealer Orientierung
- Radfahren im fränkischen Bergland
- Laufen am Main und durch die City

Hotline:
0 92 21 / 6 65 81

E-Mail:
wolfgang.pirl@t-online.de

INFOS unter:

www.moenchshof-triathlon.de

DER WEG ZUM RICHTIGEN LAUFSCHUH

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

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

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

FRAGE 1

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

Vorfußläufer

Rückfußläufer

FRAGE 2

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

X-Bein

Gerade Beinachse

O-Bein

FRAGE 3

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

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

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

Innovatives Konzept: Einlagen gleich mit den Schuhen kaufen

Der Fuß eines Sportlers erfährt beim Laufen ganz unterschiedliche Belastungen – jeder Laufstil ist eine Nuance anders, aber vor allem ist jeder Fuß anders als der des Vereinskollegen. »Aus einer statistischen Erhebung unserer Kundendaten wissen wir, dass wir es mit ungefähr 50 Prozent Senkfüßen, 40 Prozent Hohlfüßen und zehn Prozent Knick-Plattfüßen zu tun haben«, weiß Michael Kriwat, Geschäftsführer der Kieler Kriwat GmbH, die sich der Bewegungsanalyse und dem Design und der Herstellung von Einlagen verschrieben hat.

Doch der Weg zur passenden Einlage ist lang und kompliziert – und vor allem wird er meistens zu spät eingeschlagen. »Früher kamen die meisten Kunden erst zu uns, wenn sie bereits Schmerzen oder orthopädische Probleme hatten«, berichtet Kriwat. »Der Präventionsgedanke ist auch bei der Schuhversorgung noch nicht so richtig ausgeprägt.« Der Orthopädieschuhmachermeister berichtet von Untersuchungen bei Soldaten, bei denen sich 40 Prozent weniger Beschwerden zeigten, wenn man sie vor ihren langen Märschen mit passenden Einlagen versorgte. »Auch jeder Läufer sollte sich daher beraten lassen, bevor es zu spät ist«, fordert Kriwat daher. »Denn was bringt eine Stütze außen am Schuh, wenn der Fuß im Schuh nicht entsprechend geführt wird?«

Mit einem neuen Konzept wollen die Kieler Experten dieses Dilemma nun verbessern – quasi durch eine Abkürzung auf dem Weg zur Einlage: Es wird nicht mehr detailliert vermessen und anschließend eine individuelle Einlage hergestellt, sondern der Sportler kann direkt beim Laufschuhkauf eine zu seiner Fußform passende Einlage mitnehmen. Der Grundgedanke der motionSupport-Sporteinlage, die im Sporthandel für € 49,90 angeboten wird, liegt in einer größtmöglichen Individualität, die bei der Fußform des Sportlers beginnt. Es gibt drei Basistypen der Einlage – für den Hohlfuß, den Normal- oder leichten Senkfuß und den ausgeprägten Knick-Senkfuß. Die Topographie, sprich das Profil der motionSupport, entspricht dabei den jeweiligen Gewölbehöhen des Fußes.

Der Hohlfuß benötigt eine deutlichere Abstützung des Längsgewölbes als der Normal- oder Senkfuß. Die Längsgewölbestütze für den starken Knick- beziehungsweise Plattfuß muss dagegen nach medial ausgestellt sein, damit es während der Stützphase beim Laufen nicht zu schmerzhaften Druckstellen und Blasenbildung am Fuß des Läufers kommt. Durch die Umsetzung neuester Erkenntnisse biomechanischer Bewegungsabläufe in die Einlage wird der Fuß in jeder Phase der Abrollbewegung (Aufsatz-, Stütz- und Landephase) entsprechend seinen Anforderungen bedacht.

»Die Nachfrage nach individuellen Einlagen ist da«, berichtet Volker Haußmann von der Münchner Lauf_bar, der die Einlagen bereits im Sortiment hat. »Die Beratung ist aber gerade hier besonders wichtig. Im großen Kaufhaus ist dieses Konzept sicher nicht so umzusetzen wie beim Spezialisten. Zu uns kommen die Kunden, die Beratung wünschen. Und sie gehen mit einem Gesamtpaket aus Schuh und Einlage nach Hause, das zu ihnen passt.«

SO KOMMEN SIE ZUR EINLAGE

Das Lieferprogramm der motionSupport-Einlagen unterscheidet die drei verschieden Fußtypen (Hohlfuß, Normal/Senkfuß oder Knick-Senk/Plattfuß) und wird in den Kombilängen von 36/37-46/47 angeboten. Durch das patentierte Fertigungsverfahren und dem einzigartigen Materialcomposit beträgt das Gewicht für eine Einlage in Größe 42/43 nur 59 Gramm. Die Passform ist auf den neuesten Stand der Schuhtechnik eines halbgebogenen Leisten abgestimmt.

Informationen und Händlernachweis:
Kriwat GmbH
Tel. 04 31 / 661 12-70
info@kriwat.de
www.kriwat.de

Neidisch?

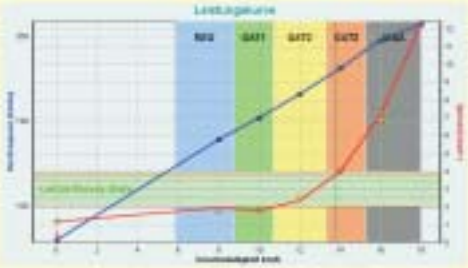
Sie laufen mit Air-Gel gedämpften Schuhen, tragen Funktionsbekleidung und trainieren Puls gesteuert. Sie schwimmen in einem superschnellen Neo und fahren ein high tech Bike. Sie trainieren so viel wie noch nie. Ihren Trainingsplan behandeln Sie wie eine Bibel und trotzdem finisht Klaus-Dieter Krause schneller als Sie!

Es ist nicht lange her, da war eine professionelle Trainingssteuerung nur den Spitzensportlern vorbehalten. Durch die neue Geräte- und Softwaregeneration ist eine wissenschaftlich fundierte Leistungsdiagnostik für jeden Athleten und Verein erschwinglich geworden.

Lactat-Messgerät "Lactate Scout" inkl. Zubehör und dem CD-ROM-**Lehrvideo**: "Lactware-Videotour".
439,- €
(inkl. MwSt.)

neu!
die Software: "Lactware - Private Edition"
239,- € (inkl. MwSt.)

Lactware®



Testen und überwachen Sie jetzt Ihren Trainingszustand selbst. Mit Analyseausdruck, grafischem Leistungsvergleich, Trainingsempfehlung und Zielzeitvorhersage!

Med-Tronik GmbH, D-77948 Friesenheim
Tel.:07821/6333-0
info@lactware.de
www.lactware.de

Kategorie | **Stabilschuhe**

♂ Adidas Calibrate ♀ Calibrate W	♂ Asics Kayano X ♀ Asics Kayano X (W)	♂ AVIA 2050 ♀ AVIA 2050 W	♂ Etonic Streetfighter SC ♀ Etonic Streetfighter SC
€ 130,– **476 g**	**€ 159,95** **435 g**	**€ 115,–** **451 g**	**€ 119,–** **438 g**

Technik

	Adidas Calibrate	Asics Kayano X	AVIA 2050	Etonic Streetfighter SC
Dämpfung VF	full forefoot adiprene +	gel	Dura Ryd	ICO-10
Dämpfung RF	adiprene	gel	Dura Ryd	stable air
Pronationsstützen VF	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Pronationsstützen MF	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Pronationsstützen RF	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Torsionsfähigkeit	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○

Sohle

	Adidas Calibrate	Asics Kayano X	AVIA 2050	Etonic Streetfighter SC
Cross	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Asphalt	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Schotter	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○

Bewertung

Adidas Calibrate

Der Calibrate verfügt über eine fast gerade Leistenform und eine durchgehende mediale Stütze. Auch das Obermaterial ist kräftig ausgelegt und deutet mit dem hohen Gewicht den Einsatzbereich bei schwersten Läufern an. Umstritten ist der Einsatz der Pronationsstütze im Vorfußbereich. Untersuchungen zeigen, dass gerade die Abstoßphase des Läufers für viele Verletzungen verantwortlich ist. Eine Supination im Vorfußbereich ist ein häufiger Auslöser, der kompensatorisch gerade bei starken Überpronationsbewegungen im Rückfuß vorkommt. Fatal, wenn der Fuß dann im Vorfußbereich weiter auf die Außenkante gehebelt wird. Läufer mit massivster Pronation in der Abstoßphase, die eine solche Konstruktion benötigten, sind hingegen sehr selten. Adidas ist mit dieser Konstruktionsweise allein auf weiter Flur! Warum der Mittelfußbereich, der keinerlei Torsion mehr zulässt ein »Torsion-System«-Emblem trägt, ist fraglich.

Asics Kayano X

Das Flagschiff aus dem Hause ASICS und die Messlatte, wenn es um die Hightech-Modelle der Firmen geht. ASICS präsentiert natürlich auch im Kayano das neue Biomorphic-System, das mit speziellen Flexzonen für eine bessere Passform des Schuhs sorgt. Die Dämpfung wird durch sichtbare Gelelemente erwirkt und zeigt sich erfreulicherweise nicht schwammig. Das aufwändige »impact guidance system« zeigt hier seine Wirkung. Aber auch wenn es sich um das Flagschiff handelt, so bleibt der Einsatzbereich des Schuhes dennoch begrenzt: Der Kayano ist ein stabiler Schuh mit einer ausgeprägten Pronationsstütze und einem gerüttelten Maß an Bewegungskontrolle. Merke: Wir bewegen uns im Stabilschuh-Segment. Für dieses Segment liefert der Kayano aber sicherlich eine herausragende Kombination von Stabilisierung, zeitgemäßer Dämpfung und Flexibilität.

AVIA 2050

Er ist wieder da. Viele werden sich noch erinnern. Aber er kehrt gänzlich anders zurück, als man ihn kennt. Kernmerkmal des 2050 war der Rückfußbereich, dessen Formgebung man sich wie eine umgedrehte Untertasse vorstellen konnte. Hier sank das Fersenbein ein und wurde medial wie lateral gleichermaßen gestützt. Früher wurde der Schuh deshalb Überpronierern und Supinierern gleichermaßen empfohlen und war einer der wenigen Supinierergeheimtipps. Heute ist er jedoch zusätzlich mit einer kräftigen medialen Stütze ausgestattet und verfügt über eine deutlich eingeschränkte Torsionsfähigkeit. Der Avia 2050 ist in dieser Saison ein reiner Stabilschuh. Auffällig stellt sich die Passform im Vorfußbereich dar: Der Schuh läuft recht spitz zu – nichts für breite Spreizfüße. Das visköse Kunststoff-Dämpfungssystem bei Avia nennt sich Dura Ryd und findet sich unter dem Vorfuß und im Aufsatzbereich.

Etonic Streetfighter SC

Der Streetfighter befindet sich bei Etonic im Segment Lightweight stability, fügt sich aber vom Stützbedarf und auch vom Gewicht nahtlos in das marktübliche Stabilschuhsegment ein. Der Schuh stellt sich optisch zunächst schnörkellos dar, verfügt aber über die typischen Technologien der modernen Laufschuhentwicklung. Im Rückfußbereich wird über gekapselte Lufteinschlüsse die Aufprallenergie moduliert und im Vorfußbereich wird durch das ICO-10-System eine Weichbettung erreicht. Der Pronationsschutz wird über eine zweite Härte in der Mittelsohle erreicht, die sich vom Rückfuß bis in den Mittelfußbereich erstreckt. Die Flexibilität des Schuhs im Abrollverhalten ist für das Stabilschuhsegment gut und vermittelt einen ausreichenden Bodenkontakt. Etonic bietet den Schuh für Herren in der Überweite 4E an. Für Damen wird er zusätzlich auf dem schmalen Leisten B gefertigt.

Eignung

	Adidas Calibrate	Asics Kayano X	AVIA 2050	Etonic Streetfighter SC
Supinerer	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Neutral	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Leichte Überpr.	●●●●●	●●●●○	●●●●○	●●●●○
Mittlere Überpr.	●●●●●	●●●●●	●●●●○	●●●●●
Starke Überpr.	●●●●●	●●●●○	●●●●●	●●●●○

Fazit

Adidas Calibrate

Der Calibrate ist ein schwerer Trainingsschuh für schwerste Läufer mit massiven X-Bein- und Knickfußfehlstellungen, gegebenenfalls in Kombination mit einer darauf abgestimmten Einlage. Gewarnt werden muss vor dem Einsatz des Schuhs bei Vorfußsupinationsproblemen, die wie erwähnt auch bei einer massiven Rückfußüberpronation vorkommen. Neutralfußläufer und Supinierer sind hier ebenfalls nicht richtig.

Asics Kayano X

Wie gesagt: Der Kayano ist als Topmodell in der Stabilschuhklasse angesiedelt und somit hervorragend für die Versorgung von X-beinigen Läufern und Überpronierern im Training und in langen Wettkämpfen geeignet. Der Einsatzbereich des Schuhs erstreckt sich sicherlich nicht auf Neutralfußläufer und noch weniger auf Supinierer. Hierfür bietet ASICS eine breite Auswahl an neutralen Alternativen.

AVIA 2050

Der Avia 2050 ist ein Trainingsschuh für schwere Läufer und lange Strecken. Er ist geeignet für die Versorgung von X-Bein-Fehlstellungen und instabilen Sprunggelenken, die im Sinne einer Überpronation reagieren. Die etwas spitze Passform wird einigen Läufern zusagen, anderen nicht. Der Schuh ist für die Versorgung von Normalfußläufern, o-beinigen Athleten und Mittelfußläufern nicht geeignet.

Etonic Streetfighter SC

Der Streetfighter ist ein klassischer Stabilschuh. Er richtet sich an die Zielgruppe der schwereren Läufer mit dem Fehlstellungsmuster Überpronation im Sprunggelenk und/oder X-Bein-Statik der Beinachse, die er mit der medialen Unterstützung sicher korrigieren kann. Er ist der ideale Trainingsschuh für lange Strecken. Für Wettkampfeinsätze ist er ebensowenig eine Empfehlung wie für Neutralfußläufer und Mittelfußläufer.

Kategorie		Stabilschuhe			
♂ Nike Shox FSM ♀ Shox FSm Wmns		♂ Reebok Premier Road plus ♀ Reebok Premier Road plus		♂ Saucony 3D Grid Hurricane 6 ♀ Saucony Lady 3 D Grid Hurricane 6	
€ 150,– 481 g		€ 95,– 432 g		€ 150,– 414 g	
Technik					
Dämpfung VF	air	Dämpfung VF	dmx foam	Dämpfung VF	HRC
Dämpfung RF	shox	Dämpfung RF	dmx foam	Dämpfung RF	3D Grid
Pronationsstützen VF	●●●●○	Pronationsstützen VF	●●●●○	Pronationsstützen VF	●●●●○
Pronationsstützen MF	●●●●○	Pronationsstützen MF	●●●●○	Pronationsstützen MF	●●●●●
Pronationsstützen RF	●●●●○	Pronationsstützen RF	●●●●○	Pronationsstützen RF	●●●●●
Torsionsfähigkeit	●●●●○	Torsionsfähigkeit	●●●●○	Torsionsfähigkeit	●●●●○
Sohle					
Cross	●●●●○	Cross	●●●●○	Cross	●●●●○
Asphalt	●●●●●	Asphalt	●●●●●	Asphalt	●●●●●
Schotter	●●●●○	Schotter	●●●●○	Schotter	●●●●○
Bewertung					
Nike schickt den Shox FSM in unseren Test. Es handelt sich dabei um eine Weiterentwicklung der ersten Shox-Modelle. Sie zielt nach Angaben von Nike noch genauer auf das Läufersegment. Wie bei den ersten Modellen finden sich vier Urethan-Shox-Säulen. Allerdings sind diese medial härter gearbeitet und können so einer Überpronationsbewegung entgegen wirken. Kritisch urteilte ***triathlon*** über die Form des Rückfußbereiches und die Höhe der Sohlenkonstruktion. Die Nike-eigene Zoom-Air-Technologie stellt hier durch ihre kompakte Bauweise eine gänzlich andere Vorgehensweise dar. Zum Für und Wider der beiden Technologiekonzepte sowie dem heißen Thema Shox haben wir den Experten Prof. Brüggemann, der für Nike an der Biomechanik dieses Schuhes forscht, interviewt. Er nimmt dabei zur Sohlenkonstruktion, dem Einsatzbereich und dem Gewicht des Shox Stellung (s. S. 46).		Auch im Stabilsegment hat man sich vom avantgardistischen Luftkanalsystem DMX verabschiedet. Der Road plus kommt als grundsolider Stabilschuh in die Regale und dämpft, ganz gewöhnlich, mit dem neueren DMX Foam. Foam heißt Schaum und repräsentiert ein aufgeschäumtes EVA-PU-Gemisch, das dem Schuh wieder ein direktes Laufverhalten beschert. Die Flexibilität hat man im Mittelfuß mit der so genannte Transition Bridge sehr kräftig eingeschränkt. Medial verfügt der Schuh im Rückfuß- und Mittelfußbereich über eine starke Pronationsstütze. Das Obermaterial ist der Sohlenkonstruktion ebenbürtig und gerade an den neuralgischen Stellen sinnvoll verstärkt. Dass die neuen Dämpfungskonstruktionen von Reebok relativ unspektakulär aussehen, wird die Läufer wenig stören – sie honorieren sicher das gute Laufverhalten, das Reebok endlich wieder erreicht hat.		Der Hurricane ist seit jeher das Flagschiff der Saucony-Kollektion. Wichtig ist allerdings die Feststellung, dass der Hurricane in den letzten Jahren eine deutliche Wandlung erfahren hat. Während er vor zwei Jahren noch dem Lightsegment angehörte und durch eine flache Bauweise auffiel, hat Saucony ihn seit dem letzten Jahr im Stabilsegment platziert. Es handelt sich somit um einen völlig neuen Schuh, der durch einen medial sehr breit ausgestellten Fersenbereich, eine zweite Härte in der Zwischensohle und eine weitere Schalung des Fersenbereichs ein Maximum an Stabilität bietet. Im Gegensatz zu den Vorgängern ist die Höhe der Zwischensohle dabei jedoch leider auch gestiegen. Das Obermaterial trägt dem Anspruch der Sohle Rechnung: Die sehr stabile Bauweise des Obermaterials wird durch die Arch-Lock-Technologie gut unterstützt, die den Mittelfußbereich stabilisiert.	
Eignung					
Supinerer	●●●●○	Supinerer	●●●●○	Supinerer	●●●●○
Neutral	●●●●○	Neutral	●●●●○	Neutral	●●●●○
Leichte Überpr.	●●●●○	Leichte Überpr.	●●●●○	Leichte Überpr.	●●●●○
Mittlere Überpr.	●●●●●	Mittlere Überpr.	●●●●●	Mittlere Überpr.	●●●●○
Starke Überpr.	●●●●○	Starke Überpr.	●●●●○	Starke Überpr.	●●●●●
Fazit					
Der Shox ist sicherlich ein reiner Asphaltschuh. Für unebene Wege und Waldboden vermitteln die hohen Säulen keinen ausreichenden Bodenkontakt. Er richtet sich an schwere Läufer mit mittlerer bis stärkerer Überpronationsbewegung im unteren Sprunggelenk und Beinachsenfehlstellungen im Sinne eines X-Beines. Neutralfußläufer und o-beinige Athleten wählen besser Modelle ohne die mediale Unterstützung.		Der Road plus richtet sich an schwere Läufer mit der segmentspezifischen Fehlstellungskonstellation aus Instabilität im unteren Sprunggelenksbereich und/oder einer X-Bein-Statik. Der Schuh ist insbesondere für längere Trainingsläufe geeignet und bietet sich für Asphaltläufe an. Für Neutralfußläufer ist der Schuh zu stark gestützt und verbietet sich dementsprechend für o-beinige Supinierer.		Der Hurricane ist ein aufwändiger Trainingsschuh für lange Strecken, der für dieses Segment über eine angenehme Flexibilität verfügt. Die Außensohle gestattet den Einsatz auf nahezu jedem Terrain. Aufgrund der starken Pronationsstütze richtet sich der Schuh an mittlere und schwere Überpronierer, die durch Knickfuß und X-Bein-Stellung auffallen. Normalfußläufer und Supinierer müssen leider die Finger von ihm lassen.	

ESCAPE
DER AUSRÜSTER FÜR MULTISPORTLER

Super Angebot
Orca PFLEX + Orca Sleeveless

PFLEX™
AUTHORIZED DEALER

Das PFLEX Angebot
bei ESCAPE:
Sie schicken uns Ihren alten Neoprenanzug (egal welcher Hersteller) und bekommen von uns den brandneuen Orca PFLEX Neoprenanzug für
nur 489,– €
Außerdem erhalten Sie kostenlos einen ärmellosen Orca Neoprenanzug gleicher Größe dazu (nur solange Vorrat reicht).

PEARL IZUMI
Chrono Lauftop
Das aerodynamische Top bietet den perfekten Komfort beim Biken und Laufen und bringt das richtige Ironman-Feeling. Es gibt keine störenden Seitennähte. Die großzügigen Ärmelausschnitte lassen genügend Bewegungsfreiheit. Das ultrasofte Material erhöht den Tragekomfort. Kurzer Frontreißverschluss, kleine Rückentasche.
94 % Polyester, 6 % Spandex
Größen: S - XL, Bestell-Nr.: 1338

39,50 €

Orca Titanium Tri-Tech
Innovation und Technik! Der Orca Ti3 steht für Geschwindigkeit, Passform und Haltbarkeit während jeder der drei Disziplinen. Das geschmeidige und gleitende Material ist atmungsaktive, leicht und Körpertemperatur kontrollierend. Die sehr gute Dehnbarkeit verspricht hohen Komfort und optimale Anpassung an jede Bewegung, jede Disziplin, jeden Wettkampf. Größen: S-XL.
82% Polyester/ 18% Elasthan, Bestell-Nr.: 1089

159,– €

Sonderangebote finden Sie auf unserer Website:
www.escape-versand.de
Tel.: 07 61-1 56 26 91

Kategorie	Lightschuhe		
♂ asics DS Trainer IX ♀ asics DS Trainer IX (W)	♂ Fila Flow K4 ♀ unisex	♂ New Balance 900 ♀ New Balance 900 W	♂ Nike Air Zoom Elite ♀ Nike Air Zoom Elite Wmns
€ 139,95 371 g	€ 100,– 321 g	€ 125,– 331 g	€ 130,– 332 g
Technik			
Dämpfung VF: gel Dämpfung RF: gel Pronationsstützen VF: ✓✓✓✓✓ Pronationsstützen MF: ●●✓✓✓ Pronationsstützen RF: ●●✓✓✓ Torsionsfähigkeit: ●●●●✓	Dämpfung VF: - Dämpfung RF: - Pronationsstützen VF: ✓✓✓✓✓ Pronationsstützen MF: ✓✓✓✓✓ Pronationsstützen RF: ●●●✓✓ Torsionsfähigkeit: ●●●●✓	Dämpfung VF: abzorb SBS Dämpfung RF: abzorb Pronationsstützen VF: ✓✓✓✓✓ Pronationsstützen MF: ●●✓✓✓ Pronationsstützen RF: ●●✓✓✓ Torsionsfähigkeit: ●●●✓✓	Dämpfung VF: zoom air Dämpfung RF: zoom air Pronationsstützen VF: ✓✓✓✓✓ Pronationsstützen MF: ✓✓✓✓✓ Pronationsstützen RF: ●●●●✓ Torsionsfähigkeit: ●●●●✓
Sohle			
Cross: ●●●✓✓ Asphalt: ●●●●● Schotter: ●●●✓✓	Cross: ●●●✓✓ Asphalt: ●●●●● Schotter: ●●●●✓	Cross: ●●●✓✓ Asphalt: ●●●●● Schotter: ●●●●✓	Cross: ●●●✓✓ Asphalt: ●●●●● Schotter: ●●●●✓
Bewertung			
Der neunte DS Trainer wurde um das Biomorphic-System erweitert. Die Passformverbesserung und Flexibilität des Schaftes sind spürbar und eine sinnvolle Bereicherung. ASICS verteidigt die Vorherrschaft im Lighttrainersegment mit der gelungenen und zeitgemäßen flachen Bauweise. Der Schuh ist für seinen Einsatzbereich straff gedämpft und bietet ein biomechanisch durchdachtes System zur Optimierung der Schrittabwicklung. Die Eigenschaften der Duosohle auf Asphalt setzen seit Jahren Maßstäbe, wobei die früher mangelnde Haltbarkeit weiter verbessert wurde. Seit jeher wird der Einsatzbereich mit einer moderaten zweiten Härte auf den leichten Überpronierer zugeschnitten. Das Gewicht des Schuhs ist gegenüber dem Vorgänger um zehn Prozent gestiegen, was dem Einsatzbereich des beliebten Marathonschuhs abträglich ist. Die Passformverbesserung wiegt dies aber zu großen Teilen wieder auf.	Eine weitere Saison macht uns der Fila Flow Freude. Mittlerweile zum Klassiker im Filaprogramm geworden, besticht der Lighttrainer durch einen schnörkellosen Sohlenaufbau. Dämpfungssysteme finden sich weder im Vor- noch im Rückfuß. Das gefällt Läufern, die ein bodennahes Laufgefühl suchen, und Läufern mit Spreizfüßen. Die mediale Stütze bleibt streng auf den Rückfußbereich beschränkt. Das einzige Gimmick, das der Flow seit Jahr und Tag aufweist, ist die Belüftung des Fußes über die Mittelfußbrücke. Während man über den Sinn der Lüftungseinrichtung sicher streiten kann, ist die Torsionsfähigkeit des Schuhs gut eingestellt und erlaubt natürliche Fußbewegungsmuster. Überarbeitet wurde der Schaft des mittelweiten Schuhs. Es ist weniger futuristisch und wesentlich stabiler geworden. Ein gelungenes Update, das den Flow noch besser macht.	Der 900 von New Balance ist ein scharfer Angriff auf das Lightsegment. Weniger ist bekanntlich gerade im Bereich der Zwischensohlendicke mehr und dementsprechend trumpft der 900 wie auch der Kollege von Puma mit einer sehr flachen Plattform auf. Zusammen mit der fein profilierten, flexiblen Sohle ergibt sich so ein fantastisches Gefühl für den Untergrund. Das Abzorb-Dämpfungsmaterial zeigt sich in Vor- und Rückfuß erfreulich straff und nimmt dem Läufer keinesfalls das direkte Gefühl. Wie im Segment der Lighttrainer üblich ist der Einsatzbereich mit einer mäßigen medialen Stütze auf das Feld der leichten Überpronierer zugeschnitten. Die Standardweite D bietet eine breitere Passform als die Konkurrenzprodukte in diesem Segment. New Balance bietet den Schaft ferner in B (schmal) und 2E (weit) an. Für das Damenmodell ist mit 2A eine extraschmale Version lieferbar.	Über zwei Jahre war er vom Markt genommen, der Air Zoom Elite. Da er aber stets eine große Fangemeinde hatte, hat Nike im Herbst 2003 ein Update des Klassikers präsentiert. Die genaue Explosionsdarstellung präsentierten wir Ihnen in *triathlon* Nr. 23. Der Elite ist auf Nike-typische Weise recht weich gedämpft. Biomechanisch sinnvoll ist die Reduktion der Höhe der Zwischensohle durch »Zoom-Air«, so kommt ein bodennahes Laufgefühl zustande. Die Flexibilität und der Grip auf der Straße sind ebenso ausgezeichnet und haben dem Elite seinen guten Ruf eingebracht. Nicht zu unterschätzen ist jedoch die mediale Unterstützung. Für einen Lighttrainer ist der Zoom Elite im Rückfuß sehr kräftig gestützt, was ihn zusammen mit der weichen Zwischensohle zu einem recht deutlich korrigierenden Schuh macht. Die Torsionsfähigkeit ist sehr gut und unterhält maßgeblich die ausgezeichnete Dynamik des Schuhs.
Eignung			
Supinerer: ✓✓✓✓✓ Neutral: ●●✓✓✓ Leichte Überpr.: ●●●●● Mittlere Überpr.: ●●✓✓✓ Starke Überpr.: ✓✓✓✓✓	Supinerer: ✓✓✓✓✓ Neutral: ●●✓✓✓ Leichte Überpr.: ●●●●● Mittlere Überpr.: ●●●✓✓ Starke Überpr.: ✓✓✓✓✓	Supinerer: ✓✓✓✓✓ Neutral: ●●✓✓✓ Leichte Überpr.: ●●●●● Mittlere Überpr.: ●●●✓✓ Starke Überpr.: ✓✓✓✓✓	Supinerer: ✓✓✓✓✓ Neutral: ✓✓✓✓✓ Leichte Überpr.: ●●●●● Mittlere Überpr.: ●●●✓✓ Starke Überpr.: ●✓✓✓✓
Fazit			
Der Trainer IX ist als Trainingsschuh geeignet für schnelles Training und lange Wettkämpfe. Er ist gerade für den Marathon sehr beliebt. Am besten geeignet ist er für Läufer mit leichter Knickfußkomponente und mäßigen X-Beinen. Für Läufer mit physiologischer Pronation kann aufgrund der gering ausgeprägten Stütze eine eingeschränkte Empfehlung ausgesprochen werden. Für eine Supination und O-Beine ist er nicht geeignet.	Der Flow ist hervorragend geeignet für zügiges Training und lange Wettkämpfe. Die Pronationsstütze im Rückfuß qualifiziert ihn für Läufer mit leichten bis mittelgradigen X-Beinen und Knickfüßen. Neutralfußläufer mit physiologischer Pronation können den Schuh noch laufen (auch wenn es nicht das Optimum darstellt), Supinierer müssen Abstand vom Flow nehmen. Ein Spreizfußtipp, wenn die Passform stimmt.	Der New Balance 900 ist ein hervorragender Trainings- und Wettkampfschuh. Fersenläufer mit moderaten X-Beinen und Überpronationsbewegungen sind im schnellen Training und im langen Wettkampf gut mit dem Schuh beraten. Mittelfußläufer profitieren von der flachen Bauweise und können ihn bei stärkeren Überpronationen auf jeder Strecke einsetzen. Für Neutralfußläufer und Supinierer ist er weniger geeignet.	Der Air Zoom Elite ist ein schneller Schuh für zügiges Training und längere Wettkämpfe. Aufgrund der Pronationsstütze, die durch die ansonsten weiche Bauweise potenziert wird, ist er jedoch primär für Läufer mit moderaten bis stärkeren Überpronationsproblemen geeignet. Normalfußläufer, Mittelfußläufer und o-beinige Athleten sollten nach einer neutralen Alternative schauen.

Kategorie		Lightschuhe	

♂ Puma Complete Heras ♀ Puma Complete Heras Wn's	♂ Reebok Premieur Road Lite ♀ Reebok Premieur Road Lite
€ 110,– 315 g	€ 110,– 402 g

Technik

Dämpfung VF	IdCELL	**Dämpfung VF**	-
Dämpfung RF	iCELL	**Dämpfung RF**	shear strip
Pronationsstützen VF		**Pronationsstützen VF**	
Pronationsstützen MF		**Pronationsstützen MF**	
Pronationsstützen RF		**Pronationsstützen RF**	
Torsionsfähigkeit		**Torsionsfähigkeit**	

Sohle

Cross		**Cross**	
Asphalt		**Asphalt**	
Schotter		**Schotter**	

Bewertung

Begeisterung rief der Heras von Puma hervor. Nachdem der Extol II sich ein wenig von der Low-profile-Machart verabschiedet hatte, fürchtete man bereits, dieses wegweisende Konzept würde im neuerlichen Kräftemessen der Firmen nach dem dicksten Dämpfungssystem untergehen. Aber Puma zeigt mit dem Heras, wie es besser geht: Die extrem flache Bauweise in Vor- und Rückfuß und eine hervorragende Torsionsfähigkeit ermöglichen ein natürliches Arbeiten des Fußes und versüßen die Laufstrecken durch einen einzigartigen Bodenkontakt. Wie auch beim DS Trainer IV, mit dem sich der Heras messen will, wird sein Einsatzbereich durch eine mäßige Pronationsstütze auf das Feld der leichten Überpronierer zugeschnitten. Kräftig punkten kann der Heras auch in Preis und Gewicht: 315 Gramm verleihen Flügel und 110 Euro sind ein wirklich faires Angebot. Wie auch die letzten Pumas schlank geschnitten.

Das Vorjahresmodell des Road lite wurde mit einer Pronationsstütze im Rückfußbereich versehen. Der Vorfußbereich hat eine nicht carbonisierte Außensohle, die sehr flexibel abrollt. Vom Laufverhalten her ist der Schuh also im Lightsegment durchaus richtig platziert, wenngleich sein Gewicht in der Tat grenzwertig hoch für den Titel »light« ist. Die Sohle ist mit einem tiefen Profil versehen und macht so auch offroad einen sicheren Eindruck, ist aber für die Straße ein wenig grob geraten. Das Obermaterial ist fest und beschert dem Läufer einen guten Halt. Vom alten DMX-Dämpfungssystem, das Luft vom Rückfuß in den Vorfußbereich transferierte, hat Reebok sich endgültig verabschiedet. Der Road lite arbeitet mit dem »shear strip«: einem shockabsorbierenden, gelochten PU-Material auf der Außenseite im Rückfuß. Der Vorfußbereich ist zugunsten eines direkten Laufverhaltens nicht gedämpft!

Eignung

Supinerer		**Supinerer**	
Neutral		**Neutral**	
Leichte Überpr.		**Leichte Überpr.**	
Mittlere Überpr.		**Mittlere Überpr.**	
Starke Überpr.		**Starke Überpr.**	

Fazit

Zügiges Training und lange Wettkämpfe wie Marathon und Ironman sind sein Revier. Die Zielgruppe liegt bei Läufern mit leichter Überpronation und leichtem X-Bein. O-beinigen Supinierern ist er aufgrund der medialen Stütze nicht zu empfehlen. Während schwere Läufer ihn im Wettkampf nutzen können, werden technisch versiertere und leichtere Athleten ihn auf jeder Streckenlänge lieben lernen.

Der Road lite ist ein »stabiler Lighttrainer« oder ein »sehr flexibler Supportschuh«. Je nachdem. Er ist geeignet für schwerere Läufer mit X-Bein- und/oder Knickfuß-Fehlstatik im schnellen Training oder Wettkampf. Leichtere Läufer mit moderateren Fehlstellungen im oben genannten Sinne werden im Road lite einen Trainingsschuh auch für längere Strecken finden. Kein Tipp für Neutralfußläufer.

29.03.–24.04.2004

1. Internationale
FußverMesse
bei RUNNERS POINT

Den Laufschuh sollten Sie sich anziehen.

Kommen Sie jetzt vorbei. Denn RUNNERS POINT und ASICS schicken alle Laufbegeisterten mit dem perfekten Schuh in die Saison. Bis zum 24.04.2004 erwarten Sie jede Menge einmaliger Vorteile. Sehen Sie selbst:

Kostenlos:
Videoanalyse und Footprint
Das Herzstück der FußverMesse ist die professionelle Analyse Ihrer Fußmaße und Ihres individuellen Laufstils, um den optimalen Sportschuh für Sie zu ermitteln.

Gratis:
Alle Fußdaten auf einen Blick
Nach der Analyse Ihres Fußprofils bekommen Sie Ihren persönlichen Fußpass.

Geschenk:
Beim Kauf eines ASICS Sportschuhs
Holen Sie sich das exklusive ASICS Funktionsshirt im Wert von 25,– Euro als kostenloses Geschenk.

Gewinn:
Jeder Preis ein echter Renner
Schnappen Sie sich den Hauptgewinn oder eine von 100 weiteren attraktiven Trophäen.

asics
intelligent sport technologies

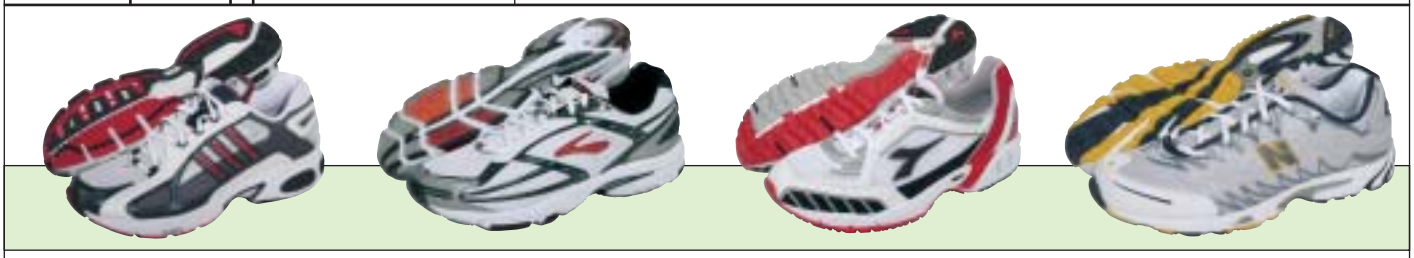
RUNNERS POINT
Der Punkt ist die Beratung

ANZEIGE

Individuelle Trainingspläne für Ihre ganz persönlichen Ziele erstellt Ihnen Ihr Trainer im Internet: www.go-coach.de

go! -coach

Kategorie | **Neutralschuhe**



♂ Adidas Supernova Cushion ♀ Adidas Supernova Cushion W	♂ Brooks Epiphany ♀ Brooks Epiphany W	♂ Diadora Mythos 310 D.A. (nur als Herrenmodell)	♂ New Balance 832 ♀ New Blance 832 W
€ 110,– 420 g	€ 144,95 393 g	€ 109,90 383 g	€ 105,– 317 g

Technik

	Adidas Supernova Cushion	Brooks Epiphany	Diadora Mythos 310 D.A.	New Balance 832
Dämpfung VF	full forefoot adiprene +	Dämpfung VF Hydroflow + S257 + e-fusion	Dämpfung VF Double Action	Dämpfung VF abzorb
Dämpfung RF	adiprene	Dämpfung RF Hydroflow + S257 + e-fusion	Dämpfung RF Double Action	Dämpfung RF abzorb
Pronationsstützen VF	✓✓✓✓✓	Pronationsstützen VF ✓✓✓✓✓	Pronationsstützen VF ✓✓✓✓✓	Pronationsstützen VF ✓✓✓✓✓
Pronationsstützen MF	✓✓✓✓✓	Pronationsstützen MF ✓✓✓✓✓	Pronationsstützen MF ✓✓✓✓✓	Pronationsstützen MF ✓✓✓✓✓
Pronationsstützen RF	✓✓✓✓✓	Pronationsstützen RF ✓✓✓✓✓	Pronationsstützen RF ✓✓✓✓✓	Pronationsstützen RF ✓✓✓✓✓
Torsionsfähigkeit	✓✓✓✓✓	Torsionsfähigkeit ✓✓✓✓✓	Torsionsfähigkeit ✓✓✓✓✓	Torsionsfähigkeit ✓✓✓✓✓

Sohle

	Adidas Supernova Cushion	Brooks Epiphany	Diadora Mythos 310 D.A.	New Balance 832
Cross	✓✓✓✓✓	Cross ✓✓✓✓✓	Cross ✓✓✓✓✓	Cross ✓✓✓✓✓
Asphalt	✓✓✓✓✓	Asphalt ✓✓✓✓✓	Asphalt ✓✓✓✓✓	Asphalt ✓✓✓✓✓
Schotter	✓✓✓✓✓	Schotter ✓✓✓✓✓	Schotter ✓✓✓✓✓	Schotter ✓✓✓✓✓

Bewertung

Adidas Supernova Cushion

Der Supernova ist einer der großen Klassiker von adidas. Nicht zuletzt wegen seiner Passform (im Vorfuß etwas weiter, in der Ferse schlank) hat er eine große Anhängerschaft. Als Dämpfungssystem kommt im Vorfuß flächig das full forefoot adiprene + zum Einsatz. Die Ferse wird sinnvollerweise im lateralen Aufsatzbereich mit adiprene gedämpft. Es war auch die Supernova-Serie, mit der adidas einläutete, die wichtigsten Modelle als Cushion (=neutral) und als Control (=gestützt) Variante am Markt zu platzieren. So kann vom Lieblingsmodell der richtige Stützbedarf ausgewählt werden. Eine sehr interessante und sinnvolle Bereicherung des Laufschuhmarktes. Wermutstropfen bleibt allerdings, dass der Supernova in den vergangenen Jahren deutlich an Zwischensohlenhöhe dazu gewonnen hat. Die Modelle vor einigen Jahren waren noch wesentlich flacher und vermittelten dadurch einen direkteren Bodenkontakt als die aktuelle Serie.

Brooks Epiphany

Zweifelsohne ist der Epiphany das Hightech-Modell von Brooks. Man hat sich bei diesem Topschuh der Cushion-Linie für ein Maximum an Dämpfung entschlossen, ohne dabei den Bodenkontakt und eine direktes Laufgefühl aus den Augen zu verlieren. Eingesetzt werden dafür Hydroflow-Dämpfungselemente zentral unter der Ferse und unter den Mittelfußköpfchen. Zur Vibrationsdämpfung findet sich S 257 in der gesamten Mittelsohle und im Aufsatzbereich wird die Initialpronation durch e-fusion gemindert. Die Flexibilität im Abrollverhalten ist für einen »stabilen« Neutralschuh sehr gut, was durch die zahlreichen Flexkerben und auch durch die gut eingestellte Torsionsfähigkeit unterstützt wird. Der halb gebogene Allround-Leisten verleiht dem Schuh eine etwas breitere Passform, wie es immer noch brookstypisch ist. Das Obermaterial ist mit viel Mesh sehr luftig, hat aber noch genug seitlichen Halt für die avisierte Zielgruppe.

Diadora Mythos 310 D.A.

Diadora zeichnet sich seit jeher durch eine sehr feste Dämpfung der unterschiedlichen Modelle durch »double action« aus. Eine visköse Platte im Rückfuß und eine elastische im Vorfuß vermitteln einen sehr direkten Bodenkontakt und wirken niemals schwammig. Viele Läufer suchen so ein Laufgefühl. Trotzdem ist der 310 D.A. im Vorfuß flexibel genug und rollt gut ab. Die Torsionsfähigkeit ist moderat eingeschränkt und empfiehlt den Schuh zusammen mit dem kräftigen Obermaterial auch schwereren Läufern. Wer mit den straffen Dämpfungseigenschaften der Italiener liebäugelt oder der normalweiten Passform gut zurecht kommt, die – wie bei jedem Hersteller – dem einen besonders zusagt, dem anderen nicht, der kann sich bei Diadora auch im Bereich der medial gestützten Modelle umschauen. Der 330 und der 350 wären solche Ausweichmöglichkeiten.

New Balance 832

Der Nachfolger vom bekannten 830 bleibt der Linie treu: Neutrale Sohle und ein Schaftmaterial mit so wenig Nähten wie möglich. Das verleiht dem 832 glänzende Trageeigenschaften und macht ihn für barfüßige Trias sehr interessant. Die Bauweise der Sohle gehört zu den flachsten am Markt und das macht den Schuh nicht nur sehr leicht, sondern verleiht ihm auch ein sehr bodennahes Laufverhalten. Der gesamte Bewegungsablauf wird durch die kurzen Hebel, die unter dem Fuß wirken, positiv beeinflusst, weshalb der 832 im Bereich »natürliches Laufverhalten« Bestnoten verdient. Auch die im Vorfuß breit und nicht spitz zulaufende Form kommt der Fußanatomie sehr nahe. New Balance bietet für breitere und schmalere Füße entsprechend geänderte Schäfte des 832 an: Für Herren sind neben der Standardweite B (schmal) und 2E (weit) erhältlich, für die Damen die schmalen Varianten 2A und B.

Eignung

	Adidas Supernova Cushion	Brooks Epiphany	Diadora Mythos 310 D.A.	New Balance 832
Supinerer	✓✓✓✓✓	Supinerer ✓✓✓✓✓	Supinerer ✓✓✓✓✓	Supinerer ✓✓✓✓✓
Neutral	✓✓✓✓✓	Neutral ✓✓✓✓✓	Neutral ✓✓✓✓✓	Neutral ✓✓✓✓✓
Leichte Überpr.	✓✓✓✓✓	Leichte Überpr. ✓✓✓✓✓	Leichte Überpr. ✓✓✓✓✓	Leichte Überpr. ✓✓✓✓✓
Mittlere Überpr.	✓✓✓✓✓	Mittlere Überpr. ✓✓✓✓✓	Mittlere Überpr. ✓✓✓✓✓	Mittlere Überpr. ✓✓✓✓✓
Starke Überpr.	✓✓✓✓✓	Starke Überpr. ✓✓✓✓✓	Starke Überpr. ✓✓✓✓✓	Starke Überpr. ✓✓✓✓✓

Fazit

Adidas Supernova Cushion

Der Supernova Cushion ist ein reinrassiger Trainingsschuh für lange Strecken. Er hat eine voluminöse, gedämpfte Sohle und ist somit auf Asphalt ideal einzusetzen. Für den Offroad-Einsatz vermittelt er zu wenig Bodennähe. Neutralfußläufer und Läufer mit leichten Fehlstellungen sind hier richtig beraten. Überpronierer können die Control-Variante testen. Für Mittelfußläufer ist die Sohle zu voluminös.

Brooks Epiphany

Der Epiphany ist ein umfassend gedämpfter Straßenschuh der höheren Gewichtsklasse. Er ist idealerweise für Asphalt konzipiert und für Läufer mit unauffälligen Beinachsen oder geringen Fehlstellungen im Sinne von X-Bein und/oder Knickfuß geeignet. Schwere Läufer werden hier für Training und Marathon ideal bedient, leichtere Läufer werden den Epiphany auf langen Trainingsstrecken zu schätzen wissen.

Diadora Mythos 310 D.A.

Der Mythos 310 ist ein guter Trainingsschuh für Läufer, die keine schwammigen Schuhe tolerieren. Läufer mit höherem Gewicht können ihn ohne weiteres laufen, sofern sie keine verstärkte Instabilität im Fuß- und Beinachsenbereich aufweisen. Der Mythos ist allenfalls für Läufer mit leichten Überpronations- und Supinationsproblemen geeignet. Er ist gut geeignet für lange Strecken und niedriges Tempo.

New Balance 832

Der Sohlenaufbau ist neutral, der Leisten halb gebogen. Somit ist der 832 ein idealer Begleiter für Neutralfußläufer ohne X-Beine. Auch für Supinierer ist die Sohle sinnvoll, jedoch kann bei Läufern mit stärkerem O-Bein das weiche, wenig verstärkte Obermaterial dem lateralen Schub schwer standhalten. Für alle schnellen Trainingseinheiten jeder Streckenlänge und den langen Wettkampf ein guter Schuh.

Kategorie		Neutralschuhe	

♂ Puma Complete Phasis ♀ Puma Complete Phasis Wn's	♀ Rykä Eclipse Trainer (nur als Damenmodell)
€ 110,– 395 g	€ 99,– 337 g (Größe 44)

Technik

Dämpfung VF	IdCELL	**Dämpfung VF**	rykä impact foam
Dämpfung RF	duoCELL	**Dämpfung RF**	rykä impact foam
Pronationsstützen VF	✎✎✎✎✎	**Pronationsstützen VF**	✎✎✎✎✎
Pronationsstützen MF	✎✎✎✎✎	**Pronationsstützen MF**	✎✎✎✎✎
Pronationsstützen RF	✎✎✎✎✎	**Pronationsstützen RF**	✎✎✎✎✎
Torsionsfähigkeit	✎✎✎✎✎	**Torsionsfähigkeit**	✎✎✎✎✎

Sohle

Cross	✎✎✎✎✎	**Cross**	✎✎✎✎✎
Asphalt	✎✎✎✎✎	**Asphalt**	✎✎✎✎✎
Schotter	✎✎✎✎✎	**Schotter**	✎✎✎✎✎

Bewertung

Der Puma Complete Phasis verfügt über einen neutralen Sohlenaufbau und eine Cell-Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich. Die Arch-Tech-Mittelfußunterstützung arbeitet gut: Der Schuh verfügt über eine gute Torsionsfähigkeit. Gewichtsmäßig rangiert er im typischen Trainingsschuhbereich. Auch die abriebfeste Evertrack-Sohle ist auf den Dauereinsatz ausgelegt. Ansonsten ist der Phasis ein schnörkelloser Schuh, der durch Solidität zu überzeugen weiß. Etwas mehr Mut hätte Puma in diesem Segment sicher gut zu Gesicht gestanden. Schließlich setzen die anderen Modelle in punkto flacher Bauweise in den anderen Segmenten durchaus Maßstäbe. Der Phasis zeigt leider nicht die viel gepriesene Low-profile-Konstruktion. Innerhalb des Segments zeigt er sich aber immer noch flexibel genug. Puma kündigte weiter Low-profile Modelle an. Wir sind gespannt!

Der auf einem reinen Damenleisten gefertigte Eclipse Trainer wartet mit einer typisch schmalen Fersenpassung auf. Das Obermaterial ist sehr stabil und besonders im Mittelfußbereich mit einer weit umgreifenden, wirksamen Zuggurtung versehen. Aber nicht nur das Obermaterial sorgt für Stabilität. Auch die Zwischensohle ist durchaus für schwere Läuferinnen geeignet und zielt auf längere Strecken und niedrigeres Tempo ab. Dennoch ist die Flexibilität im Vorfußbereich tadellos und vermittelt so insgesamt ein angenehmes Laufgefühl. Etwas mehr Bodennähe durch eine geringere Höhe der Zwischensohle stünde dem Eclipse Trainer, wie vielen Schuhen, jedoch gut zu Gesicht. Das Fersendämpfungssystem findet sich anatomisch korrekt im lateralen Aufsatzbereich unter der Ferse und wird ergänzt durch ein vergleichbares Material im Vorfußbereich.

Eignung

Supinerer	✎✎✎✎✎	**Supinerer**	✎✎✎✎✎
Neutral	✎✎✎✎✎	**Neutral**	✎✎✎✎✎
Leichte Überpr.	✎✎✎✎✎	**Leichte Überpr.**	✎✎✎✎✎
Mittlere Überpr.	✎✎✎✎✎	**Mittlere Überpr.**	✎✎✎✎✎
Starke Überpr.	✎✎✎✎✎	**Starke Überpr.**	✎✎✎✎✎

Fazit

Der Phasis ist gemacht für schwere Läufer mit neutraler Fußstellung und gerader Beinachse. Läufer mit leichten X-Beinen und leichten Knickfüßen sind ebenfalls gut beraten. Sie werden den Schuh auf langen Asphalttrainingsrunden zu schätzen wissen. Supinierer, o-beinige Läufer und stärkere Überpronierer sind hier nicht richtig bedient, genauso wenig Mittelfußläufer, denen die Zwischensohle zu voluminös sein wird.

Der Eclipse Trainer richtet sich an Läuferinnen ohne gravierende Fehlstellungen oder leichte Fehlstellungsprobleme. Bei Frauen findet sich aufgrund des breiteren Beckens häufiger eine X-Bein-Stellung und eine damit einhergehende stärkere Überpronationsbewegung. Für solche Frauen ist der Schuh nicht geeignet. Aufgrund der stabilen Bauweise ist der Schuh für schwerere Läuferinnen und lange Trainingsstrecken ideal.

… **Forerunner** –
Sie können sofort voll loslegen. Ihr persönlicher GPS-Trainer wiegt nur 78 Gramm. Zur Trainings- und Wettkampfplanung sowie zur Auswertung für Läufer, Radfahrer, Inline-Skater …

… **Forerunner 201** von GARMIN
dem weltweit führenden Hersteller von GPS-Navigation

GARMIN Forerunner 201 – Tacho, Timer, Trainer und Tourguide. Trainingsgeschwindigkeiten messen, exakte Streckenerfassung per GPS. Speichert den zurückgelegten Weg, führt zum Startpunkt zurück oder zu einem Punkt hin.
GARMIN Forerunner 201 – Ihr virtueller, programmierbarer Trainings- und Wettkampfpartner; Exakte Distanz- und Zeitmessung; Intervalltraining; Runden-, Durchschnitts- und Zwischenzeiten; akustische Alarme; Kalorienverbrauch; Speicher für zwei Jahre Trainingsdaten; kostenlose Software zur Analyse und Speicherung der Trainingsdaten am PC …
GARMIN Forerunner 201 – keine Navigations-Vorkenntnisse nötig. Nach Drücken der Start-/Stopptaste einfach loslegen.

Erhältlich im Fach- und Versandhandel für Sport, Outdoor, Elektronik …
Händlerliste: www.GARMIN.de/info182

Alleinvertretung für Deutschland:
GPS GmbH · Lochhamer Schlag 5a · D-82166 Gräfelfing
info@gps–nav.de

Kategorie	Wettkampf		
♂ adidas Response Competition. ♀ unisex	♂ Ascis Gel-DS Racer VI ♀ unisex	♂ Brooks Racer ST ♀ unisex	♂ New Balance RC 750 ♀ unisex
€ 95,– 298 g	€ 119,95 280 g	€ 99,95 284 g	€ 85,– 254 g
Technik			
Dämpfung VF adiprene + **Dämpfung RF** adiprene **Pronationsstützen VF** ●●●●● **Pronationsstützen MF** ●●●●● **Pronationsstützen RF** ●●●●● **Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Dämpfung VF** gel **Dämpfung RF** gel **Pronationsstützen VF** ●●●●● **Pronationsstützen MF** ●●●●● **Pronationsstützen RF** ●●●●● **Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Dämpfung VF** s 257 **Dämpfung RF** hydro flow **Pronationsstützen VF** ●●●●● **Pronationsstützen MF** ●●●●● **Pronationsstützen RF** ●●●●● **Torsionsfähigkeit** ●●●●●	**Dämpfung VF** abzorb **Dämpfung RF** abzorb **Pronationsstützen VF** ●●●●● **Pronationsstützen MF** ●●●●● **Pronationsstützen RF** ●●●●● **Torsionsfähigkeit** ●●●●●
Sohle			
Cross ●●●●● **Asphalt** ●●●●● **Schotter** ●●●●●	**Cross** ●●●●● **Asphalt** ●●●●● **Schotter** ●●●●●	**Cross** ●●●●● **Asphalt** ●●●●● **Schotter** ●●●●●	**Cross** ●●●●● **Asphalt** ●●●●● **Schotter** ●●●●●
Bewertung			
Mein privater Marathonschuh aus dem Vorjahr wurde überarbeitet. Der beliebte Response competition ist ein völlig neuer Schuh geworden: Die Sohle ist weiterhin flach und schnell, allerdings hat sie an Stabilität hinzugewonnen und etwas von der extremen Flexibilität des Vorgängers verloren. So erweitert sich der Einsatzbereich des Schuhs auf Läufer, die etwas mehr Führung suchen. Auch das Obermaterial wurde kräftiger konstruiert und bietet nun mehr Halt. Die Dämpfung wird weiterhin durch adiprene und adiprene + im Vorfuß besorgt. Für besseres Laufverhalten auf Asphalt (der Vorgänger war auf feuchten Belägen sehr rutschig) sorgt die neue Quickstrike-Außensohle. Bewunderswert ist bei diesem Stabilitätsgewinn das exakt gleiche Gewicht zum Vorgänger. Der Response competition hat einen anderen Charakter bekommen. Für die Mehrzahl der Läufer ist er ein hervorragendes Update des beliebten Marathonschuhs.	Ja, so wird es gemacht. Das Impact Guidance System aus der vergangenen Saison führte ASICS-Schuhe zu einer sehr dosierten Dämpfung. Keine aufgeweichten Dämpfungsschuhe, die bei zu großer Bauhöhe den Kontakt zum Untergrund vermissen lassen. In der Tat ist der DS Racer in der sechsten Auflage sehr, sehr fest. Das macht den Schuh schneller, weil weniger Energie verloren geht, und zwingt den Läufer zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Untergrund. Man spürt, wie man läuft – und das ist gut für den Stil! Der Grip der überarbeiteten Duosohle auf Asphalt ist legendär – sie schreit nach dem nächsten Wettkampf! Weitere Detailverbesserung gegenüber dem Racer V ist das Biomorphic-System: ASICS fügte mit elastischem Material gefüllte Flexionszonen ins Obermaterial ein, was den Tragekomfort steigert und Blasen vorbeugt – interessant für barfüßige Trias! Für einen Wettkampfschuh ist der Racer VI mittelweit.	Der Nachfolger des Hyperion Racer ist eine scharfe Attacke von Brooks auf das Wettkampf-Segment. Brooks bietet ein absolut kompetentes Dämpfungssystem, bestehend aus der Hydroflow-Fersendämpfung und dem flächigen Vibrationsdämpfer S 257. So haben auch Spreizfüßler keine Probleme mit punktuellen Aufweichungen des Vorfußes. Sehr gut! Die Torsionfähigkeit ist absolut vorbildlich und lässt bei insgesamt sehr flexibler Bauweise ein sehr natürliches Laufgefühl zu. Brookstypisch ist die gerade im Vorfußbereich weite Passform – hier wird im Wettkampfbereich eine wichtige Lücke geschlossen, da die meisten Modelle sonst eher schmal sind. Das auf einem halb gebogenen Leisten gefertigte Leichtgewicht weist im Rück- und Mittelfußbereich eine mäßige Pronationsstütze auf, die durch die medial verstärkte Mittelfußunterstützung ergänzt wird.	New Balance ist auch in dieser Saison stark im Wettkampfsegment vertreten. Der 750 ist ein Schuh auf deutlich gebogenem Leisten und bietet dadurch viel laterale Unterstützung, wie es bei Rennleisten üblich ist. Man wählt diese Leistenform aufgrund der guten Flexibilität, die sich auch beim NB 750 findet. Die Torsionsfähigkeit lässt dem Läufer viel Freiheit. Außerdem wählt man die gebogenen Leisten, da das höhere Tempo primär auf dem Vor- oder Mittelfuß gelaufen wird, wo die laterale Abstützung an Bedeutung gewinnt. Insofern kann die zweite Härte im Rückfußbereich nur ein wenig für Bewegungskontrolle sorgen. Die Entfaltung des Schuhs im Vorfußbereich ist mustergültig und vermittelt einen guten Kontakt zum Untergrund. Die Passform dieses neuen Modells ist dem Wettkampfeinsatz angepasst schmal und der Schuh fällt klein aus.
Eignung			
Supinerer ●●●●● **Neutral** ●●●●● **Leichte Überpr.** ●●●●● **Mittlere Überpr.** ●●●●● **Starke Überpr.** ●●●●●	**Supinerer** ●●●●● **Neutral** ●●●●● **Leichte Überpr.** ●●●●● **Mittlere Überpr.** ●●●●● **Starke Überpr.** ●●●●●	**Supinerer** ●●●●● **Neutral** ●●●●● **Leichte Überpr.** ●●●●● **Mittlere Überpr.** ●●●●● **Starke Überpr.** ●●●●●	**Supinerer** ●●●●● **Neutral** ●●●●● **Leichte Überpr.** ●●●●● **Mittlere Überpr.** ●●●●● **Starke Überpr.** ●●●●●
Fazit			
Nach wie vor ist der Schuh für Normalfußläufer und leichte Supinerer wie auch Überpronierer geeignet. Hier ist der Schuh auf allen Wettkampfstrecken und im schnellen Training ein guter Begleiter. Läufer mit schwererem Pronationsproblem sind hier nicht gut beraten. Mittelfußläufer werden den Schuh aufgrund der flachen Bauweise, der Torsionsfähigkeit und der Flexibilität auf jeder Streckenlänge auch im Training mögen.	Die mediale Stütze ist nur leicht ausgeprägt. Der Schuh ist ihretwegen für Läufer mit leichter Überpronation ideal, o-beinigen Läufern und Supinierern jedoch nicht zu empfehlen. Ferner kann er aber auch von Neutralfußläufern genutzt werden. Für den langen Wettkampf (Marathon, Ironman), aber gern auch zügige Trainingseinheiten, ist er perfekt geeignet und macht besonders auf Asphalt richtig Spaß.	Gut gemacht: ein rundum gelungener Schuh. Läufer mit mäßiger Überpronation und leichten X-Beinen sind mit ihm im Wettkampf auf allen Strecken und im schnellen Training bestens beraten. Leider müssen Neutralfußläufer und o-beinige Athleten sich bei anderen Modellen umschauen, da die Pronationsstütze den Einsatz bei ihnen untersagt. Aufgrund der idealen Vorfußdämpfung ein Tipp für Spreizfüßler!	Ein guter Schuh für Wettkämpfe und schnelles Training. Der Rennleisten qualifiziert den Schuh für schnelle Normalfußläufer, besonders geeignet ist der Schuh auch für Läufer mit gut ausgebildeter Technik, die den Schuh auch ohne Bedenken auf längeren Strecken einsetzen können. Die leichte Pronationsstütze wird allenfalls leichte Fälle einer X-Bein- oder Knickfußfehlstellung kompensieren können.

Kategorie			Wettkampf		
♂ Nike Mayfly ♀ unisex		♂ Puma Complete Aello ♀ Puma Complete Aello Wn's		♂ Saucony Fast Twitch Speed ♀ unisex	
€ 40,– 155 g		€ 100,– 291 g		€ 117,50 253 g	
Technik					
Dämpfung VF	air	**Dämpfung VF**	IdCELL	**Dämpfung VF**	-
Dämpfung RF	air	**Dämpfung RF**	iCELL	**Dämpfung RF**	I-Grid
Pronationsstützen VF		**Pronationsstützen VF**		**Pronationsstützen VF**	
Pronationsstützen MF		**Pronationsstützen MF**		**Pronationsstützen MF**	
Pronationsstützen RF		**Pronationsstützen RF**		**Pronationsstützen RF**	
Torsionsfähigkeit		**Torsionsfähigkeit**		**Torsionsfähigkeit**	
Sohle					
Cross		**Cross**		**Cross**	
Asphalt		**Asphalt**		**Asphalt**	
Schotter		**Schotter**		**Schotter**	
Bewertung					
Der Mayfly ist der leichteste Schuh der Welt. Das phänomenal niedrige Gewicht wird durch minimalsten Materialeinsatz erreicht. Kein überschüssiges Obermaterial, sondern ein hauchdünnes pergamentartiges Schaftmaterial. Die Sohle ist dünn, sehr flexibel und verfügt über keinerlei Bewegungskontrollelemente. So läuft man völlig unbeschwert, fast wie barfuß. Und das spart nach biomechanischen Erkenntnissen deutlich Energie: 100 Gramm eingespartes Schuhgewicht entsprechen ca. einem Prozent eingesparter Leistung, was bei 300 Gramm, die der Mayfly einspart, durchaus interessant wird. Rechnen Sie einmal nach, was das für die 10 km bedeutet! Nachteilig ist lediglich die begrenzte Haltbarkeit. Nike empfiehlt den Rennschlappen für nicht mehr als 100 km, was bei einem Preis von 40 Euro aber sehr gut vertretbar ist. Der Schuh war zwischenzeitlich vergriffen, Lieferbarkeit und Händler unter de.runners@nike.com		Ein gelungener Neuauftritt von Puma im Wettkampfsegment. Nachdem der Prompt I und II schon zu überzeugen wusste, schließt der Aello daran an. Die extrem flache Zwischensohle macht den Schuh hervorragend bodennah im Laufverhalten und verleitet somit zum schnellen Laufen. Auch die Torsionsfähigkeit des Schuhs ist sehr gut, was das natürliche Laufverhalten unterstützt. Im Gegensatz zu den Vorgängern findet sich im Rückfuß keine Pronationsstütze mehr. Leider ist das Gewicht mit 290 Gramm etwas gestiegen. Während die Vorgängermodelle übrigens noch keine Vorfußdämpfung hatten, wartet der Aello erstmals mit einer solchen auf, wobei streitbar bleibt, ob dies der Funktion des Schuhs zuträglich ist. In jedem Falle gilt es zu beachten, dass der Aello seinem Segment entsprechend sehr schmal geschnitten ist. Wer mit der Passform gut zurecht kommt, für den ist der Aello ein heißer Tipp.		Ein schmaler Leisten und eine flache Bauweise charakterisieren den Nachfolger des beliebten Static Racer. Saucony bietet den Nachfolger allerdings in zweifacher Ausführung an: Als Endurance- und als Speed-Version. Die getestete Speed-Version hat keinen Pronationsschutz und durch die sehr flache Zwischensohle ohne Vorfußdämpfung (!) einen direkten Bodenkontakt. Mit 253 Gramm ist er angenehm leicht. Die Trainingsversion ist etwas schwerer, hat eine komfortablere, weichere Außensohle und eine Pronationsstütze im Rückfuß. Beide Schuhe sind auf dem gleichen Leisten gefertigt. Der Fast Twitch Speed ist eine gelungene Weiterentwicklung des Static Racer: Gerade im Mittelfußbereich leistet die Mittelfußunterstützung nun ein für dieses Segment angemessenes Torsionsvermögen bei hinreichender Stabilität. Die Unterstützung wird bis unter die Großzehe geführt und sorgt für ein Minimum an medialer Unterstützung.	
Eignung					
Supinerer		**Supinerer**		**Supinerer**	
Neutral		**Neutral**		**Neutral**	
Leichte Überpr.		**Leichte Überpr.**		**Leichte Überpr.**	
Mittlere Überpr.		**Mittlere Überpr.**		**Mittlere Überpr.**	
Starke Überpr.		**Starke Überpr.**		**Starke Überpr.**	
Fazit					
Der Mayfly ist ein reinrassiger Wettkampfschuh – der reinrassigste wahrscheinlich. Je besser die Technik eines Läufers, auf desto längeren Strecken kann er ihn tragen (s. Interview mit Jürgen Zäck in *triathlon* special 1/2004). Prinzipiell kann neben jedem gut ausgebildeten Läufer auch jeder Läufer mit einer geraden Beinachse oder einem O-Bein den Schuh bei Wettkämpfen tragen. Er ist für X-Beine und stärkere Knickfüße ungeeignet.		Der Aeollo ist ein schmaler, schneller Wettkampfschuh von extrem flacher Bauweise. Er bietet kaum Stabilität und viel Freiheit für die Füße. Für Neutralfußläufer und Läufer mit gut ausgebildeter Technik ist er ideal. Überpronations- und Supinationstendenzen wirkt er auch aufgrund des leichten Obermaterials kaum entgegen, weshalb er allenfalls Läufern mit leichten Fehlstellungen empfohlen werden kann.		Ein schneller Schuh für Wettkämpfe jeder Streckenlänge und für schnelles Training. Versierte Läufer werden ihn auf jeder Distanz zu schätzen wissen. Für Neutralfußläufer ist der Schuh eine gute Empfehlung. Läufer mit leichter Überpronation und X-Bein-Fehlstellung profitieren von der leichten medialen Abdruckunterstützung. Für Supinierer mit Problemen in der Abdruckphase ist der Schuh daher leider nicht ganz optimal.	

CARROUSEL SPORT 2000
TRAININGSCAMP ITALIA
6. März-29. Mai 2004
in Cervia, Emilia Romagna

Geboten werden Top-Leistungen. Erstklassige Hotels, ausgezeichnete Küche. Trainingsprogramm für alle Radsportler und Triathleten.

Hotel Dante ****
25 m Schwimmbad beheizt. Teilnehmergebühr inkl. aller Leistungen. Frühstück, Nudelbuffet, Abendessen inkl. aller Getränke, geführte Touren etc: für Begleitpersonen kompl. ab 329,- €/Wo. für akt. Teilnehmer kompl. ab 369,- €/Wo.

Info-Mat. kostenlos anfordern bei:
CARROUSEL SPORT 2000 GmbH
Brandenburger Ring 36a
D-03058 Gallinchen
Tel. 0355-53 99 40 und 50
Fax 0355-53 99 60
www.CARROUSEL-SPORT-2000.de
E-Mail: CARROUSEL-SPORT-2000@t-online.de