LAUF-ACCESSOIRES | WALLENHORST VS. VAN VLERKEN | DTU-CHAOS

triathlon®

Europas größtes Triathlonmagazin

APRIL–MAI 2011 | Nr. 90

Abu Dhabi Triathlon
Die Weltelite im Wüstenschock
S. 78

JAVIER GOMEZ
Die Kampfansage des Weltmeisters
S. 82

Open Water
Nutzen Sie den Sog der Konkurrenz

Julie Dibens
Equipment als Erfolgsrezept?

Sohlentest
Was bringen Laufschuh-einlagen?

LAUFEN
Der *triathlon*-Schuhtest 2011
+ Ratgeber Schuhkauf
+ Perfekter Laufstil
+ Kraft & Schnelligkeit

S. 18

WM-SERIE
Rennen, Favoriten, TV-Zeiten
S. 84

TEST
Canyon Speedmax AL 8.0
€ 1.599,–
Kampfpreis-Bike
S. 56

4 191286 804201 90

D € 4,20
A € 4,80
SFR 8,50
Lux € 5,00
E € 5,80

inhalt

90 | April–Mai 2011

56

Für Sparfüchse:
Das „Speedmax AL 8.0“ von Canyon

18

Die Qual der Wahl?
Mit unseren Tipps finden Sie den richtigen Laufschuh

Titelbild: Javier Gomez beim zweiten Wechsel
Foto: Frank Wechsel

szene

06 Spirit
Check-in beim Abu Dhabi Triathlon

08 Menschen, Meldungen, Meinungen
McCormack unter Druck | DTU im Chaos | Dopingsperre für Agegrouper | Mit Triathlon die Welt verändern

82 Interview Javier Gomez
Der Weltmeister hofft auf einen dramatischen Kampf um den Titel. Außerdem: alle Locations und Termine der WM-Serie

96 Gegenspieler
Dauerduell: Sandra Wallenhorst trifft auf Yvonne van Vlerken

material

14 Profi-Equipment
Darauf setzt Iromanprofi Julie Dibens

16 Produkte
Nützliches für Läufer

50 Neu auf dem Markt
Tools und Equipment für Triathleten

Laufen

20 In Labor und Praxis
So haben wir getestet

22 Kaufberatung
So finden Sie den passenden Schuh

28 Der *triathlon*-Laufschuhtest
Vom Stabil-Schuh bis zum Lightweight-Trainer: 29 aktuelle Modelle auf dem Prüfstand

40 Einlegesohlen
Reinlegen oder rausnehmen? Was Sie von Fertigeinlagen erwarten können – und was nicht

42 Verletzungen
Tipps zum Wiedereinstieg nach der Zwangspause

44 Fortschritt durch Technik
Profi Konstantin Bachor verrät, welches Training schneller macht

52 Checkpoint
Blackburn, blueseventy, Puma, Zipp

54 Business News
Nachrichten aus der Branche

56 Fahrbericht
Canyon Speedmax AL 8.0

service

58 Wissen, was schnell macht
Neues aus der Sportwissenschaft

58 Trainieren wie ...
Michael Göhner

16
Trinkgürtel, Pulsmesser, MP3-Player: Praktische Accessoires für Läufer

60 Workshop Schwimmen
Den Wasserschatten richtig nutzen

64 Sprechstunde
Leser fragen, Experten antworten

68 Ratgeber
Tipps und Tricks für Triathleten

action

76 Spotlight
Aktuelles aus der Rennszene

78 Abu Dhabi International Triathlon
Wüstenrennen mit Starbesetzung – und ein Belgier, der alle Favoriten überrumpelt

92 Ausblick
Buschhütten, Zofingen, Wörthersee: Renn-Infos und -News für Jedermänner

82
Das Ziel im Blick: ITU-Weltmeister Javier Gomez hat nicht vor, seinen Titel abzugeben

05 Editorial | 70 Mailbox und Impressum
72 Shopanzeigen | 91 Abo | 98 Vorschau

Fotos: Frank Wechsel (2), Delly Carr, Hersteller

editorial

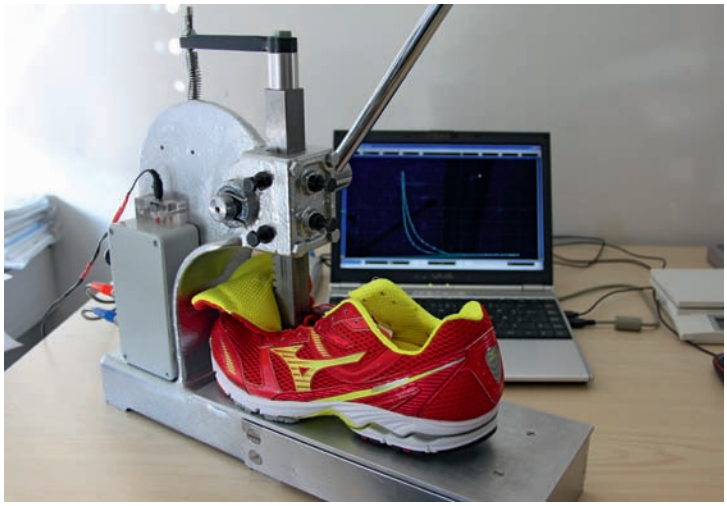
Liebe Leser!

Vor ein paar Monaten habe ich so richtig ausgemistet. Ich bin umgezogen und beim Kistenpacken in einen regelrechten Aufräumwahn geraten. Sogar vor dem Schuhschrank habe ich nicht Halt gemacht – obwohl man ja als Frau gar nicht genug Schuhe haben kann. Auch nicht als Läufer: Die Anzahl der Schuhpaare sollte der der wöchentlichen Einheiten entsprechen, heißt eine Faustregel. Jedes Paar hält 1.000 Kilometer, eine andere. Ob das stimmt, sei dahingestellt. Laufschuhe befanden sich in meinem Schrank jedenfalls eine ganze Menge. Alte und neue, bunte und schlichte, flache Schlappen für die Bahn und Profilierte fürs Grobe.

Und während ich so dasaß und jedes Paar in die Hand nahm, um es in meine Umzugskiste zu packen, ihm noch ein paar Gnadenkilometer zu geben oder es eiskalt auszurangieren, stellte ich fest: Gar nicht so einfach, sich zu trennen. Denn Laufschuhe können Geschichten erzählen. Geschichten von schnellen Tempoläufen auf der Bahn, reichlich Lauf-Abc auf dem Rasen, von langen Läufen im Wald, Kilometern auf Asphalt. Eine abgenutzte Sohle weckte Erinnerungen an den letzten Marathon, bunte Schnürsenkel an einen Staffellauf mit Freunden. In die Kiste damit! Neben die alten Cross-Spikes, die mich, starr vor Dreck, sofort an schlammbespritzte Trikots und Laktatduschen am Berg denken ließen.

Ich muss zugeben, dass es eine Weile gedauert hat, bis der Schrank ausgeräumt und sein Inhalt sortiert war. Nicht nur wegen der Menge, sondern wegen der redseligen Schuhe. Viele von ihnen haben es nicht in die Umzugskiste geschafft. Weil man sich manchmal eben trennen muss von alten Dingen – um Platz zu schaffen für neue. Neue Schuhe, mit denen man neue Geschichten erlebt. Schuhe, die einen durch Schlammpfützen tragen oder zur Bestzeit begleiten. Schuhe für dienstags, Schuhe für samstags. Schuhe, die mehr als 1.000 Kilometer schaffen, und solche, die kaum eine Marathonvorbereitung aushalten – aber das Rennen zum Highlight machen. Schuhe, die passen und zu einem passen. Denn mit der Trennung geht keine einzige Erinnerung verloren. Und auch kein Laufkilometer. Ich wünsche Ihnen, dass Sie – vielleicht ja in dieser Ausgabe – immer wieder neue Lieblingslaufschuhe finden. Und dass die Ihnen irgendwann viel zu erzählen haben.

Ihre Sina Horsthemke, Redakteurin
horsthemke@tri-mag.de



➜ **Laufschuhe:** Wir zeigen Ihnen die Trends der Industrie, begleiten Sie auf dem Weg zum passenden Treter und sagen Ihnen, worauf Sie beim Einkauf achten sollten. Außerdem: der große ***triathlon***-Laufschuhtest mit **29 aktuellen Modellen** und 6 Einlagen.

➜ **Training:** Die optimale Technik, Lauf-Abc, Treppenläufe, Intervalltraining – und Motivation. Mit unseren Tipps werden Sie schneller!

Konstantin Bachor

Für unsere Lauftrainings- und -techniktipps ab Seite 44 haben wir uns prominente Unterstützung geholt: Der Wolfsburger Triathlonprofi Konstantin Bachor zeigt Ihnen, wie Sie in der dritten Disziplin alles aus sich herausholen können.

Fotos: Frank Wechsel (2), Malte Christians

Barfuß oder Laufschuh

Unser großes Laufspecial hilft Ihnen auf die Füße! Mit passender Ausrüstung und der richtigen Lauftechnik wird Ihnen die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen noch mehr Spaß machen.

Denken Sie an etwas, das Sie mit dem Begriff „schnell“ verbinden. Vielleicht ist das ein Formel-1-Bolide, eine Rakete oder ein Zeitfahrrad. Immer sind es windschnittige, minimalistische Dinge. Beim Thema Laufschuhe scheint diese Logik hingegen auszusetzen. Sie wollen schnell laufen – aber mit einem Schuh, der eher ein Schlauchboot als ein Torpedo ist.

In den meisten Köpfen sitzt immer noch die Vorstellung fest, ein Laufschuh müsse dämpfen, stützen und führen – und man müsse ihm das auch ansehen. Ein technisch aufwendiges Modell sieht stärker nach Funktion aus als ein Minimalschuh. Dabei materialisiert gerade letzterer die aufkeimende Rückbesinnung der Laufszene auf die eigentliche Aufgabe des Schuhs: den Fuß mechanisch (gegen spitze Gegenstände) und thermisch (gegen Kälte und heißen Asphalt) zu schützen. Und ihn nicht etwa in eine Bewegung zu zwingen, die er barfuß anders ausgeführt hätte.

Ach, du dicker Dämpfer!

Kritisch sind besonders voluminöse Dämpfungselemente unter der Ferse. Bisher gibt es keine klinische Studie, die belegt, dass Dämpfungen das Verletzungsrisiko senken. Im Gegenteil: Die amerikanische Biomechanikerin Dr. Casey Kerrigan stellte in einer 2010 im Fachmagazin „PM&R“ veröffentlichten Studie fest, dass Schuhe mit Stütze und hoher Sprengung (einem großen Bauhöhengefälle zwischen Ferse und Ballen) Hüft- und Kniegelenke stärker belasten als flachere Varianten. Ein gewisses Maß an Dämpfung ist in Ordnung, da unser Bewegungsapparat für (langes) Laufen auf hartem Untergrund nicht ausgelegt ist. Bei starkem Gefälle verlagert sich das Gewicht aber auf den Vorfuß; ein unverhältnismäßig hoher Druck lastet dann auf einer sehr kleinen Fläche. Auch gibt es Hinweise darauf, dass eine zu weiche Dämpfung die Beinmuskel-Spannung verringert. Die ist aber notwendig, um sich kraftvoll vom Boden abdrücken zu können. Dicke Dämpfungen rauben bis zu 25 Prozent der Energie, so der kanadische Forscher Benno M. Nigg. Zudem neigten Läufer in stark gedämpften Schuhen zum Fersenlauf, bei dem sie ihre Aufprallenergie mit fast gestrecktem Knie direkt in den Boden rammen, statt effektiven Vortrieb zu leisten.

Energiespar-Modelle

Dass mit Schuhen mehr Energie aufgebracht werden muss als ohne, ist physikalisch unvermeidlich: Der Schuh ist breiter als der Fuß, der Hebel und damit die Kraft, die auf die Gelenke wirkt, vergrößert sich. Kerrigan und ihr Team ermittelten um 54 beziehungsweise 38 Prozent größere Rotationskräfte auf Hüft- und Kniegelenke in Stabilschuhen. Um den für Sie energetisch besten Schuh zu finden, müssen Sie Ihre Laufmotorik kennen (Seite 22–26). Ungestützte Modelle beeinflussen die Bewegung am wenigsten. Das gilt selbst bei leichter Fehlstellung, da der Körper die Bewegung gewohnt ist; eine plötzliche Korrektur könnte mehr schaden als nützen. Leiden Sie an laufinduzierten Belastungsbeschwerden durch eine Kombination aus Knickfuß (Überpronation) und X-Bein, ist eine Stütze (festeres Sohlenmaterial an der Innenseite, „2. bzw. 3. Härte“) in Ordnung.

Kippen Sie nach außen ab, würde eine Stütze die Fehlstellung verstärken, so dass Supinierer besser beraten sind mit Neutralschuhen plus orthopädischer Einlage, die außen stützt. Sind Sie bisher gut mit Ihren Schuhen zurechtgekommen, dann bleiben Sie dabei. Kleinere Umstellungen hin zu weniger Dämpfung oder aktiverem Laufstil können Sie behutsam vornehmen. Wenn Sie Probleme haben, sollten Sie Laufstil und Schuhwahl überprüfen.

Der Status quo

Zwar gab es auch 2011 viele Modelle mit einer Sprengung von 13 Millimetern und mehr. Doch der Anteil an Testkandidaten mit Sprengung im einstelligen Millimeterbereich ist gestiegen. Vielleicht ist es zu früh, um von einem Trend zu sprechen. Eine positive Tendenz hin zum natürlicheren – und mittelfristig effizienteren – Laufstil ist jedoch zu erkennen.

Gefährliche Sprengung

Ein Beispiel: Der Adidas Salvation 2 in Größe 43 (US 10) hat eine Sprengung von 13 mm. Das entspricht einem Gefälle von 6.5%! Die Stellung von Hüft-, Knie- und Sprungelenken beim Laufen entspricht so jener beim Bergablaufen. Also Vorsicht: „HighHeels“ auf der Laufrunde wirken sich außerdem auf die Muskulatur aus, häufige Folgen sind Überbelastungen des Knies sowie Muskelverkürzungen und -dysbalancen. Kaufen Sie einen möglichst flachen Schuh.

Fotos: Frank Wechsel

Der *triathlon*-Test im Detail

Alle Labortests wurden unter standardisierten Bedingungen von den Hamburger Biomechanik-Experten der Firma currex durchgeführt. Das Spektrum des von Sportwissenschaftler Björn Gustafsson geführten Unternehmens reicht von Mess- und Softwaresystemen bis hin zu Komplettanlagen zur orthopädischen Biometrie.

➜ Sprengung

Rück- und Vorfußdämpfung sollten möglichst flach sein und ungefähr gleich hoch bauen. Je geringer der Höhenunterschied (Sprengung), desto besser für den geübten Läufer. Keinesfalls sollte die Ferse wie bei einem Absatz aufgestellt sein. Gemessen haben wir die Sohlenhöhe mit einem nur in der Vertikalen beweglichen Messstab. Ermittelt wurde jeweils der Abstand der Innensohle zum Untergrund im Bereich der Fersenmitte und im Bereich des Großzehengrundgelenks. Liegt beispielsweise ein Wert bei 36, der andere bei 27 Millimetern, beträgt die Sprengung 9 Millimeter. Ein akzeptabler, wenn auch nicht optimaler Wert, wie er im Test häufig vorkommt.

➜ Absorption & Dämpfung

Die Messung der Stoßabsorption erfolgte vertikal im Zentrum von Fersen- und Zehenballenbereich und gibt Aufschluss über die Fähigkeit des verbauten Materials, die Energie des Aufpralls zu schlucken. Viele Hersteller haben Dämpfungselemente im hinteren äußeren Fersenbereich verbaut, die bei dieser Messung nicht mit erfasst werden. Das Dämpfungsverhalten eines Laufschuhs wird zudem durch weitere Faktoren wie Sohlenform und -elastizität oder die Torsionsfähigkeit beeinflusst und kann daher von den Werten der vertikalen Stoßabsorption abweichen.

➜ Praxistest

Neben dem Expertenurteil wurde jeder Schuh von mehreren Testern (siehe Seite 31) gelaufen und anschließend mit Hilfe eines Fragebogens bewertet.

Bezugsquellennachweis für DE:
www.raiko.de

Raiko GmbH Radsportgroßhandel
Feldstr. 7 • 53340 Meckenheim
Tel.: 02225/706710
Fax: 02225/706711
info@raiko.de

Wie geht's denn so?

Bei Aschenputtel bringt der Prinz den passenden Schuh vorbei. In der Realität können Sie auch selbst herausfinden, welches Modell für Sie das optimale ist.

Lisa Schmidt

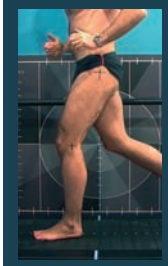
Mehr Leistung und höheres Tempo, nur weil Sie in einen Schuh schlüpfen? Schön wär's! Auch wenn manche Hersteller das von ihren Modellen behaupten: Ein Laufschuh kann niemals Ihren Fuß verbessern. Angesichts harter Straßen, spitzer Gegenstände und Minusgrade ist er zwar unverzichtbar, aber er sollte Sie so wenig wie möglich stören. Die schlechte Nachricht: Den perfekten Schuh gibt es nicht. Die gute: Den optimalen schon!

Um den passenden Schuh zu finden, helfen Ihnen moderne Analyseverfahren im Sportfachhandel (Seite 25), immer mehr Laufgeschäfte bieten sie inzwischen an. Zwar kommen Sie an eine professionelle Bewegungsanalyse nicht heran, geben Ihnen aber meist zuverlässige Orientierung, um im unübersichtlichen Schuhangebot die Nadel im Heuhaufen zu finden. Leider sind diese Analysen noch nicht der Standard und auch bei der Beratungsqualität gibt es große Unterschiede. Unser Tipp: Gehen Sie vorbelastet ins Schuhgeschäft – je mehr Sie wissen, desto eher können Sie beurteilen, ob die Beratung gut ist und die vorgeschlagenen Modelle Ihrem Lauftyp entsprechen. Auf dieser Doppelseite haben wir für Sie einen Biomechanik-Selbsttest zusammengestellt. Innerhalb weniger Minuten können Sie so Ihren Fußaufsatz und -typ ermitteln, aus Ihrem Schuhabriebmuster eventuelle Fehlstellungen herauslesen und Ihre dynamische Beinachse bestimmen. Kennen Sie diese Parameter, machen Sie sich unabhängiger vom Verkäufer – und kommen Ihrem Traumschuh ein ganzes Stück näher.

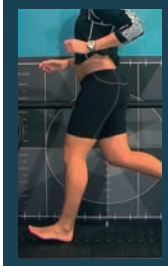
Für den Test stellen Sie sich vor einen bodentiefen Spiegel. Mit einbeinigen Kniebeugen bestimmen Sie Ihre dynamische Beinachse (die Ausrichtung Ihrer Kniescheiben bei einer Kniebeugung wie sie im Laufschritt vorkommt). Um Ihren Fußaufsatz zu ermitteln, laufen Sie einige Meter und lassen sich bestenfalls filmen – die Zeitlupe verrät mehr als Ihr subjektives Gefühl. Werfen Sie auch einen Blick auf die Sohlen Ihrer alten Laufschuhe: Der Abrieb hilft, Fehlstellungen einzuschätzen. Ebenso der Fußtyptest: Gehen Sie nach dem Duschen mit nassen Füßen über die Fliesen und schauen Sie sich die Abdrücke an. Das Ergebnis – ob Hohl-, Senk-, oder Normalfuß – wird die Flecken wert sein.

Ihr Fußaufsatz

Lassen Sie sich von einem Bekannten beim Training filmen – in Zeitlupe können Sie Ihren Fußaufsatz am besten beurteilen.



➜ Ein **aktiver Fußaufsatz** bedeutet: Sie landen mit dem flachen Fuß. Die Aufprallenergie wird von Ihrer Muskulatur aktiv abgefedert. Das entlastet oberhalb liegende Strukturen wie Knie und Wirbelsäule. Ihre vorgespannte Muskulatur kann Überbeweglichkeiten im Fuß stützen und eventuell korrigieren. Der aktive Laufstil ist damit weniger verletzungsanfällig als der passive. Beim Schuhkauf dürfen Sie zu flachen, leichten und flexiblen Schuhen greifen, einen besonderen Stützbedarf haben Sie als aktiver Läufer nicht.



➜ Landen Sie zuerst auf der Ferse und rollen dann bis zu den Zehen ab? Dann haben Sie einen **passiven Laufstil.** Ihre Muskulatur ist beim Bodenkontakt nicht vorgespannt. Das bedeutet: Jeder Stoß schießt ungedämpft in Knie und Wirbelsäule. Eine Lösung könnte mehr Dämpfung im Rückfußbereich des Schuhs sein, die das natürliche Fettpolster unter Ihrer Ferse unterstützt. Aber: Viel Dämpfung verlängert die Hebel, die Pronationsbewegung kann nicht mehr gut kontrolliert werden – Verletzungen sind die häufige Folge. Achten Sie beim Schuhkauf auf eine Dämpfung, die Ihnen angenehm ist – aber so straff wie möglich.

Ihre dynamische Beinachse

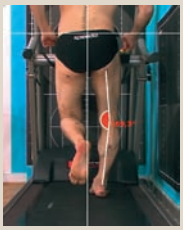
➜ Gerade Beinachse

Machen Sie vor dem Spiegel eine einbeinige Kniebeuge. Bewegt sich Ihr Knie dabei auf einer gedachten Linie zwischen Hüft- und Sprunggelenk (Von-Mikulicz-Linie)? Dann ist Ihre Beinachse gerade und Ihr Knie wird gleichmäßig belastet. Ihr Laufschuh braucht Sie nicht zu korrigieren: Verzichten Sie auf Pronationsstützen und eine hohe Bauweise – beides würde Ihre gesunde Bewegung stören.

➜ Dynamisches X-Bein

Driftet Ihr Knie in der Hocke um mehr als drei Grad von der Von-Mikulicz-Linie nach innen ab, haben Sie eine X-Bein-Stellung. Sie belasten sich ungleichmäßig: Schuh (Innenseite) und Knie werden punktuell überbelastet. Mit bis zu drei Grad ist eine leichte X-Bein-Stellung normal und bedarf keiner Korrektur im Schuh. Lasen Sie Ihren Korrekturbedarf von einem erfahrenen Fachmann bestimmen.

➜ Dynamisches O-Bein



Driftet Ihr Knie nach außen von der Von-Mikulicz-Linie ab, haben Sie O-Beine. Diese Fehlstellung belastet Ihre Schuhaußenkante überproportional stark. Größter Fehler: Pronationsstützen im Laufschuh. Sie verstärken Ihre O-Bein-Stellung. Wenn Sie auch im Fuß nach außen verkippen, können gute Einlagen meist verhindern, dass die Ausweichbewegung ins Extreme geht.

Fotos: Privatpraxis Dr. Marquardt (3), currex (2), Frank Wechsel (5)

➜ Normales Schuhabriebmuster

Auffällig unauffällig: Sie haben keine offensichtlichen Fehlstellungen. Der Vorfuß ist gleichmäßig abgenutzt; Fersenläufer reiben zusätzlich die hintere äußere Schuhkante ab. Die abgeriebene Außenkante ist kein Zeichen für eine Supination.

➜ Komprimierter Schuhinnenrand, Abrieb des gesamten Innenrands

Ihre Fehlstellung ist ein X-Bein und/oder eine Überpronation. Ihr Schuh ist auf der Innenseite verformt, die Sohle komprimiert. Es sei denn, Ihr Schuh hat eine Pronationsstütze – dann ist der Abrieb trotz Fehlstellung unauffällig.

➜ Komprimierter Schuhaußenrand, Abrieb des äußeren Schuhrands

O-Beine und/oder Supinierer: Ihr äußerer Schuhrand ist abgerieben und komprimiert, weil Sie zu stark zu Ihrer Fußaußenkante verkippen. Hat Ihr Schuh eine Pronationsstütze? Das verschlimmert Ihr Problem!

➜ Abrieb im äußeren Vorfußbereich

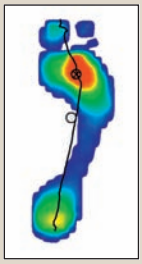
Sie laufen aktiv? Dann sind Sie Vorfuß-Supinierer – Sie verkippen im letzten Abdruckmoment nach außen. Wenn Sie über die Ferse laufen, kann dieser Abrieb ein Zeichen für eine Überpronation im Rückfuß sein. Vermeiden Sie Pronationsstützen!

➜ Abrieb im zentralen Vorfußbereich

Sie überlasten Ihre Mittelfußköpfchen übermäßig, verteilen den Druck unter dem Vorfuß also nicht gleichmäßig. Spreizfußbeschwerden sind eine häufige Folge. Auch die Zwischensohle wird mittig komprimiert. Rangieren Sie diesen Schuh aus!

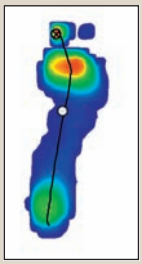
Quelle: Die Laufbibel

Ihr Fußtyp



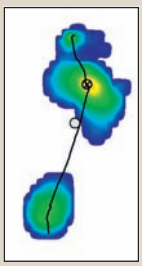
➜ Normalfuß

Wenn Ihr Fußabdruck dem auf dem Bild ähnelt, ist Ihr Fuß trainiert und gesund. Ihre Längs- und Quergewölbe sind kräftig genug, um Ihren Fuß aufzurichten und ihn unter Belastung nicht verkippen zu lassen. Der Druck verteilt sich gleichmäßig unter Vorfuß und Ferse.



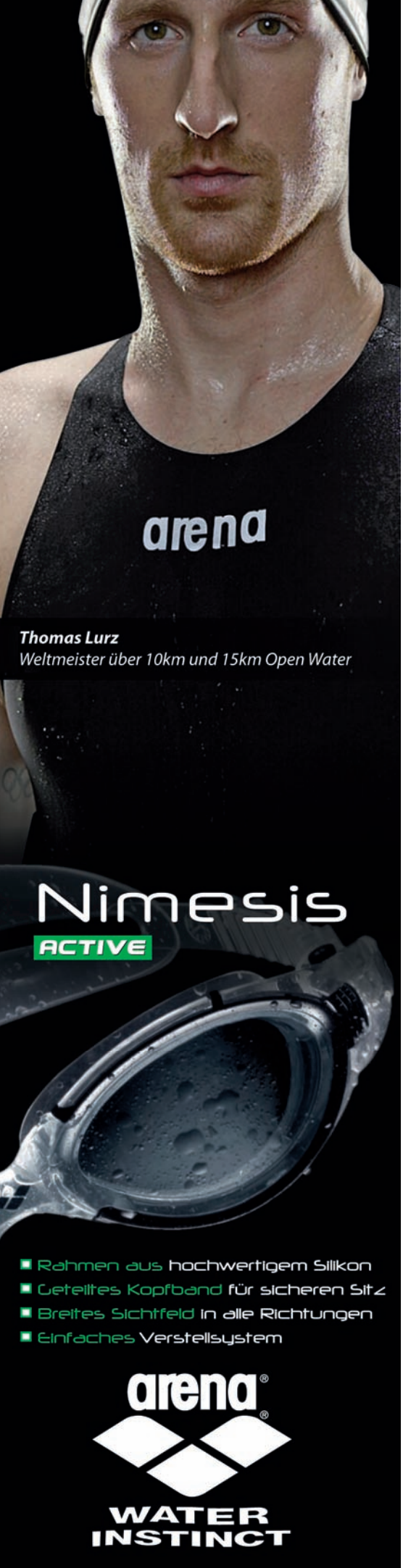
➜ Senkfuß

Ihr Längsgewölbe ist abgeflacht. Dadurch wird Ihr Fußabdruck recht breit. Oft ist der Senkfuß auch mit dem Knickfuß kombiniert, bei dem das Fersenbein zusätzlich nach innen kippt – das löst eine Überpronationsbewegung aus (Sie drehen verstärkt nach innen).



➜ Hohlfuß

Ihr Gewölbe ist unnatürlich hoch gesprengt, deshalb zeigt sich eine Kontaktunterbrechung zwischen Vor- und Rückfuß. Das Übel: Fußsohlenband und Fußmuskeln sind verkürzt. Das macht Ihren Fuß steif, er gibt schlecht nach. Supinationstendenzen sind bei diesem Fußtyp häufig.



Typberatung

Ihr eigener Biomechanik-Check liegt hinter Ihnen, jetzt geht's mit konkreten Vorstellungen ins Laufschuhgeschäft. Wir geben Hilfestellung für die letzten Meter.

Lisa Schmidt

Eigentlich hatte es vielversprechend angefangen: Anstatt Ihnen irgendeinen Schuh in die Hand zu drücken, hat Sie der Verkäufer im Sportgeschäft erst einmal aufs Laufband gestellt und behauptet, er müsse sich ein Bild von Ihrem Laufstil machen. Sie haben Ihre alten Treter dabei, die vorwiegend am äußeren Sohlenrand abgewetzt sind, und mit Kniebeugen vor dem Spiegel Ihre O-Bein-Tendenz festgestellt (siehe Seite 22/23). Alles deutet darauf hin, dass Ihr Fuß nach außen abknickt. Trotzdem reicht Ihnen der Verkäufer einen Schuh mit Pronationsstütze, der das Abknicken nach innen verhindern soll, und erzählt Ihnen etwas von Halt und Führung. Sie denken: „Er wird's schon wissen" – und schlittern direkt in die Patellasehnen-Reizung.

Es ist ein fataler Fehler, zu glauben eine Schuhberatung hätte Qualität, weil ein Laufband im Laden steht. Die Analysegeräte können noch so gut sein – wenn der Verkäufer schlecht ausgebildet ist, wird die Laufschuhberatung für Sie möglicherweise zur Verletzungsfalle. Ein guter Berater fragt nach Ihrem Laufalltag, Ihrem Laufstil, eventuellen Beschwerden und dem Einsatzziel des Schuhs. Begeisterte Monologe über neueste Dämpfungstechnologien? Werden Sie hellhörig – und gehen Sie zur Not wieder. Sie sind nicht im Laden, um irgendein Schlauchboot an den Fuß geschwatzt zu bekommen, sondern um den optimal passenden Schuh für sich zu finden.

Dazu gehört auch die Ermittlung Ihrer Biomechanik mittels technischer Analyseverfahren. Festgestellt werden dabei Ihr Fußtyp (zum Beispiel mit einer Footdisc) und Ihre Beinachsenstatik (beispielsweise per Motionquest-Verfahren). Überpronations- und Supinationstendenzen sollten erkannt und in Zusammenhang mit Ihrer Beinachse gebracht werden. Analyseverfahren wie Achillex können sogar das dynamische Zusammenspiel von Schuh und Fuß messen und beurteilen. Abschließend sollten Sie alle vom Verkäufer vorgeschlagenen Modelle ausgiebig Probe laufen (nicht gehen!). Geschieht nichts von alledem, kann es im schlimmsten Fall so enden wie im Eingangsbeispiel: Sie geben viel Geld für einen Schuh aus, der dem Fuß mehr schadet als ihn schützt. Und eine Verletzung ist schließlich das Letzte, was Sie gebrauchen können.

Damit Sie im Laufladen nicht von funkelnden Videokameras geblendet und von surrenden Laufbändern auf die falsche Fährte gelockt werden, haben wir für Sie in nebenstehender Tabelle die aktuell gängigsten Analysesysteme zusammengefasst, auf die Sie beim Laufschuhkauf stoßen könnten. Die Liste der Vor- und Nachteile sowie die abschließende Gesamteinschätzung der verschiedenen Konzepte soll Ihnen helfen, das Angebot des jeweiligen Geschäfts einzuordnen.

Schuhberatung: Die Systeme im Überblick

	WAS WIRD GEMACHT?	VORTEILE	NACHTEILE	BEWERTUNG
medizinische Bewegungs-analyse	2D-Videoanalyse von Fuß, Knie, Beinachse, Becken und Wirbelsäule von medizinischem Fachpersonal	⊕ exakte Vermessung der Lauftechnik ⊕ exakte Vermessung von Wirbelsäule, Becken, Beinachse, Knie und Fuß ⊕ Hilfe bei Laufverletzungen, Leistungsstagnationen und Fußproblemen	⊖ Zeitaufwand (ca. zwei Stunden) ⊖ hohe Kosten (ca. 100–300 Euro) ⊖ nur bei Experten möglich; eventuell längerer Anreiseweg	⊕⊕⊕⊕⊕
Motionquest	Der Verkäufer stellt acht Fragen zur Biomechanik, Statik und Dynamik, deren Antworten mithilfe der Bewegungsanalysesoftware „Motionquest" ausgewertet werden.	⊕ automatische Verrechnung der Analyseergebnisse ⊕ hohe Genauigkeit bei exakter Testdurchführung ⊕ konkrete Schuhempfehlung ⊕ herstellerunabhängige Schuhempfehlung (mit Angabe der Fersensprengung) ⊕ detaillierter Analysebericht	⊖ keine Analyse der Laufbewegung, dynamische Beinachse wird dennoch durch Kniebeuge ermittelt ⊖ Ungenauigkeiten bei der Bestimmung von Fußtyp und Laufstil bei schlecht geschultem Personal	⊕⊕⊕⊕⊕
Achillex	Messung der Rückfußbeweglichkeit über einen Sensor am Schuh	⊕ kompakte, vollautomatische dynamische Analyse ⊕ Vergleichsmessungen und herstellerunabhängige Schuhempfehlung ⊕ sicher, auch bei unerfahrenen Verkäufern	⊖ Auswirkungen von O-Beinen werden nicht sicher erkannt ⊖ keine Schuhdatenbank	⊕⊕⊕⊕⊕
Fußdruck-messung	Messung der Ganglinie und der Druckspitzen mithilfe einer Druckmessplatte	⊕ Messung der Auswirkungen aller Gelenke auf den Fußdruck (statisch und dynamisch) ⊕ wenig komplexe, schnelle Auswertung ⊕ Ermittlung von Fußtyp, Ganglinie und Druckspitzen	⊖ Ursprung etwaiger Fehlstellungen bleibt verborgen (nur die Summe der Kräfte wird ermittelt, Unterscheidungen von Fuß- und Kniegelenksfehlstellungen sind nur bedingt möglich)	⊕⊕⊕⊕⊕
Laufband-analyse im Schuhgeschäft	Videoaufnahme der Sprunggelenke von hinten	⊕ Probelaufen von Laufschuhen ⊕ Erkennung offensichtlicher Fehlstellungen (aber: oft mit falscher Interpretation!)	⊖ fehlerhafte Vermessung, da Beinachse nicht vermessen wird ⊖ oft ungenaue Kameraposition ⊖ keine anatomischen Markierungen möglich (erforderte das Ausziehen bis auf die Unterhose) ⊖ Fehler in der Analyse bei unzureichender Schulung des Personals	⊕⊕⊕⊕⊕
Scanner/ Footdisc	exakte Bestimmung der Schuhgröße, des Fußtyps und der Fußform durch einen Fußabdruck	⊕ schnelle, unkomplizierte Analyse des statischen Fußtyps ⊕ Ergebnis sofort sichtbar	⊖ rein statische Analyse von Fußform und Fußtyp ⊖ Fehler in der Analyse bei unzureichender Schulung des Personals ⊖ Laufstil und Abrollverhalten werden nicht erfasst	⊕⊕⊕⊕⊕

Foto: Frank Wechsel

Quelle: Die Laufbibel

Top Marken – Top Preise!

Mehr Energie

POWERBAR® Powergel
(Alle Geschmacksrichtungen) 24 Stk. + 0,75 l Radflasche ..... **34,00 EUR**
POWERBAR® Performance C2-Max
(Alle Geschmacksrichtungen) 25 Riegel ..... **39,80 EUR**
POWERBAR® Energize C2-Max Drink
1400g Dose + 0,75l Radflasche ..... **19,95 EUR**
ULTRA SPORTS® Starter 560g Dose + 160g gratis ..... **17,50 EUR**
ULTRA SPORTS® Buffer 500g Dose + 50g gratis ..... **17,50 EUR**
SQUEEZY® Athletic 675g Dose + Shaker ..... **44,50 EUR**
ISOSTAR® Hydrate & Perform
(Lemon, Fresh, Orange) 400g Dose ..... **5,99 EUR**
MULTIPOWER® Iso Drink 1750g Dose (Lemon) ..... **15,96 EUR**

Bessere Regeneration

ULTRA SPORTS® Refresher 500g Dose + 50g gratis ..... **17,50 EUR**
ORTHOMOL® Sport 30 Ampullen + 2 Gratis ..... **49,90 EUR**
Doppelpack 60 Ampullen ..... **79,90 EUR**
POWERBAR® Recovery Drink (Schoko) 1200g Dose ..... **19,95 EUR**
POWERBAR® Protein Plus 92%
(Vanille, Schoko, Erdbeer) 600g Dose ..... **23,16 EUR**
POWERBAR® Protein Plus 80%
(Alle Geschmacksrichtungen) 500g Beutel ..... **15,20 EUR**
SYN® SYNpro 80+ (Schoko, Vanille, Ananas-Cocos, Mascarpone-Pfirsich-Maracuja, Kirsch-Joghurt, Waldfrucht) 500g Beutel ..... **12,90 EUR**
ISOSTAR® Powerplay High Protein 90
(Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane, Neutral) 750g Dose ..... **18,90 EUR**

Starke Gelenke

ULTRA SPORTS® Ackerschachtelhalm 100ml Fl. ..... **13,90 EUR**
ULTRA SPORTS® Chonsamin 90 Kapseln ..... **17,40 EUR**
ULTRA SPORTS® Kollatin 380g Dose ..... **22,26 EUR**

Schnelle Lieferung – meist innerhalb 24 Std.

Shape YOU ...die Form macht's!
SPORTLERNAHRUNG

ONLINE BESTELLEN: www.ShapeYOU.de
Bestell-Hotline: 0471 / 9292124
Ab einem Warenwert von 40 EURO liefern wir VERSANDKOSTENFREI!
Dieses Angebot stellt nur einen kleinen Auszug aus unserem Warensortiment dar.

d-signs.de • Tr 02-10

PowerBar · saltstick · isostar · FuelBelt · ULTRA SPORTS · OATSNACK · PANACEO · NUTRIXXION · SPONSER · SQUEEZY SPORTS NUTRITION · SYN · taxofit · Vitargo · MULTIPOWER · ORGANIC

Zahlungsarten: Vorkasse, Lastschrift, Nachnahme, Kreditkarte, Paypal **Versand:** Bei Vorkasse, Kreditkarte und Lastschrift berechnen wir eine Versandkostenpauschale von 3,90 EUR (Nachnahme 8,80 EUR). Ab einem Warenwert von 40 EUR versandkostenfreie Lieferung (Nachnahme + 4,90 EUR) **Rabatte:** ab 200,00 EUR zusätzlich 5 %

Sicheres Einkaufen · EHI · gfe

2XU
COMPRESSION

NEU: 2XU
COMPRESSION
TRIATHLON!

REAL
COMPRESSION

BESSERER SAUERSTOFFTRANSPORT
SCHNELLERE ERHOLUNG
VERZÖGERTE ERMÜDUNG
VERBESSERTE REAKTIONSFÄHIGKEIT
WENIGER MUSKELSCHÄDEN

1 Hochwertiges Invista Power Lycra mit bis zu 40 % mehr Halt

2 Circular Knit Struktur mit 360°-Rundumfestigkeit

3 Graduierte Passform für optimalen Abtransport von Stoffwechselprodukten

Mehr Informationen über die Wirkungsweise und den Aufbau der 2XU Compression unter: www.2xu.com

Händlernachweis: www.filsermarketing.de

Schlauer shoppen

Eine gute Beratung hängt vor allem vom Verkäufer ab. Sie können aber auch selbst dazu beitragen, dass Sie mit dem optimalen Schuh nach Hause gehen.

Carola Felchner

1 **Kaufen Sie Ihre Schuhe abends.** Dann ist die Muskulatur erschlafft, die für die Verspannung des Längsgewölbes verantwortlich ist: Zwischen verspanntem und erschlafftem Fuß kann eine halbe Schuhgröße liegen.

2 **Probieren Sie die Schuhe mit Ihren Laufsocken an.** Bringen Sie zum Schuhkauf die Socken mit, in denen Sie Ihre Neuerwerbung später auch laufen werden. Die Dicke der Laufsocken hat direkten Einfluss auf den Sitz des Schuhs. Oft bekommen Sie Tennissocken zum Probe laufen, die die Auswahl am Ende verfälschen können.

3 **Bringen Sie Ihre orthopädischen Einlagen und Ihre alten Laufschuhe mit.** Wer seinen potenziellen neuen Schuh ohne Einlage Probe läuft, verfälscht den Trageeindruck massiv. Laufschuh und Einlage bilden eine Einheit und müssen aufeinander abgestimmt sein. Der Abrieb an der Sohle Ihrer alten Schuhe kann dem Verkäufer zudem Hinweise auf eine Fehlstellung oder fehlerhaftes Abrollverhalten geben. Achtung: Seien Sie skeptisch beim Thema „Rebound", den Rückfedereigenschaften des Materials. Dessen Federfrequenz müsste genau zu Ihrer Bodenkontaktzeit, Ihrer Biomechanik und Schrittfrequenz passen. Das ist fast nie der Fall, das System also meist wirkungslos.

4 **Kleben Sie nicht an Ihrem Modell.** Sie haben Ihren Traumschuh gefunden und kaufen das Modell lediglich in regelmäßigen Abständen nach? Vorsicht! Der Leisten des Schuhs könnte sich geändert haben, obwohl der Name gleich geblieben ist. Manchmal ist es unumgänglich – und für die Fußmuskulatur gar nicht schlecht – den Schuh zu wechseln.

5 **Nehmen Sie sich Zeit.** Wer beim Laufschuhkauf Geschwindigkeitsrekorde aufstellen will, riskiert Fehlentscheidungen. Sie sollten jeden in Frage kommenden Schuh ausgiebig Probe laufen und bestenfalls eine Bewegungsanalyse durchführen. Achtung: Ein Laufband oder eine Videokamera im Laden sind keine Qualitätsgaranten für eine gute Beratung (siehe Seite 24).

Die Schuhsegmente

→ Natural

Kräftige Fußmuskeln, natürliche Bewegung – seine Füße kann man trainieren, aber nur in speziellen Schuhen. Fußtrainer sind wichtig für den Verletzungsschutz, sie können (und sollten) für das Lauf-Abc und Läufe von maximal 30 Minuten Dauer genutzt werden.

→ Cushion

Dieses Segment ist für Läufer ohne nennenswerte Fehlstellungen gedacht. Die oft voluminösen Dämpfungselemente haben ihm seinen Namen »Cushion-Segment« gegeben. Die entsprechenden Schuhe haben einen neutralen Sohlenaufbau und keine Pronationsstütze.

→ Support

Diese Schuhe sollen den Fuß stabilisieren und eine Überbeweglichkeit verhindern. Hier finden Läufer mit nach innen knickenden Fußgelenken und/oder X-Beinen Modelle mit Pronationsstütze – und aufwendigen Dämpfungssystemen.

→ Light

Die sogenannten Light-Trainer sind für schnelles Training und lange Wettkämpfe konzipiert. Sie sind flach, vermitteln direkten Bodenkontakt und sind leichter als ihre Kollegen aus dem Cushion- und Stabilsegment. Es gibt gestützte und ungestützte Modelle.

→ Competition

Wettkampfschuhe sind vor allem für technisch versierte, aktive Läufer interessant. Sie sind extrem flach, sehr torsionsfähig und bestenfalls auch leichter als Light-Trainer.

TOP-ANGEBOTE IM CANYON.HOME, ERIK ZABEL BEI DER RTF (45-75-110 KM), MARATHON (200 KM), HEROES TOUREN, STOPPOMAT BERGZEITFAHREN, SCHRAUBER-WORKSHOPS, EXPO MIT AUSGEWÄHLTEN PARTNERN. UNSER FESTIVAL FÜR EUCH. INFOS ZUM CANYON GRANFONDO AUF CANYON.COM/GRANFONDO

PURE CYCLING

Canyon ist die begehrteste Rennradmarke im deutschsprachigen Raum (Leserbefragung der Magazine TOUR und ROADBIKE).
Canyon Bicycles GmbH | Karl-Tesche-Straße 12 | D-56073 Koblenz | info@canyon.com | Servicecenter +49 (0) 261 40 4000 | www.canyon.com

Unser Schuhtest

Vom klobigen Trainingstreter über die ultraleichte Rennsemmel bis zum flexiblen Barfuß-Trainer – unser Test-Team hatte sie alle an den Füßen. Was dabei herauskam? Für jedes Modell ein knallhartes Urteil.

Dr. Matthias Marquardt und Carola Felchner

Vor dem Aufprall geschützt, beim Tempolauf gestützt, geradeaus geführt, zur Bestzeit verführt – das alles wird der moderne Läufer von seinem noch moderneren Laufschuh. Behaupten jedenfalls die Schuhhersteller. Kein Wunder eigentlich, dass man da als Sportler beim Schuhkauf schon mal den Überblick verlieren kann. Erst Recht wenn man von der Biomechanik beim Abrollen zwar schon einmal gehört hat, aber in erster Linie einfach nur laufen möchte.

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach dem perfekten Trainingsbegleiter und haben zahlreiche aktuelle Modelle verschiedener Hersteller und Segmente einem umfangreichen Test unterzogen: Jedes Paar Schuhe wurde von verschiedenen Läufern getestet, im Labor exakt vermessen und auf seine Dämpfungseigenschaften überprüft. An unseren Ergebnissen werden Sie sehen: Die Wahl des richtigen Schuhs ist keine einfache. Aber eine, über die Sie sich Gedanken machen sollten. Denn letztendlich entscheiden Sie schon beim Schuhkauf über Ihre Erfolge auf der Laufstrecke. Und über eventuelle Misserfolge. Denn je nach Konstitution, bevorzugter Distanz und Trainingsniveau gibt es Laufschuhe, von denen wir Ihnen schlichtweg abraten müssen. Aber auch solche, die Ihnen Flügel verleihen.

Schuh-Eignung: Welcher Läufertyp sind Sie?

Supinierer
Läufer mit deutlicher Auswärtskantung. Kombination aus O-Bein-Stellung und Senkung des äußeren Fußrands bei gleichzeitiger Hebung der Fußinnenseite.

leichter Supinierer
Läufer mit Tendenz zur Auswärtskantung. Leichtes O-Bein oder leichte Supinationsfehlstellung, häufig innenrotiertes Gangbild.

Neutralfußläufer
Läufer mit physiologischer Pronation.

leichter Überpronierer
Läufer mit leicht verstärkter Tendenz zur Überpronation. Leichter Knickfuß, oft schlechte Technik, leichte Hüftinstabilität.

mittlerer Überpronierer
Läufer mit mittlerer Überpronation bei Knickfüßen oder X-Beinen. Oft bedingt eine instabile Hüfte diese Fehlbewegung.

stärkerer Überpronierer
Läufer mit starker Überpronation bei deutlichen Knickfüßen oder X-Beinen oder einer instabilen Hüfte.

stärkster Überpronierer
Läufer, der die Innenkante seiner Füße und Schuhe sehr stark belastet. Meistens liegen Kombinationsfehlstellungen aus starkem Knickfuß, starkem X-Bein und deutlicher Hüftinstabilität vor.

SEGMENT / HERSTELLER
MODELL
Preis
US-Größen („–“ in halben Größen) erhältliche Damen-/Herren-Größen

TECHNIK
Gewicht (in g) bei Größe US 10, wenn nicht anders angegeben
Sohle Wie ist die Sohle aufgebaut, für welchen Einsatz ist sie damit geeignet?
Torsionsfähigkeit Wie gut lässt sich der Schuh zwischen Vor- und Rückfuß verdrehen?
Sprengung (in mm) Höhendifferenz der Innensohle zwischen Fersenmitte und Großzehen-Grundgelenk (absolute Höhen in Klammern).
Vertikale Stoßabsorption Wieviel Stoßenergie kann das Dämpfungsmaterial schlucken? Unsere Bewertung: je fester, desto besser.
Dämpfungsverhalten Wie fühlt sich die Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich beim Laufen an?
Eignung Vom Supinierer bis zum starken Überpronierer haben wir sieben Läufertypen definiert (s. Kasten links).

BEWERTUNG
Testeindruck Alle Hintergrundinformationen und (Praxis-)Testergebnisse zum Schuh, die für Ihre Kaufentscheidung wichtig sein können.
Fazit Wem würden wir den Schuh empfehlen? Für wen ist er nicht geeignet?
Dr. Marquardts Kommentar Das Urteil unseres *triathlon*-Experten Dr. Matthias Marquardt.

Händlernachweis

Adidas
adidas.com
Tel. 0 08 00 / 37 87 47 37

Asics
asics.de
Tel. 0 21 31 /3 80 20

Brooks
brooksrunning.de
Tel. 02 51 / 13 53 00

Ecco
ecco.com
Tel. 040 / 23 61 17 01

K-Swiss
kswiss.com
Tel. 02 11 / 43 71 58 10

Mizuno
mizuno.de
Tel. 0 89 / 45 05 00

New Balance
newbalance.de
Tel. 02 11 / 87 63 74 00

Newton
newtonrunning.com
Tel. 01 51 / 27 02 78 42

Nike
nike.com
Tel. 0 69 / 66 41 53 20

On
on-running.com
Tel. +41 (0) 44 / 225 15 55

Pearl Izumi
pearlizumi.com
Tel. 0 76 61 / 9 89 90

Puma
puma.de
Tel. 0 91 32 / 8 10

Reebok
reebok.com
Tel. 0 91 32 / 84 80 00

Saucony
saucony.de
Tel. 0 89 / 89 06 85 84

Scott
scott-sports.com
Tel. +41 (0)2 64 / 60 16 16

Vibram
vibram.com
Tel. + 39 (0) 02 36 / 52 84 61

Zoot
zoot-sports.de
Tel. 0 23 32 / 7 58 00

NATURAL		ADIDAS	NIKE	VIBRAM
MODELL		ClimaCool Ride	Free Run +	Bikila
Preis		109,95 €	99,95 €	120,– €
US-Größen		5–12 / 6,5–13, 14, 15	5–12 / 6–13, 14, 15	4,5–8,5 / 7,5–13
TECHNIK				
Gewicht (Größe US 10)		235 g	244 g	164 g
Sohle		adiwear-Rubber für Langlebigkeit	abriebsbeständige Phylite Außensohle mit Karbongummiaufsätzen, tiefe Flexkerben für Beweglichkeit	dünne, stoßdämpfende Vibram-Sohle
Torsionsfähigkeit		gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
Sprengung (in mm)		6 (21 : 15)	13 (28 : 15)	0
Vertikale Stoßabsorption im Labor	Vorfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
	Rückfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Dämpfungsverhalten		sehr direktes Laufgefühl	fester Schuh, da kein Dämpfungssystem	fester Schuh, da kein Dämpfungssystem
Eignung		Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
BEWERTUNG				
Testeindruck		Mit nur sechs Millimetern ist der „ClimaCool Ride“ der Testkandidat mit der zweitniedrigsten Sprengung im Testfeld (nach Vibram mit null Millimetern). Der Fußtrainer für kurze Einheiten soll die Fußmuskulatur animieren und trainieren. Unsere Tester waren nach anfänglicher Skepsis positiv überrascht vom direkten Laufgefühl und dem luftigen Obermaterial. Ohne Socken verliert sich der Komfort ein wenig, da die Fersenkappe etwas scheuerte. Mit 235 Gramm gehört der Trainer zu den leichteren Schuhen im Test.	Man kann ihn drehen und wenden wie man will, den „Free Run+“ von Nike. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn die charakteristischen Flexkerben machen den Schuh sehr beweglich. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit konnten sich die Tester durchweg mit dem Natural-Trainer anfreunden, auch wenn er einem unserer Tester ungewohnt weich erschien. An der Passform hatten die Testläufer nichts auszusetzen, die Sprengung hat sich unseren Messungen zufolge jedoch um drei Millimeter vergrößert. Zu viel für einen Natural-Schuh.	Vibram kommt mit seinem minimalistischen Fußtrainer dem Barfußlauf am nächsten. Die Umgewöhnung fing bei unseren Testern bereits beim Anziehen an; die Zehen in die dafür vorgesehenen Stoffabteile zu bugsieren, klappte nur mit Geduld und etwas Übung. Die an der Ferse angebrachte Schlaufe war dabei hilfreich. Das dynamische Laufgefühl gefiel den Testern, im Winter ist der „Bikila“ mit seinem dünnen Obermaterial aber nicht warm genug.
Fazit		Ein guter Ergänzungsschuh für das Fußmuskeltraining. Leichte, gut ausgebildete Läufer dürften mit dem „CC Ride“ vergleichsweise schnell zurechtkommen, ansonsten gilt: langsam an das flexible Laufgefühl gewöhnen! Der Leisten ist eher schmal.	Der „Free“ eignet sich für Läufer mit leichter Supination ebenso wie für Neutralläufer und leichte Pronierer. Gewicht und Sprengung könnten geringer ausfallen, dennoch ist er ein alltagstauglicher Trainingsschuh, der aufgrund seiner extremen Flexibilität allerdings einer gewissen Eingewöhnungszeit bedarf.	Mehr Schutzhülle als Schuh ist der „Bikila“ – und das ist auch gut so. Denn der minimalistische Fußtrainer mit komplett sprengungsfreier Sohle und anatomischer Einlage will den Träger zum aktiven Laufen animieren und möglichst nicht in den Bewegungsablauf eingreifen. An das barfußähnliche Gefühl muss man sich mit kurzen Einheiten gewöhnen.
Dr. Marquardts Kommentar		Was für ein Fußtrainer! Der „CC Ride“ ist vergleichbar mit dem „Free 3.0“ von Nike und mit nur sechs Millimetern Sprengung sehr flach. Die mäanderförmig eingekerbte Sohle macht ihn ultraflexibel, der Verzicht auf Dämpfungsschnickschnack sehr fest.	Der Klassiker unter den Natural-Running-Schuhen brilliert im Vorfuß durch biomechanisch perfekte Flexkerben. Aber warum ist er im Rückfuß jetzt schon 13 Millimeter höher? Weniger wäre hier mehr.	Wie barfußlaufen! Aber nichts für die Straße. Der Schuh gehört auf Rasenplätze wie den Golfplatz oder Fußballrasen. Oder an den Strand. Bitte mit nur 15 Minuten beginnen und nichts überstürzen. Ein Mal pro Woche ein Muss!

Fotos: Frank Wechsel

CUSHION	ADIDAS	ASICS	K-SWISS
MODELL	Salvation 2	Gel Cumulus 12	Blade Light Run
Preis	154,95 €	119,95 €	100,– €
US-Größen	5–12 / 6,5–13, 14, 15	6–12 / 7–13, 14	5–10 / 7–13
TECHNIK			
Gewicht (US-Größe 10)	425 g	330 g	283 g
Sohle	geschäumte Gummisohle für mehr Griffigkeit (Vorfuß), adiwear-Rubber für Langlebigkeit	leichte SOLYTE-Mittelsohle, Dura-sponge-Außensohle, dynamisches Pufferelement (Space Trusstic)	Blade-Sohlenkonstruktion (Lamellen), strapazierfähige Außensohle (Aosta II)
Torsionsfähigkeit	gering – hoch	gering – hoch	Aösta II Außensohle – hoch
Sprengung (in mm)	13 (35 : 22)	9 (36 : 27)	9 (31 : 22)
Vertikale Stoßabsorption im Labor – Vorfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Vertikale Stoßabsorption im Labor – Rückfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Dämpfungsverhalten	dämpft extrem	sehr weiche Dämpfung	fest und direkt
Eignung	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
BEWERTUNG			
Testeindruck	Der stabilste Schuh im Adidas-Sortiment soll mittlere bis starke Pronierer im Training stützen, ein durchgängig eingesetztes Netz als Obermaterial und in der Zunge sollen den Komfort erhöhen. So luftig der „Salvation" aussieht – den Testläufern, allesamt keine schweren Überpronierer, war der Schuh zu wuchtig und schwer, das Gefühl beim Bodenkontakt stark eingeschränkt. Die Sprengung ist mit 13 Millimetern hoch, der Schuh mit mehr als 400 Gramm der schwerste im Test.	Zwar ist der „Cumulus" von Asics als Neutralschuh ausgewiesen, an ihm schieden sich jedoch die Geister. Während die einen Tester begeistert waren von Passform und Laufgefühl, klagten die anderen über starres Material und wenig Laufgefühl. Es ließ sich eine Tendenz erkennen, dass zierliche Läufer mit schmalen Füßen weniger gut mit dem mit 330 Gramm recht schweren Schuh zurechtkamen. Positiv fiel die sorgfältige Verarbeitung auf.	Lamellen (Blades) an der Sohle, die sich bei jedem Schritt spannen und entspannen, sollen beim „Blade Light Run" dämpfen, ohne das direkte Laufgefühl aufzuweichen. Subjektiv kam der flache Schuh mit triathlontauglichen Drainagelöchern in der Sohle gut an bei unseren Testern, sowohl bei lockeren als auch intensiven Einheiten fühlten sie sich im leichtesten Cushion-Schuh des Testfelds wohl. Auch barfuß saß er bequem, fällt allerdings etwas weiter aus. Der Grip der Sohle ließ bei nassem Boden ein wenig nach.
Fazit	Gut verarbeitet ist der „Adistar Salvation" und prinzipiell ist auch seine Passform komfortabel. Für schwere Läufer mit deutlichem Knickfuß kann der Support-Schuh bei mäßigem Lauftempo ein akzeptabler Begleiter sein, doch ist er etwas massig und träge geraten. Darüber können auch das luftige Material und die frischen Farben nicht hinwegtäuschen.	Die Gel-Elemente in Vor- und Rückfuß sind nicht Jederläufers Sache, obwohl Asics sie ohne große Sprengung in die Sohle gesetzt hat. Mit neun Millimetern hat der „Cumulus" ein vergleichsweise geringes Gefälle. Er ist recht schwer, was die mittelgewichtigen Läufer bei lockeren Trainingsläufen aber weniger störte.	Der leichte Renner ist ein Allrounder und für lockere, lange Einheiten genauso geeignet wie für intensives Training und Wettkämpfe. Laschen an Zunge und Ferse helfen beim Einstieg, er läuft sich direkt, wenn auch die Griffigkeit bei nassem Untergrund nachlässt. Für vergleichsweise günstige 100 Euro bekommen Sie einen sehr soliden Schuh.
Dr. Marquardts Kommentar	Dicke Sohle, voluminöse Horizontaldämpfung, ausgeprägte Sprengung, kräftig gestützt. Sie sind noch kein Passivläufer? Mit diesem Schuh werden Sie es!	Wenig gesprengt, aber recht hoch gebaut. Voluminös gedämpfter reiner Straßenschuh für Läufer, die es weich mögen. Das neutrale Pendant zu Kassenschlager „Gel 3020" ist nichts für Überpronierer und Läufer mit technischem Anspruch.	Ein recht flacher Schuh mit sehr fester Sohle und direktem Laufgefühl. Er macht Spaß bei flottem Tempo und ist eine Empfehlung für Vor- und Mittelfußläufer oder jene, die von der Ferse runter wollen. Eine positive Überraschung des diesjährigen Tests!

Fotos: Frank Wechsel

MIZUNO	NEW BALANCE	NEWTON
Wave Rider 14	MR 1080	Gravity
135,– €	145,– €	174,– €
6–15, 5	5–11, 12 / 7–13, 14, 15	5–11 / 6–15
340 g	343 g	284 g
wellenförmige Plates (Wave-Konzept) für Flexibilität bei guter Stabilität an Außen- und Innenseite	Flexkerben im Vorfußbereich, abriebfestes Material im äußeren Fersenbereich (N-Durance)	Action/Reaction-Technologie im Vorfußbereich, Karbongummi an der Ferse
gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
12 (34 : 22)	18 (37 : 19)	10 (30 : 20)
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
im Rückfuß ein eher weicher Schuh	straffe Dämpfung trotz dicker Sohle, wenig direkt	eher straff im Rückfuß, sehr elastisch im Vorfuß, jedoch mit Instabilität durch die vier Elastomere
Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
Extrem leicht und schnell soll der „Wave Rider 14“ sein. Bei den Neutral-Schuhen landet er gewichtsmäßig allerdings auf dem drittletzten Platz. Das Gefälle ist geringer als beim zweiten Mizuno im Test, dem „Wave Precision“, rangiert aber mit zwölf Millimetern Sprengung trotzdem in der oberen Hälfte des Testfelds. Das fiel auch unseren Testern auf, der Gesamteindruck war jedoch recht positiv: direkter Bodenkontakt und akzeptabler Sitz, wenn auch durch die eher steife Gesamtkonstruktion nicht unbedingt ohne Socken tragbar.	Mit dem „1080“ hat New Balance nach eigener Aussage einen Schuh für Neutralläufer gebaut, die überdurchschnittlichen Dämpfungskomfort bei dynamischem Laufgefühl wünschen. Überdurchschnittlich trifft zu. Allerdings auf die Sprengung, die mit 18 Millimetern die größte des gesamten Testfeldes ist. Dynamisches Laufgefühl wollte in der Praxis nicht so recht aufkommen, die Tester empfanden den Schuh als starr und unnachgiebig, der Laufstil verlagerte sich hin zum Fersenaufsatz.	Vier aufgesetzte Lamellen sollen beim „Gravity“ von Newton federn, die Bodenkontaktzeit verkürzen und den Laufstil des Trägers vom Fersen- hin zum Mittelfußlauf verändern. Die Tester empfanden das Konzept allerdings als gewöhnungsbedürftig und den Schuh selbst als etwas wuchtig. Auf nassen Oberflächen und losem Untergrund wurde die Sohlenkonstruktion mit den herausstehenden Elastomeren rutschig. Obermaterial und Verarbeitung bekamen dagegen gute Noten.
Neutralläufer und leichte Überpronierer könnten am „Wave Rider 14“ Gefallen finden – wenn nicht das vergleichsweise hohe Gewicht und die hohe Sprengung zwischen Ferse und Ballen wären. Das Obermaterial ist luftig und passt sich gut an, der vom Hersteller beworbene „effektive Abdruck“ bestätigte sich in der Praxis nur teilweise.	Größtes Manko des „1080“ ist seine große Sprengung – fast als liefe man bergab. Der Schuh wirkt in der Praxis steif und ist, wenn überhaupt, für Läufer geeignet, die neutral laufen oder nur eine leichte Korrektur der Fußstellung benötigen.	Newton selbst rät zu einem vorsichtigen Beginn mit dem Lamellen-Renner. Sicherlich kommt nicht jeder Läufer mit dem „Gravity“ zurecht, es gibt aber auch einige, die auf das System schwören. Für das vom Hersteller propagierte Prinzip einer Hinführung zum natürlicheren Laufstil ist die Sprengung etwas zu hoch.
Reiner Straßenschuh, dicke Sohle, hoch gesprengt, viel Spitzenhub. Da wird der Fuß ganz schön ruhiggestellt. Ein Modell für Fersenläufer auf Asphalt. Nichts für Läufer mit Anspruch an gute Technik.	So Leute, jetzt ist’s aber mal gut! 18 Millimeter Sprengung – da läuft man bei jedem Schritt bergab. Der Schuh ist ein Knie-Killer! Nicht empfehlenswert. Basta.	Die Elastomere verursachen ein instabiles Laufgefühl und recht großen Spitzenhub, wodurch man abrollt, ohne die Zehen zu beugen. Das inaktiviert die Fußmuskeln. Zehn Millimeter Sprengung sind wenig natürlich. Ich bin als Natural Runner enttäuscht.

Unser Experte

Dr. Matthias Marquardt: Mit seinem Buch „Die Laufbibel“ veröffentlichte der Arzt einen Klassiker der Laufliteratur. Der Spezialist für Laufverletzungen betreut in seiner Praxis in Hannover Sportler aus dem ganzen Bundesgebiet und ist als Berater für die Laufschuhindustrie tätig. Sein kritisches Urteil, für das er in der Szene bekannt ist, fällt er als unabhängiger Experte .

www.natural-running.com

Die *triathlon*-Tester

Léana Helbig: Wenn die 29-jährige Sportökonomin nicht gerade im Hamburger Ausdauersport-Fachgeschäft Trionik Athleten berät, trainiert sie für eine neue persönliche Bestzeit auf der olympischen Distanz und für den Marathon in Berlin. 40 bis 60 Kilometer pro Woche legt sie in Running-Schuhen zurück.

Stephan Pape: Als Natural-Running-Trainer verbringt der 36-jährige Diplom-Sportwissenschaftler und Triathlet den Großteil des Tages in Laufschuhen. Aktuell läuft er bis zu 70 Kilometer pro Woche. Meist in lockerem Tempo, aber getreu dem Motto seiner Website: „Von nichts kommt nichts.“

Achim Stephan: Der 35-jährige Betriebswirt läuft seit seiner Schulzeit. Da er sowohl 10-Kilometer-Wettkämpfe als auch Marathons bestreitet, variiert sein Training zwischen mehrstündigen lockeren und kurzen, knackigen Läufen. Zirka 50 Kilometer kommen so pro Woche zusammen.

CUSHION		NIKE	ON	SAUCONY
MODELL		Air Pegasus+27	Cloudsurfer	ProGrid Mirage
Preis		99,95 €	149,– €	120,– €
US-Größen		5–12 / 6–13, 14, 15	4,5–9 / 8,5–13	5–12 / 7–13, 14, 15
TECHNIK				
Gewicht (US-Größe 10)		317 g	323 g	289 g
Sohle		Karbongummi-Außensohle (BRS 1000) mit breiter Auflagefläche	dreidimensionale Elemente aus röhrenförmigem, hochflexiblen Gummi	abriebfeste Außensohle mit hohem Karbonanteil, geschäumtes Gummi im Vorfußbereich
Torsionsfähigkeit		gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
Sprengung (in mm)		13 (37 : 24)	9 (33 : 24)	9 (29 : 20)
Vertikale Stoßabsorption im Labor	Vorfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
	Rückfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Dämpfungsverhalten		sehr weich, bisweilen schwammig	je nach Abrolltyp mittel bis weich	mittelweicher Schuh mit sehr direktem Gefühl
Eignung		Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
BEWERTUNG				
Testeindruck		Für einen Schuh mit Dämpfung hat der „Air Pegasus+27" ein akzeptables Gewicht. Durch die hohe Sprengung und die nur mittlere Torsionsfähigkeit kam den Testern der Schuh eher straff vor, der Abdruckmoment dagegen etwas schwammig, was am entkoppelten Fersenkissen liegen könnte. Das Obermaterial ist fest, aber luftig. Der Schuh ist nicht gestützt, der Leisten eher schmal.	Die runden Gummiröhren an der Sohle des „Cloudsurfers" sollen sowohl die vertikalen als auch die horizontalen Schläge, also die Scherkräfte, absorbieren und so Verletzungen vorbeugen. Der Schuh läuft sich etwas wackelig und eher schwammig, vor allem, wenn man mit der Ferse zuerst aufkommt. Auf längeren Strecken war im Test teilweise eine unangenehme Spannung in den Waden zu spüren, nach etwas Gewöhnungszeit war er für kurze Einheiten und auch knackige Zwischensprints in Ordnung.	Der „ProGrid Mirage" ist neben dem „ProGrid Kinvara" der „Zweitschuh" von Saucony. Im Praxisvergleich schnitt der „Mirage" bei der Bewertung des Tragekomforts etwas schlechter ab, die Tester fanden das Obermaterial ein wenig zu weich. Die Griffigkeit der flachen, vergleichsweise gering gesprengten Sohle gefiel, das Innenmaterial empfanden sie als so angenehm, dass sie den Schuh auch ohne Socken laufen würden.
Fazit		Neutralläufer und leichte Supinierer können den ungestützten Neutralschuh am besten laufen. Beim Abrollen fühlt er sich eher weich an, was nicht jeder Läufer mag. Sein in dieser Kategorie vergleichsweise geringes Gewicht ist ein Pluspunkt, die große Sprengung eher nicht.	In den auffälligen Schuh sollten nur Normalläufer steigen. Da der Aufsatzbereich weit unter die Ferse verlagert ist – biomechanisch ein guter Ansatz – erfolgt die Einleitung der Pronationsbewegung bei Fersenläufern recht abrupt. Die Sprengungsmessung trügt etwas, denn die Ferse sinkt auf den Schlaufen ein, so dass der Fuß eher tiefer steht.	Der „ProGrid Mirage" ist der drittleichteste Schuh in der Cushion-Kategorie. Saucony weist ihn als Zweitschuh fürs Training aus. Die Sprengung ist verhältnismäßig gering, der Renner torsionsfreudig. Vom Aufbau her gleicht er dem „ProGrid Kinvara", ist aber etwas schwerer.
Dr. Marquardts Kommentar		Der „Pegasus" ist einer der Dämpfungsklassiker und präsentiert sich auch in der aktuellen Version als sehr weicher Trainingsschuh für Asphalt. Der Schuh ist ungestützt. Mir ist er zu weich, aber er hat eine große Fangemeinde.	Die „Dämpfungsschlaufen" ermöglichen eine gewisse horizontale Dämpfung, aber wer braucht diese bitte im Vorfußbereich? Der Schuh vermittelt ein sehr indirektes kippeliges Laufgefühl. Ich gebe hierfür keine Empfehlung.	Fest. Flach. Toller Light-Trainer. So wie man Saucony in den vergangenen Jahren kennengelernt hat. Daumen hoch!

Fotos: Frank Wechsel

APRIL 2011

SUPPORT		ASICS	BROOKS	NIKE
MODELL		Gel 3020	Adrenaline GTS 11	Lunar Eclipse+
Preis		139,95 €	129,95 €	139,95 €
US-Größen		6–12 / 8–13, 14, 15	5–12, 13 / 7–15	5–12 / 6–13, 14, 15
TECHNIK				
Gewicht (US-Größe 10)		340 g	322 g	338 g
Sohle		Durasponge im Vorfuß und AHAR+ im Rückfuß für weniger Gewicht und Verschleiß sowie mehr Flexibilität	BioMoGo-Zwischensohle für Passgenauigkeit, Komfort und Langlebigkeit	Karbongummi (BRS 1000) mit Flexkerbenkonstruktion
Torsionsfähigkeit		gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
Sprengung (in mm)		13 (34 : 21)	13 (35 : 22)	12 (34 : 22)
Vertikale Stoßabsorption im Labor	Vorfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
	Rückfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Dämpfungsverhalten		sehr weiche Dämpfung	weich, wenig Straßengefühl	sehr weich, bisweilen schwammig
Eignung		Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
BEWERTUNG				
Testeindruck		Man merkt dem „Gel 3020" an, dass er ein Stabilschuh ist. Die Sprengung ist mit 13 Millimetern vergleichsweise groß und pro Schuh schnürt sich der Läufer 340 Gramm an den Fuß. Die Tester bemängelten, dass der Bodenkontakt durch die subjektiv wenig flexible Sohle in Kombination mit Gel-Dämpfung in Ferse und Ballen etwas undefiniert war – trotz des vom Hersteller versprochenen direkten Kontakts. Für Passform und Verarbeitung bekam der „Gel 3020" jedoch Pluspunkte.	Mit seinen 322 Gramm ist der „Adrenaline GTS 11" der leichteste Testkandidat in der Kategorie Stabilschuh. Alles an ihm ist auf Fußführung und Stabilisation ausgelegt: adaptives Dämpfungssystem, Zwei-Stufen-Stabilisierung gegen Pronation und stabilisierende Fersenkonstruktion. Das, zusammen mit einer recht hohen Sprengung, lässt ihn an Läuferbeinen ohne Knickfuß sehr starr und unbeweglich erscheinen. Er verleitet seinen Träger zum Fersenlauf, den Bodenkontakt empfanden die Tester als wenig definiert.	Ein flexibler, flacher Aufbau soll die Gelenkbewegungen stützen und die körpereigenen Stabilisationsmechanismen aktivieren, sagt Nike von seinem „Lunar Eclipse+". Beides konnten unsere Tester nicht nachvollziehen: Sie empfanden den Schuh als eher starr mit übermäßig weichem Fersenelement und die keilförmig aufgebaute Zwischensohle als unangenehm. Der Schuh baut recht hoch, auch die Sprengung ist mit zwölf Millimetern recht groß. Sicher kein Schuh für alle Läufertypen, wie der Hersteller behauptet.
Fazit		Läufer mit mittlerer bis starker Überpronation werden mit dem „Gel 3020" am besten zurechtkommen. Auffällig ist das dynamische Gefühl im Vorfußbereich bei sehr weichen Gel-Elementen im Rückfußbereich, die den Schuh zum reinen Asphaltläuferschuh machen.	Der eher schmale Schuh bietet das volle Support-Programm bei guter Passform. Die Stabilisierung ist deutlich spürbar, der Sohlengrip gefiel durchweg. Für Normalfußläufer und Supinierer ist der „Adrenaline GTS 11" nicht geeignet, da er den Fuß spürbar nach außen drückt. Sein Spezialgebiet ist die starke Überpronation.	Neutralfußläufer und leichte bis moderate Pronierer kommen am ehesten mit dem „Lunar Eclipse+" von Nike zurecht. Die Pronationsstütze erfolgt über die Sohle, die Keilform der Zwischensohle zusammen mit der weichen Schaumschicht in der Ferse ist jedoch gewöhnungsbedürftig und verleitet zum Fersenlauf.
Dr. Marquardts Kommentar		Der seit Jahren beliebte „3020" befriedigt offenbar viele Läuferwünsche: weich in der Ferse, mit vergleichsweise festem, dynamischem Abdruck im Vorfuß. Trotz des Erfolgs ist er nur eine Empfehlung für Überpronierer, nicht für Normalfußläufer.	Das solide Arbeitstier unter den stark stützenden Stabilschuhen. Mit Zwischensohlen zweiter und dritter Härte ist er ausschließlich für ausgeprägte Überpronierer geeignet. Die dicke Sohle und recht große Sprengung sind in diesem Segment üblich.	Ein sehr weicher Schuh für Fersenläufer. Er ist durchaus pronationsgestützt, aber nicht durch klassische Pronationsstützen, sondern über den keilförmigen Sohlenaufbau aus zwei Komponenten.

Fotos: Frank Wechsel

PEARL IZUMI	REEBOK
IsoShift	Premier Road Supreme 2
129,95 €	115,– €
6–12 / 8–14	5–11, 12 / 7–13
365 g	339 g
durchgehendes robustes Karbongummi, Flexkerben am Vorfuß für ruhiges, effizientes Abrollverhalten	Gummilaufsohle aus DMPRTek für Dämpfung und Traktion
gering – hoch	gering – hoch
13 (35 : 22)	13 (36 : 23)
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
starrer Aufbau, schwammiger Aufsatz	längst nicht so weich wie er aussieht
Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
Der „IsoShift“ ist ein eher steifes Kerlchen mit geringer Torsionsfähigkeit. Das bemerkten auch die Tester; sie bemängelten die kaum vorhandene Beweglichkeit der Sohle in der Abrollbewegung, trotz der Flexkerben im Vorfuß. Dem Segment der Stabilschuhe entsprechend ist das Obermaterial fest, der Schuh baut hoch, die Sprengung ist mit 13 Millimetern groß. Innen ist eine Pronationsstütze angebracht. Die Verarbeitung ist gut.	Der „Premier Road Supreme“ überraschte die Tester mit einem weichen Innern; ihn ohne Socken zu laufen, war sehr angenehm. Und das, obwohl der Stabilschuh wenig torsionsfähig ist. Der Zweitplatzierte seiner Kategorie in der Gewichtswertung sitzt Stabilschuh-typisch etwas klobiger am Fuß und baut hoch. Die Sohle fühlte sich für die Testläufer aber dennoch flexibler an als die der anderen Stabilschuhe im Test.
Ein stabiler Schuh für leichte bis moderate Pronierer. Der „IsoShift“ hat eine zweite Härte an der Innenseite, eine Pronationsstütze, die farblich nicht gekennzeichnet ist. Die Stützfunktion ist ausgeprägt, bei der Sprengung gibt es Optimierungspotenzial. Der Schuh ist der zweitschwerste im Test.	Überpronierer und Fersenläufer sind das Zielpublikum des „Premier Road Supreme“. Der stabile Stützer gehört zu den Leichteren seiner Klasse, die Sprengung ist mit 13 Millimetern aber sehr hoch. Auch die absolute Bauhöhe ist mit 36 Millimetern höher als bei den Mitbewerbern im Support-Segment.
Aufgepasst: Da muss man zweimal hingucken! Der Pearl Izumi hat eine zweite Härte an der Innenseite – also eine Pronationsstütze. Diese ist farblich nicht abgesetzt und für den Laien nicht zur erkennen, was im Handel für viel Verwirrung sorgen dürfte.	Sehr straffer, mittelmäßig stark gestützter Stabilschuh mit segmentüblicher Sprengung von 13 Millimetern bei stolzen 36 Millimetern Rückfußhöhe. Interessant für den überpronierenden Fersenläufer.

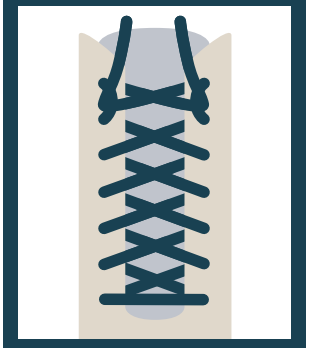
LIGHT		ADIDAS	ASICS	ECCO
MODELL		Adizero Boston 2	Gel Tarther	Biom A
Preis		119,95 €	109,95 €	199,95 €
US-Größen		6,5–13 / 6,5–13, 14, 15	6–11 / 6–12, 13	7–11,5
TECHNIK				
Gewicht (US-Größe 10)		289 g	210 g	320 g
Sohle		geschäumte Gummisohle für mehr Griffigkeit (Vorfuß), adiwear-Rubber für Langlebigkeit	PU-Duosole, leichte SOLYTE-Mittelsohle, auswechselbare Einlegesohle	Zwei-Komponeten-PU mit Rubber-Laufsohle
Torsionsfähigkeit		gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
Sprengung (in mm)		11 (31 : 20)	11 (28 : 17)	10 (26 : 16)
Vertikale Stoßabsorption im Labor	Vorfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
	Rückfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Dämpfungsverhalten		für das Light-Segment eine zu starke Dämpfung, besonders hinten außen	relativ weich im Rückfuß, aber guter Abdruck mit extremem Grip	sehr harte Dämpfung
Eignung		Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
BEWERTUNG				
Testeindruck		Als einen Schuh für Wettkampf und Training beschreibt Adidas den „Adizero Boston". Er ist straff abgestimmt, mit festem Obermaterial und eher starrer Sohle, was sich barfuß im Schuh unangenehm anfühlen kann. Das an sich direkte Laufgefühl wird durch den hohen Aufbau relativiert, er machte auf die Tester einen eher schwerfälligen Eindruck. Den Tragekomfort bewerteten sie als durchschnittlich, die Verarbeitung als sehr gut.	Zu den leichtesten Schuhen im Test gehört der „Gel Tarther" mit seinen 210 Gramm in US-Größe 10. Mit elf Millimetern ist die Sprengung des sonst eher flach gebauten Schuhs etwas hoch geraten, liegt aber im Testempfinden noch im akzeptablen Bereich. Der luftige Schuh lief sich direkt und hatte guten Grip, die Geldämpfung im Rückfußbereich ist für den von asics als „minimalistisch" bezeichneten Renner jedoch einen Tick zu weich ausgefallen. An schmalen Füßen saß der „Gel Tarther" etwas weit.	Der „Biom A" ist für ambitionierte Läufer konzipiert. Die geringe Sprengung macht ihn zu einem der flacheren Schuhe im Test. Das System orientiert sich am Prinzip des natürlichen Laufstils, was eine kurze Eingewöhnungsphase seitens der Tester erforderte. Danach waren zwei unserer drei Läufer vom „Biom A" begeistert, einer empfand ihn nach wie vor als Fremdkörper am Fuß, was mit der großen Aussparung im Mittelfußbereich zusammenhängen könnte, die das harmonische Laufgefühl etwas beeinträchtigt.
Fazit		Der „Adizero Boston" ist etwas für Fersenläufer mit nicht allzu breiten Füßen. Ein Schuh für Normalläufer und leichte bis moderate Überpronierer. Um als Lightweight-Trainer für hohe Geschwindigkeiten und intensive Einheiten durchzugehen, ist er aber etwas zu schwer und baut mit elf Millimetern Sprengung zu hoch.	Der „Gel Tarther" ist ein leichter, vergleichsweise sparsam ausgestatteter Schuh für Wettkampf und intensive Einheiten. Rückfußdämpfung und Sprengung könnten geringer ausfallen, die knackige Dynamik des „Gel Tarther" wird dadurch etwas aufgeweicht. Dennoch: gutes Preis-Leistungs-Verhältnis!	Als reinrassigen Wettkampf- oder Leichtlaufschuh für hohe Geschwindigkeiten kann der „Biom A" aufgrund seines Gewichts von 320 Gramm nicht bezeichnet werden. Vermutlich trägt das Yak-Leder seinen Teil zur hohen Grammzahl bei. Als Natural-Motion-Trainer zeigt er jedoch gute Ansätze, die Außensohle ist flexibel, der Abdruck direkt.
Dr. Marquardts Kommentar		Recht fester Light-Trainer mit Dämpfungssystem für ausgeprägte Fersenläufer. Wenig spektakulär, aber grundsolide. Macht Spaß!	Der Asphaltbeißer! Ein klassischer, sehr leichter Light-Trainer aus dem Hause asics mit extrem aggressiver Sohle für Asphalt. Der „Gel Tarther" ist flach, hat allerdings eine relativ große Sprengung.	Mit zehn Millimetern nicht so flach wie von einem Natural-Motion-Schuh erwartet. Sehr innovativ: Eine Schalenkonstruktion im Fußgewölbe – und nicht darunter – fängt die Pronationsbewegung ab. Der sehr feste Abdruck im Vorfuß macht den „Biom A" schnell!

Fotos: Frank Wechsel

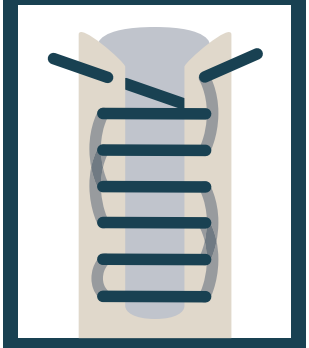
MIZUNO	SAUCONY	ZOOT
Wave Precision 11	ProGrid Kinvara	Ultra TT 4.0
115,– €	120,– €	139,95 €
6–13,5	5–12 / 7–13, 14, 15	6–11 / 8–14
317 g	228 g	251 g
wellenförmige Plates (Wave-Konzept) für Flexibilität bei guter Stabilität an Außen- und Innenseite	abriebfeste Sohle (XT-900) mit hohem Karbonanteil	EVA-Schaum und „Z-Bound"-Schaum
gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
15 (35 : 20)	7 (27 : 20)	11 (29 : 18)
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
im Rückfuß ein eher weicher Schuh	weiche Dämpfung trotz flacher Bauweise	ein eher weiches Gefühl, auch bedingt durch die Neoprenauskleidung
Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
Als Leichtgewicht unter den Neutralschuhen bezeichnet Mizuno den „Wave Precision 11". Für einen Lightweight-Trainer ist er aber etwas schwer und hoch geraten. Die Tester störte das nicht, sie beschrieben ihn trotz sehr großer Sprengung als bequem, würden ihn aber eher bei lockeren Läufen tragen. Die vom Hersteller versprochene direkt abgestimmte Dämpfung wurde von unseren Läufern subjektiv bestätigt. Der Testschuh wies Verarbeitungsmängel im Bereich der Mittelfußbrücke auf, der Kleber löste sich.	Als leichten „Zweitschuh" für Neutralläufer propagiert Saucony den „ProGrid Kinvara". Unsere Tester fühlten sich in dem recht leichten Treter teils so wohl, dass sie den Schuh sogar im Wettkampf verwenden würden. Seine hohe Torsionsfähigkeit erschien manchem unserer Läufer zu viel, gute Griffigkeit bescheinigten dem „Kinvara" alle.	Auffällig ist am „Ultra TT" zunächst seine asymmetrische Schnellschnürung, die Halt geben soll, was sie bei zwei von drei Testern auch tat. Das Obermaterial empfanden sie hingegen als etwas zu weich, besonders im Fersenbereich. Die als Einstiegshilfe mit einer Öse versehene, hochgezogene Fersenpartie scheuerte beim Laufen. Das Innenmaterial war aber so weich und anschmiegsam, dass die Tester den Schuh auch ohne Socken als bequem empfanden.
Gute Ansätze zeigt der „Wave Precision 11" mit einer Konstruktion, die den Fuß nicht durch feste Stützelemente in eine bestimmte Abrollbewegung zwingt. Die Sprengung ist nach dem New-Balance-Modell die zweithöchste im Test und damit deutlich zu stark – hier besteht Optimierungsbedarf! Und auch am Gewicht könnte man noch feilen.	Ein toller Trainingsbegleiter für leichte Supinierer, Neutralläufer und leichte Pronierer, die Sprengung ist gering, das Gewicht bewegt sich im akzeptablen Bereich, das Material ist luftig, ohne zu nachgiebig zu sein. Obwohl Saucony ihn explizit als Zweitschuh fürs Training anbietet, hat der knackige Schuh durchaus Wettkampfqualitäten.	Schnell drin, schnell zu, schnell weiter: Der „Ultra TT 4.0" ist in Sachen Optik und Handhabung ein reinrassiger Triathlon-Schuh – für leichte Supinierer bis hin zu moderaten Pronierern. Aufgrund seines weichen Obermaterials, besonders im Fersenbereich, gibt er für schnelle, harte Wettkämpfe und Trainingseinheiten eventuell zu wenig Halt.
Für einen Light-Trainer baut der Schuh zu hoch, die Sprengung ist zu groß. Das Mesh-Obermaterial gibt bei höherem Tempo nicht genug Halt.	Ein Light-Trainer mit geringerer Sprengung als die Wettkampfschuhe? Mittelfußläufer aufgepasst: Der Schuh ist ein heißer Tipp für alle Trainingsläufe. Aber nur für Läufer mit trainierten Füßen und Waden!	Bequem, aber das fast nahtfreie Neopren des Innenschuhs ist höllisch warm – Schweißfüße garantiert! Idealer Einstieg für Triathleten, aber gerade die Ferse ist eher etwas zu weich für einen Wettkampfschuh. Eher für die ganz langen Strecken geeignet!

Schlaues Schuhkorsett

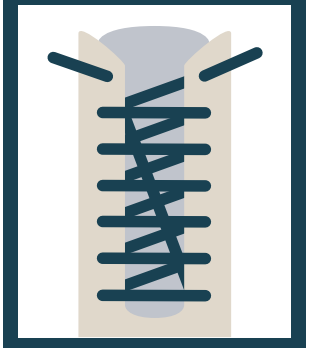
Eine feste Doppelschleife trauen wir Ihnen zu – aber wissen Sie auch, wie Sie blaue Zehennägel vermeiden? Cleveres Schnüren kann lästige Zipperlein für immer verschwinden lassen.



Der Standard: Mit dieser Schnürung hat Ihre Ferse viel Halt und Ihr oberer Mittelfuß wird entlastet.



Hoher Spann oder Supinierer? Dann schnüren Sie gerade! Der Druck verteilt sich so gleichmäßig auf den ganzen Fußrücken.



Nie wieder blaue Zehennägel: Die sogenannte Zehenbox wird angehoben; Blasen werden vermieden und der Vorfuß kann sich besser bewegen.

COMPETITION		BROOKS	K-SWISS	PUMA
MODELL		Green Silence	K-ona S	Faas 500
Preis		94,95 €	120,– €	119,95 €
US-Größen		5,5–12 / 4–12, 13, 14	5–10 / 7–13	5–11,5 / 7–14,5
TECHNIK				
Gewicht (US-Größe 10)		220 g	285 g	270 g
Sohle		BioMoGo-Zwischensohle für Passgenauigkeit, Komfort und Langlebigkeit	langlebige Gummikonstruktion (Aosta II)	abriebfeste Gummimischung, teilweise aufgeschäumt für zusätzliche Dämpfung
Torsionsfähigkeit		gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
Sprengung (in mm)		11 (30 : 19)	9 (29 : 20)	10 (30 : 20)
Vertikale Stoßabsorption im Labor	Vorfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
	Rückfuß	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
Dämpfungsverhalten		straffes Laufgefühl, guter Kontakt zum Untergrund	mittelmäßige Dämpfung mit sehr direktem Gefühl für den Untergrund	sehr direkter, fester Schuh
Eignung		Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
BEWERTUNG				
Testeindruck		Aus 100 Prozent recycletem Material besteht der „Green Silence“ von Brooks. Auffällig ist seine asymmetrische, leicht seitlich versetzte Schnürung mit weit herumgezogener Zunge. Das Konzept kam bei zwei der drei Tester sehr gut an; der in ihrem Empfinden eher wenig gedämpfte Racer bekam gute Noten für Laufgefühl und Passform, auch barfuß. Bei einem Läufer drückte die Zunge etwas. Das Gewicht des „Green Silence“ liegt mit 220 Gramm im unteren Drittel des Testfeldes.	Anziehen und vergessen – so könnte man den „K-ona S“ vielleicht am besten beschreiben. Der Schuh ist unauffällig, sitzt gut (auch ohne Socken) und ist recht flach gebaut. Im Test empfanden ihn kälteempfindliche Läufer als etwas zu luftig für die winterlichen Außentemperaturen, auch wegen der Drainageöffnungen in der Sohle. Nichtsdestotrotz ein durchweg positiv bewerteter Schuh, dessen einziger Makel das recht hohe Gewicht ist.	Trotz fröhlich-bunter Optik versetzte der Puma „Faas 500“ unsere Tester nicht in ausgelassene Stimmung. Die leicht gekrümmte Sohle empfanden alle drei trotz seitlicher Flexkerben als eher starr. Der Bodenkontakt war direkt, der Leisten passte am ehesten auf mittelbreite Füße. Das Material beschrieben die Tester als luftig, einem Probanden war es zu instabil.
Fazit		Optik, Gewicht und der gefühlt direkte Bodenkontakt machen den „Green Silence“ tauglich für Wettkämpfe und schnelle Läufe. Die Sprengung könnte allerdings etwas niedriger ausfallen. Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis: Der „Green Silence“ ist der günstigste Schuh im Test!	Ein stimmiger Schuh mit durchaus triathlontauglichen Attributen. Allerdings schränken das hohe Gewicht und fehlende Anziehlaschen die Wettkampftauglichkeit des „K-ona S“ etwas ein. Der bodennahe Aufbau und die unauffällige Stütze im Mittelfuß machen ihn für leichte Überpronierer interessant.	Ein knackiger Renner, geeignet für leichte Supinierer, Neutralläufer und leichte Pronierer. Der nicht sehr verwindungsfreudige Schuh gehört zu den schwereren seiner Kategorie, in Sachen Sprengung lag er mit zehn Millimetern im Mittelfeld.
Dr. Marquardts Kommentar		Der „Green Silence“ ist neben dem Puma „Faas“, dem „K-Ona S“ und dem „Blade Light Run“ von K-Swiss eine weitere Überraschung. Flach und für Supinierer, Vor- und Mittelfußläufer super geeignet. Tolle Passform durch asymmetrische Schnürung.	Ein sehr direkter, schön flacher Wettkampfschuh! Der „K-ona S“ ist fest gedämpft und schluckt kaum Energie. Ein Schuh für den Ironman-Triathleten – wenn er leicht proniert.	Fest, agil, direkt. Eine durchgehende Sohle wie beim „Faas“ wirkt anachronitisch, ist aber beweglicher als man denkt. Einfach ein schneller Schuh! Puma meldet sich damit aus dem Fashionsegment im Sport zurück. Gut für Vor- und Mittelfußläufer.

Fotos: Frank Wechsel

SAUCONY	SCOTT	ZOOT
Type A4	T2 Comp	Ultra Race 3.0
110,– €	119,95€	149,95 €
5–12 / 7–13, 14	6–11 / 7–14	6–11 / 8–14
181 g	256 g	246 g
abriebfeste XT-900 Sohle mit hohem Karbonanteil	Multi-Density-Sohle aus leichtem Gummi und Kunststoff (TPU)	„Z-Bound"-Schaum
gering – hoch	gering – hoch	gering – hoch
8 (20 : 12)	11 (29 : 18)	10 (28 : 18)
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich	fest – mittelfest – mittel – mittelweich – weich
sehr fest und direkt, dennoch flexibel	weiche Sohle, die nur ein mäßiges Gefühl für den Untergrund vermittelt	mittelweiche Sohle
Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation	Supination – Neutral – Überpronation
Der minimalistische Renner von Saucony kam gut an bei unseren Testern. Sie bescheinigten dem „Type A4" Griffigkeit und direktes Laufgefühl. Leichtes Mesh-Obermaterial, Anziehhilfen und eine Drainage in der Zwischensohle machen den neongelben Flitzer triathlontauglich, im Winter kann der luftige Schuh unter Umständen aber zu kühl sein. Dank seines geringen Gewichts und seines vergleichsweise flachen Aufbaus trauen ihm die Tester eine gute Performance bei schnellen Einheiten und Wettkämpfen zu.	Obwohl Obermaterial und Zunge auf den ersten Blick eher dünn aussehen, gab der „T2 Comp" den Testern beim Probelaufen guten Halt. Lediglich die dünnen, rutschigen Schnürsenkel bemängelten sie durchweg. Dank Anziehlaschen steckten die Testerfüße schnell im „Comp", den sie als direkt und fest empfanden. Die leicht gewölbte Mittelsohle und die abgerundete Ferse liefen sich angenehm unauffällig. An schmalen Füßen saß der Schuh allerdings etwas weit.	Der „Utra Race 3.0" ist konsequent für den Dreikampf konzipiert. Im Test lief sich der Schuh auch barfuß bequem, der Einstieg erfolgte dank der Anzieh-Ösen vorn und hinten problemlos. Die Gummizug-Schnürung, die sich über den gesamten Spann zieht, ließ sich fein justieren und drückte nicht. Die Sprengung könnte für einen solch reinrassigen Wettkampfschuh geringer sein, fiel in der Praxis aber nicht negativ auf.
Leichte Supinierer und Normalläufer sind mit dem „Type A4" gut bedient. Die Sprengung ist vergleichsweise gering, der reduzierte Renner ist nach dem minimalistischen Fußtrainer von Vibram der leichteste im Testfeld. Für starke Pronierer bietet er zu wenig Halt, sie treten das Material sehr nach innen herunter.	Seine abgerundete Ferse soll den „T2 Comp" für Rück- und Mittelfußläufer attraktiv machen. Geeignet ist er auch für Supinierer und Normalfußläufer. Die Sprengung ist mit elf Millimetern etwas hoch für einen Wettkampfschuh. Auch beim Gewicht gibt es noch Abspeckpotenzial. Trotzdem: ein solider Schuh, auch fürs Training.	Ein flexibler Schuh für leichte Supinierer und Normalläufer. Der „Ultra Race 3.0" ist konsequent auf den Wettkampf und den damit verbundenen schnellen Wechsel vom Rad in die Laufschuhe ausgerichtet.
Acht Millimeter Sprengung, festes Material – der aggressivste und schnellste Wettkampfschuh im diesjährigen Test!	Neben dem Puma „Faas" und dem K-Swiss „Blade" ein Beispiel für eine plane Sohle. Viel steifer wird der Mittelfußbereich so nicht, das Abrollverhalten wird hier etwas „walzenartig". Durch die Festigkeit gerade im Obermaterial eignet er sich für Supinierer.	Obermaterial und Schnürung sind ganz klar auf Triathleten ausgerichtet. Die Sprengung finde ich für einen reinen Racer etwas hoch. Die Sohlenkonstruktion ist neutral und gestattet den Einsatz für Normalfußläufer mit leichten Abweichungen.

Die richtige Schuhpflege

Ja, Laufschuhe sind Gebrauchsgegenstände und man darf ihnen ruhig ansehen, dass sie benutzt werden. Aber Laufschuhe sind auch ein Eldorado für Bakterien und Pilze, wenn man sie nicht pflegt. Damit sich keine ungebetenen Gäste in Ihren Schuhen einnisten, lassen Sie sie nach Gebrauch etwas auslüften, helfen Sie eventuell mit etwas lauwarmer Fönluft nach. Sind die Schuhe nass geworden, stopfen Sie etwas Zeitungspapier hinein. Stellen Sie sie nicht auf eine Heizung oder vor einen Heißlüfter, das könnte sie aus der Form bringen.

Die Innensohlen können Sie zum Trocknen herausnehmen und in die Sonne legen. Bei starker Verunreinigung dürfen Sie die Einlagen oben ruhig ordentlich schrubben. Die Unterseite könnte allerdings beschichtet sein; wischen Sie sie sicherheitshalber nur mit einem feuchten Lappen ab. Achten Sie beim Trocknen darauf, dass die Sohlen nicht verbogen liegen oder sich wellen. Dreck macht das Material auf Dauer brüchig. Schlamm und Erde bekommen Sie mit einer Zahnbürste auch aus feinen Ritzen, spülen Sie die Schuhe anschließend unter fließendem Wasser mit etwas Seife ab. Scharfe Reinigungsmittel und eine heiße Maschinenwäsche töten zwar Pilzsporen und Bakterien, können aber das Material angreifen. Gegen unangenehmen Geruch gibt es antibakterielle Schuhdeos oder Säckchen, die Sie nach dem Training ins Schuhinnere stecken können.

Rein oder nicht rein ...?

Besser laufen dank zwei Stückchen Kunststoff? Wenn es nach den Herstellern von Fertigeinlagen geht: ja. Wir haben sechs aktuelle Modelle getestet.

Dr. Matthias Marquardt und Carola Felchner

Die Dämpfung erhöhen, den Fuß stützen, dessen Muskulatur trainieren, die Abrollbewegung verbessern und die Ermüdung verzögern. Das alles sollen Fertigeinlagen für Laufschuhe leisten – für einen Bruchteil des Preises einer individuell angefertigten orthopädischen Einlage, die wir exemplarisch mit in der Tabelle aufgeführt haben.

Eines vorab: Die beiden Konzepte sind nicht vergleichbar. Während die orthopädische Sohle nach ärztlicher Diagnose und fachmännischer Anpassung eine Fußerkrankung oder Fehlstellung korrigieren soll, sind Fertigeinlagen hauptsächlich dafür da, den Laufkomfort zu verbessern. Mit oft nur mäßigem Erfolg, wie sich in unserem Test herausstellte. Bei Boot-Doc beispielsweise war die Vorfußdämpfung generell zu weit vorn angebracht, was die Abdruckphase stören kann. Bei Gecko-Motion rutschte die Pelotte (Erhöhung auf der Einlagenoberfläche unter dem Vorfuß) durch das Zuschneiden nach vorn und kann dadurch schmerzhaft auf die Mittelfußköpfchen drücken.

MODELL	**FOOTPOWER: SENSOMOTORISCHE EINLAGE***	**BODY + TECH SPECIAL SPORTS RUNNING**	**BOOT DOC: RUNNING UNI**
Kontakt	www.footpower.de	www.thermic.com	www.boot-doc.com
Größen (im Test: Gr. 46)	individuell	35/36, 37/38, 39/40, 41/42, 43/44, 45/46, 47/48	30–32, 33–35, 36–38, 39–41, 42–43, 44–45, 46–48
Gewicht (eine Sohle)	47 g	65 g	57 g
Sprengung (in mm)	0,0	0,0	0,0
Preis	199,– €	34,95 €	34,95 €
Herstellerempfehlung	- sportartspezifische Anpassung an den jeweiligen Träger und dessen Schuhe - gezielte Beeinflussung der Muskelaktivität über das sensomotorische System - bessere Bewegungseffizienz, Fußkorrektur	- Laufen, Nordic Walking, Wandern - für verschiedene Fußtypen durch austauschbare Stütz- und Dämpfungselemente (thermische Anpassung möglich)	- Laufen, Nordic Walking, Wandern, Ballsport, Langlauf - für alle Fußtypen zur Entlastung der Fußmuskulatur, anpassbar dank einklebbarer Fersenkeile und Thermoverformbarkeit
Vorfußdämpfung	nur bei Bedarf	ja, schlecht positioniert	ja, schlecht positioniert
Rückfußdämpfung	nur bei Bedarf	ja	ja
Quergewölbestützeffekt	Anpassung nach Bedarf	keine Stütze	⊕⊕⊕⊕⊕
Längsgewölbestützeffekt	Anpassung nach Bedarf	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕
Rutschfestigkeit (Obermat.)	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕
Bewertung	⊕ individuelle Anpassung ⊕ sehr rutschfestes Obermaterial ⊕ perfekte Positionierung der Funktionselemente ⊕ perfekte Einpassung in den Schuh ⊕ relativ dünn ⊖ teuer	⊕ Stütze/Dämpfung anpassbar ⊕ keine Quergewölbestütze ⊕ eigene Scan-Stationen (Händler: thermic.com) ⊕ leicht ⊖ Vorfuß-Dämpfung zu weit vorn (geringe Korrektur) ⊖ glattes und dadurch nur mäßig griffiges Obermaterial	⊕ eigenes Anpassungs-System (nicht bei allen Händlern: boot-doc.com) ⊕ leicht und dünn ⊕ leichte Pronationsstütze ⊖ rutschiges Obermaterial ⊖ fest in Rück- und Mittelfuß ⊖ Mittelfußköpfchen-Dämpfung zu weit vorn ⊖ hohe Pelottenkante
Empfehlung von Dr. Matthias Marquardt	Empfehlenswert bei Muskel- und Skelettproblemen, die mit Einlagen versorgt werden können. Die Anpassung erfolgt idealerweise durch eine Bewegungsanalyse, da die Fußstellung nur zusammen mit der Beinachse eingeschätzt werden kann.	Aufgrund der Vorfußkonstruktion sollten besonders Läufer mit Spreizfußbeschwerden vorsichtig sein. Die Sohle ist in Ordnung für Läufer mit leichter Überpronation.	Einlage für Läufer mit leichter Überpronation. Vorsicht bei Spreizfußbeschwerden: Die Vorfußdämpfung ist falsch platziert und kann auf das eingesunkene Quergewölbe drücken!

* individuelle orthopädische Einlage als Bezugswert zu den getesteten Einlagen von der Stange

Die Passform-Problematik

Eine Anpassung an die individuelle Biomechanik wäre auch bei Fertigsohlen sinnvoll. Doch nur zwei Hersteller, Body+Tech und currex, veröffentlichen online eine Liste mit Händlern, die über speziell auf die jeweiligen Sohlen zugeschnittene Anpassungssysteme verfügen. currex beschreibt zudem, wie man die für seinen Fuß passende Sohle selbst ermitteln kann. Andere Testteilnehmer empfehlen zwar ein Fitting beim Fachmann, verpflichten ihre Händler aber nicht dazu. Teilsweise, weil es nur ein Konzept für alle Typen von Senk- bis Hohlfuß gibt.Das kann schmerzhafte Folgen haben, denn eine Running-Sohle muss der Verformung und Dynamik des Fußes in der Abrollbewegung folgen. Sie beeinflusst immer auch die Laufbewegung; ein schlecht sitzendes Modell kann die Kraftübertragung im Vorfuß verringern, die Eigendämpfung des Fußes reduzieren und die Stoßbelastung auf die Gelenke erhöhen. Auch Sohlen, die rund sieben Mal so schwer sind wie die Original-Einlage eines Schuhs oder so weich, dass sie mehr Energie schlucken als sparen, sind sicherlich nicht leistungsfördernd.

Die Muskeln spielen lassen

Ein gesunder Läufer braucht keine Einlage! Wer sich trotzdem eine in den Schuh steckt, tut dies meist aus Komfortgründen, insbesondere für lange Trainingsläufe. Wenn das Material flexibel, die Stütze flach und die

	CONFORM'ABLE: SLIMFIT +	**CURREX: PROACTIVE EINLAGE**	**GECKO-MOTION: RUNNING-SOHLE**	**SPENCO: IRONMAN PERFORMANCE GEL**
	www.conform-able.com	www.currex.de	www.gecko-motion.com	www.go-trading.de
	XS (35), S, M, L, XL, XXL (47)	36,5–38,5, 39–41, 41,5–43,5, 44–46, 46,5–48	36/37, 38/39, 40/41, 42/43, 44/45, 46/47	32/34, 36/38, 38/40, 40/42, 42/44, 44/46, 46/48
	82 g	55 g	75 g	149 g
	0,0	0,0	0,0	4,0 (8 mm hinten/4 mm vorn)
	55,95 €	29,95 €	39,95 €	23,95 €
	- Laufen, Fußball, Handball, Tennis - zur Reduzierung der Vibration, für mehr Halt und Antrieb - mit und ohne Anpassung verwendbar	- alle Sportarten - verschiedene Gewölbe für Hohl-, Normal- und Plattfüße - Verbesserung der Kraftübertragung, Verringerung der Ermüdung	- Laufen - bessere Kraftübertragung durch Führung der Abrollbewegung und Verzicht auf Dämpfungselemente (nur in der Ferse)	- Laufen, Nordic Walking, Wandern, Freizeit- und Arbeitsschuhe, Reha-Bereich - für lockere Trainings- und Regenerationsläufe
	nein	ja, großflächig	keine	ja
	ja	ja	ja	ja, sehr weich
	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕	keine Stütze
	⊕⊕⊕⊕⊕	je nach Modell	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕
	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕	⊕⊕⊕⊕⊕
	⊕ eigene Analysesysteme (nicht bei allen Händlern: conform-able.com) ⊖ teuer ⊖ hohes Gewicht (eher nicht für Wettkämpfe geeignet) ⊖ sehr feste und ausgeprägte Stützen, wirken durch die Festigkeit sehr statisch und nicht der Dynamik des Laufens angepasst	⊕ drei Gewölbe-Varianten ⊕ leicht und dünn ⊕ Online-Auswahltool und Messsystem (bei ausgewählten Händlern: currex.de) ⊖ Quergewölbestütze nach Kürzung zu weit vorn	⊕ spürbare laterale Verstärkung (besonders im Mittel- und Vorfußbereich) ⊕ für Supinierer ⊕ keine zusätzliche Vorfußdämpfung, feste Rückfußdämpfung ⊕ rutschfester Bezugsstoff ⊖ Vorfußpelotte nach Zuschnitt zu weit vorn ⊖ evtl. störender Materialunterschied (Mitte Vorfußbereich)	⊕ rutschfestes Obermaterial ⊕ kurzzeitige Entlastung bei Fersensporn und Achillessehnenproblemen ⊖ extrem weich und schwer ⊖ spürbare Sprengung ⊖ durch das Einsinken auch Längsgewölbeunterstützung spürbar
	Am ehesten bei Überpronation/Spreizfuß. Das weit vorgezogene, feste Material von Längs- und Quergewölbestütze unter dem dritten Mittelfußköpfchen ist biomechanisch fragwürdig. Eine Anpassung ist unbedingt empfehlenswert!	Läufer mit unterschiedlichen Fehlstellungen können hier gut bedient werden. Voraussetzung: die korrekte Analyse von Fußtyp und Beinachse. Hier ist currex Vorreiter!	Als einzige Einlage wirklich geeignet für Läufer mit O-Beinen und Supinationsneigung. Für Überpronierer ist die Sohle allerdings nichts.	Kurzfristig (bis zu vier Wochen) ist die Sohle geeignet für Überpronierer mit akuten Reizungen der Achillessehne oder der Plantarfaszie, die extreme Dämpfung suchen. Da die Sohle sehr weich ist, ist die versprochene Energierückgabe aber eher unwahrscheinlich.

Fotos: Frank Wechsel

Vorfußdämpfung (speziell Pelotten) weder zu starr noch zu weit vorn sind, kann eine Standardeinlage einen bettenden Effekt haben, der subjektiv als angenehm empfunden wird. Passen Fuß und Einlage zusammen, kann sie durchaus eine leichte Überpronation korrigieren oder das Fußgewölbe so stützen, dass die Ermüdung später eintritt. Oft ist die Einlegesohle aber schlicht eine Krücke für schwach trainierte Fußmuskeln.

Und die werden durch Einlagen nicht kräftiger. Auf mittlere Sicht ist es deutlich effektiver, seine Fußmuskulatur durch (kurze) Barfußläufe und konsequentes Krafttraining zu aktivieren als auf eine Fertigeinlage zu setzen.

Einlage – ja oder nein?

Als gesunder Läufer brauchen Sie keine Einlagen. Zu einem gewissen Grad können Einlagen zwar die Ermüdung, etwa durch Stützen des Längsgewölbes bei langen Läufen, hinauszögern. Dafür müssen sie aber dünn und ungedämpft sein und gut zum Fuß passen.

Ausgebrannt, müde, schlapp?

RIWA!-BetaGlucan der Fitmacher stärkt dein Abwehrsystem beim Sport, optimiert deine Regenerationsphase und unterstützt dich bei Dauerbelastungen.

Power auf Dauer!

Beim Sport wird das Immunsystem übermäßig beansprucht. RIWA!-BetaGlucan bringt deinen Körper wieder auf **Hochleistungskurs.** Zusätzlich wird der **Abbau von Schlackenstoffen** aus dem Gewebe beschleunigt. Deine **Regenerationsphase** wird nach dem Sport deutlich verkürzt.

RIWA!
Natürlich bewußt

Nahrungsergänzung

RIWA!-BetaGlucan erhältst du in **deiner Apotheke (PZN-Nr. 3432349)**, bestellbar unter Tel. **02272 67410** oder **www.riwamed.com**

UNSERE ABO-ANGEBOTE

Zoggs Predator Flex Mirror

Zoggs hat mit der Predator Flex Mirror Komfort und Performance einer Schwimmbrille neu definiert: Die 4-Flexpoint™-Technologie sorgt für eine nie dagewesene Rahmenflexibilität und zusammen mit den integrierten Silikon-Dichtungen für die beste Zoggs-Passform aller Zeiten, die gebogene Gläsertechnologie (mit Imprägnierung gegen Beschlagen) für ein unverzerrtes und weites 180-Grad-Sichtfeld. Die Gläser sind für den Outdoor-Einsatz verspiegelt. Nur solange der Vorrat reicht.

Nur € 9,95 Zuzahlung

Weitere Abo-Geschenke unter triathlon-abo.de

ABO-BESTELLCOUPON

Hiermit bestelle ich folgendes Abonnement:

- ❑ **KOMPLETT-ABO *triathlon total*** **79,95 €**
  (12 x *triathlon* + 6 x *triathlon training* + 2 x *triathlon knowhow*)
- ❑ **KOMBI-ABO *triathlon* + *triathlon training*** **62,95 €**
  (12 x *triathlon* + 6 x *triathlon training*)
- ❑ **JAHRES-ABO *triathlon*** **44,95 €**
  (12 x *triathlon*)
- ❑ **JAHRES-ABO *triathlon training*** **22,95 €**
  (6 x *triathlon training*)
- ❑ **JAHRES-ABO *triathlon knowhow*** **18,95 €**
  (2 x *triathlon knowhow*)

→ ❑ + Aktion: Zoggs Predator Flex Mirror **9,95 €**

- ❑ **PROBE-ABO: 3 x *triathlon*** **10,00 €**
- ❑ **PROBE-ABO: 2 x *triathlon training*** **8,00 €**

Wenn ich ***triathlon*** oder ***triathlon training*** nicht mehr beziehen möchte, kann ich mein Abonnement bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Bezugsjahres (bei Probeabos: zehn Tage nach Erhalt der letzten Ausgabe) schriftlich kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Ein Upgrade eines Einzeltitel-Abos in ein Kombi-Abo ist jederzeit möglich. Probe-Abos dienen dem Kennenlernen der Zeitschriften und können daher je Haushalt nur einmal abgeschlossen werden. Abopreise gelten für Deutschland, Österreich, die Schweiz und Luxemburg. In alle weiteren Länder wird ein Portoaufschlag von 5 € (Jahres-Abo ***triathlon training***), 10 € (Jahres-Abo ***triathlon***) bzw. 15 € (Kombi- und Komplett-Abo) berechnet.
Ihre Bestellung können Sie innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Land

Tel., E-Mail

Das Abonnement soll mit folgender Ausgabe beginnen:

Zahlung: ❑ Rechnung ❑ Bankeinzug ❑ Kreditkarte

Hiermit ermächtige ich Sie bis auf Widerruf zum Einzug der Abogebühren von folgendem Konto/folgender Kreditkarte:

Geldinstitut BLZ

Konto-Nr.

❑ Visa ❑ Master Kartennummer gültig bis

Datum, Unterschrift

Einsenden an: arvato media GmbH, Abteilung D6 F6, Postfach 7777, 33310 Gütersloh | Abo-Hotline: 0 700/TRIMAGABO (0 700/87 46 24 22, 12 ct/min) | Fax: 0 52 41 / 80 96 20 | Online-Bestellungen und Abo-Prämien auf **www.triathlon-abo.de**