

# Wie Flügel an den Füissen

Die richtige Wahl des Schuhs erhöht den Spass am Laufen deutlich. Je nach Trainingsstand und Alter brauchen die Füisse andere Unterstützung. Wir helfen bei der Suche nach dem passenden Modell. **Von Robert Peterhans**

**K**aum ein anderer Sport bietet einen solch einfachen Einstieg wie das Laufen. Es braucht eigentlich nur ein bisschen Optimismus - und ein Paar Laufschuhe. Die Auswahl ist gross. Doch welcher Schuh passt? Und von welchem sollte man besser seine Füisse lassen, um nicht von Beschwerden geplagt zu werden? Naheliegender ist die Beratung im Fachgeschäft. Beflügelt durch den Lauf-Boom und herausgefordert von der Konkurrenz im Internet, haben viele Sportgeschäfte ihre Kompetenz in den letzten Jahren deutlich ausgebaut. Laufanalyse-Geräte gehören heute zum Standard und bilden zusammen mit der Beratung eine gute Basis auf dem Weg zum passenden Laufschuh. Christian Bolleter etwa, der Leiter Sportschuhe bei Jelmoli, verwendet in der Regel rund 30 bis 60 Minuten für eine persönliche Beratung. Auf eigene Bauchgefühl soll auch vertraut werden. Fühlt man sich nicht kompetent beraten und stecken die Füisse trotz gegenteiligen Versprechungen des Verkäufers in einem Klotz, darf mit dem Schuh gestrost auch gleich das Geschäft gewechselt werden. Ist das Geschäft des Vertrauens aber gefunden, lohnt es sich für beide Seiten, die Beziehung zu pflegen. Passiert trotzdem mal ein Fehlkaufl, kann man als Stammkunde mit Kulanz rechnen.

**Welcher Schuh passt? Und von welchem sollte man besser seine Füisse lassen, um nicht von Beschwerden geplagt zu werden?**

Der Fuss verändert sich mit dem Trainingsstand und dem Alter. Für ältere Läufer, die immer noch in den wettkampforientierten Modellen ihrer jungen Jahre unterwegs sind, kann es eine Wohltat sein, auf einen gelenkschonenden Schuh umzusteigen. Ein junger Läufer hat die Möglichkeit, von einem schwereren, stützenden Schuh auf ein leichteres, neutrales Modell zu wechseln, wenn die Muskulatur aufgebaut ist. Die Schuhwahl ist nicht allein ausschlaggebend für den Spass am Laufen - aber der richtige Laufschuh an den Füissen verleiht definitiv Flügel. Von der Markenvielfalt sollte man sich dabei nicht abschrecken lassen. Sie ist Ausdruck der Marktdynamik, die die Hersteller auf der Suche nach dem perfekten Laufschuh zu Innovationen treibt. Die grosse Auswahl spiegelt sich auch auf diesen Testseiten. So wurden bewusst zehn Modelle von zehn verschiedenen Marken ausgewählt - und es könnten mühelos zehn weitere Brands dazugefügt werden. Die Einteilung nach Kategorien dient der Orientierung und bildet keine fixen Grenzen. Es gibt im Gegenteil diverse Gemeinsamkeiten unter den Testschuhen. So weisen alle Modelle flexible Vorfussbereiche und eine niedrige Bauweise auf - zwei anerkannte Forderungen des heutigen Trends zu einem natürlichen Laufstil.



Achtung, fertig, los! Ob am Wettkampf oder gemütlich im Wald: Es braucht das richtige Schuhwerk.

## Frauen

### Abgestimmt auf die Anatomie

Modelle für Frauen sind im Schnitt sowie bezüglich der Dämpfung und Stabilisationselemente auf die weibliche Anatomie ausgerichtet. Die Testerin ist von jeder in Frauen-Laufschuhen unterwegs, einen Nike hat sie bisher noch nie probiert. Auf den ersten Blick erhält der Nike Flyknit Lunar 2 Höchstnoten fürs Design. Für die Füisse stimmt es ebenfalls: Sie fühlen sich im weichen, nahtfreien Obermaterial wohl wie in einem Finken. Einzig die Schuhbündel stören die Harmonie zwischen Testläuferin und Schuh: Die Bündel sind zu kurz geraten, der abschliessende Doppelknopf wird zum umständlichen Techniktraining. Der Lunar 2 ist leicht. Das Gewicht ist beim Laufen kaum zu spüren; für die Testerin ein Laufvergessen. Trotz der als weich empfundenen Dämpfung lässt sich der Schuh gut beschleunigen. Selbst ein schnelles Bahntraining macht er mühelos mit. Für Naturwege bietet die Sohle aber zu wenig Profil, der Schuh ist in der Stadt zu Hause. Der Adidas Supernova Glide 6 w Boost ist schwerer, aber auch vielseitiger einsetzbar. Er wirkt auf den ersten Blick wie ein klassischer Trainingsschuh, enthält mit der Boost-Zwischensohle jedoch eine Innovation. Speziell entwickelte Schaumstoffpartikel sollen nach dem Aufsetzen des Schuhs für einen hohen Rebound-Effekt sorgen, so dass man weniger Kraft einsetzen muss. Zudem soll das neue Zwischensohlen-Material langlebiger sein. Die Testerin empfand die ersten Schritte als ungewohnt. Einerseits durch den hochgezogenen Sohlenteil im Zehenbereich. Andererseits fühlte sich das Einlaufen durch das höhere Gewicht des Schuhs zunächst etwas schwerfällig an. Einmal eingeroilt, ändert sich das Laufgefühl jedoch. Ob es der versprochene Energierückführungs-Effekt ist oder nicht - das Abrollen führt beim Boost in eine Vorwärtsbewegung, die einen Tempo aufnehmen lässt. Das macht Spass, und der Blick auf die Sportuhr löst Staunen aus: Die angezeigte Geschwindigkeit liegt deutlich höher als gefühlt. Auf der Zwischensohle klebt eine Aussensohle, die etwas dünn wirkt. Das Sohlenprofil ist jedoch allroundtauglich. Es funktioniert sowohl auf Asphalt wie auf Naturwegen. Selbst bei Nässe bietet die Sohle Grip. Bleibt die Frage nach der Langstreckentauglichkeit des Boost: Die Testerin kehrt von einem 30-km-Lauf im Durchschnittstempo von 5 min/km Lauf auf unversehrt zurück. Nichts zwicket oder drückt.

Speziell entwickelte Schaumstoffpartikel sollen nach dem Aufsetzen des Schuhs für einen hohen Rebound-Effekt sorgen, so dass man weniger Kraft einsetzen muss. Zudem soll das neue Zwischensohlen-Material langlebiger sein. Die Testerin empfand die ersten Schritte als ungewohnt. Einerseits durch den hochgezogenen Sohlenteil im Zehenbereich. Andererseits fühlte sich das Einlaufen durch das höhere Gewicht des Schuhs zunächst etwas schwerfällig an. Einmal eingeroilt, ändert sich das Laufgefühl jedoch. Ob es der versprochene Energierückführungs-Effekt ist oder nicht - das Abrollen führt beim Boost in eine Vorwärtsbewegung, die einen Tempo aufnehmen lässt. Das macht Spass, und der Blick auf die Sportuhr löst Staunen aus: Die angezeigte Geschwindigkeit liegt deutlich höher als gefühlt. Auf der Zwischensohle klebt eine Aussensohle, die etwas dünn wirkt. Das Sohlenprofil ist jedoch allroundtauglich. Es funktioniert sowohl auf Asphalt wie auf Naturwegen. Selbst bei Nässe bietet die Sohle Grip. Bleibt die Frage nach der Langstreckentauglichkeit des Boost: Die Testerin kehrt von einem 30-km-Lauf im Durchschnittstempo von 5 min/km Lauf auf unversehrt zurück. Nichts zwicket oder drückt.



**Nike Flyknit Lunar 2** • Leichter Laufschuh ohne Stützelemente. In diversen Farben erhältlich. Weiches Laufgefühl, ideal für kürzere Läufe auf festen Unterlagen, auch für schnelles Tempo geeignet. 230 g in Grösse 41,5 Fr. 239.90



**Adidas Supernova Glide 6 w Boost** • Stabiler Neutralschuh mit innovativer Dämpfung. In diversen Farben erhältlich. Bietet auch auf langen Läufen und wechselnden Unterlagen Halt und Komfort. 280 g in Grösse 41,5 Fr. 199.90

## Lightweight

### Fliegengewichte für Austrainer

Leichtgewichtige Laufschuhe richten sich an austrainierte Läufer und sollen im Hobbysport mit Bedacht eingesetzt werden. Klar macht es Spass, mit Fliegengewichten an den Füissen herumzudüsen. Doch als Breitensportler hat man nicht permanent wettkampforientiertes Idealgewicht. Und mit überflüssigen Pfunden wird das Rennen auf dünnbesohnten Laufschuhen plump und stumpf. Das Fiese beim Laufen ist nun mal, dass man mit einem Mehrfachen des eigenen Körpergewichts aufprallt. Damit auf längere Sicht nicht die Gelenke verschlissen werden, ist nebst der Muskulatur der Laufschuh gefordert. Der ON Cloudracer ist deutlich der leichteste Männerschuh in diesem Test. Und der Auffälligste. Üblicherweise wird die Dämpfung von der Zwischensohle wahrgenommen. Hier bildet die Aussensohle die Dämpfung, mittels achtzehn Gummischlaufen. «Weich landen, hart abstossen», lautet das Credo dieser Innovation, die 2010 vom ehemaligen Weltklasse-Triathleten Olivier Bernhard und von zwei befreundeten Werbemännern entwickelt wurde. Der ON fühlt sich beim Aufsetzen angenehm weich an und vermittelt mit dem harten Abstoss den Eindruck einer Energie-



**ON Cloudracer** • Ultraleichter, wettkampforientierter Schuh für trainierte, effiziente Läufer. Verblüffendes Laufgefühl dank Energierückführung. Ideal für schnelle Läufe auf Asphalt. 230 g in Grösse 44,5 Fr. 249.90



**Mizuno Wave Sayonara** • Neu entwickeltes Lightweight-Modell mit breitem Vorfussbereich und asphaltorientierter Aussensohle. Stimmige Balance zwischen straffem und komfortablem Laufen. 280 g in Grösse 44,5 Fr. 199.90

rückführung. Der Spass wird mit jeder Tempobeschleunigung noch etwas grösser. Zwischenhand schaut man etwas ungläubig nach unten, um zu prüfen, ob wirklich noch die eigenen Beine in den Schuhen stecken. Der ON ist ein Tipp für Läufer, die offen sind für Neues und gerne in sportlichem Tempo unterwegs sind. Das gleiche Dämpfungssystem bieten auch die weniger gewichtsoptimierten Versionen der ON-Laufschuhe. Vor-sicht ist bei Nässe geboten, da kommt man mit diesem Rennschuh leicht ins Schleudern. Nicht alle mögen das weiche Aufsetzen. Eher klassisch straff läuft sich der Mizuno Wave Sayonara, ein ganzlich neues Leichtgewicht-Modell des japanischen Unternehmens. Neu ist vor allem die Zwischensohle, die mehr Komfort bieten soll und gemäss Herstellerangaben leichter und langlebiger geworden ist. Auf den ersten Blick fällt der breite Vorfuss- und Zehenbereich auf, ein Komfort, wie er bei Laufschuhen allzu selten anzutreffen ist. Im Test vermittelt der Sayonara ein unaufgeregtes, aber sportliches Laufgefühl; die Balance zwischen Komfort und Effizienz stimmt. Wer mag, kann mit ihm persönliche Bestzeiten auf Distanzen bis zum Halbmarathon jagen - aufgrund des Sohlenprofils vornehmlich auf Asphalt.

## Robert Peterhans



Robert Peterhans ist Initiator und Gesamtleiter des Lauftreffs CityRunning in Zürich. Er ist aktiver Hobbyläufer mit rund 20 Jahren Erfahrung, von kurzen Bahnläufen über Marathon bis hin zu einem 100-km-Lauf. Seine Lieblingsdistanz ist der Halbmarathon. Die Laufschuhe hat er im Zeitraum von rund 4 Wochen auf verschiedenen Unterlagen getestet. Mit den Trail-Schuhen ist er am Uetliberg gelaufen, der neben den bekannten Wanderwegen spannende (legale) Pfade aufweist. [www.cityrunning.ch](http://www.cityrunning.ch)

## Trail

### Sicherheit auf schmalen Pfaden



**Salomon S-Lab XT 6** • Stabiler Trail-Schuh für diverse Fusstypen. Gibt in technischem Gelände Vertrauen und Sicherheit, lässt sich dynamisch und schnell laufen. 360 g in Grösse 44,6 Fr. 229.90



**Puma Faas 500 TR** • Neutraler, flach gebauter Trail-Schuh. Griffige Sohle mit weichem Obermaterial, das Muskelarbeit erfordert. Kurze Einsätze in einfachem Gelände. 350 g in Grösse 44,5 Fr. 149.90

Trail-Running, das Laufen auf schmalen, teilweise hochalpinen und exponierten Pfaden, erfordert spezifisches Schuhwerk. Gefragt sind Grip, eine sichere Führung und Halt. Dennoch soll ein Schuh sportlich ausgerichtet sein und nicht das Gewicht eines Wanderschuhs auf die Waage bringen. Der Salomon S-Lab XT 6 setzt diese Vorgaben um. Zwar als Stabilschuh konzipiert, zwingt der XT 6 den Fuss nicht ein, sondern vermittelt genau das Wohlbefinden, das man von einem Trail-Schuh erwartet. Dies kommt speziell beim Runterlaufen zum Ausdruck, wo das Tempo ebenso hoch ist wie das Sicherheitsgefühl und der Spassfaktor. Wie bei einem Wintersport-Schuh schlüpft man beim S-Lab XT 6 in einen Innensocken. Nebst dem zusätzlichen Halt trägt dies zu einem komfortablen Laufgefühl bei - auch auf steinigen Unterlagen. Nur der Versuch, durch Morast zu laufen, wird zur Rutschpartie und scheitert. Dass ein Trail-Schuh bei solchen Verhältnissen nicht mitmacht, erstaunt. Die meisten Hersteller bieten jedoch für schlammigen Untergrund separate Modelle. Verblüffend wirkt die Dynamik des S-Lab XT 6 - für Profis allerdings nichts

Neues. So nutzt etwa die Schweizer Trail-Lauf-Pionierin Fränzi Gissler dieses Modell als Wettkampfschuh auf Langdistanzen. Kann ein Trail-Schuh einer an Lifestyle orientierten Marke wie Puma mit dem Modell des Spezialisten Salomon mithalten? Im Aussensohlen-Bereich bieten die beiden Modelle ähnliche Qualitäten. Sonst stehen hinter den Schuhen aber unterschiedliche Philosophien. Der Puma gehört zum Segment der Neutralschuhe und weist eine tiefe Sprengung auf, wie sie im «Natural Running» üblich ist. Der Begriff Sprengung steht für das Gefälle zwischen Ferse und Vorfuss. Eine tiefe Sprengung fördert das aktive Abrollen über den Mittel- oder Vorfuss, bringt aber zusätzliche Spannung in die Waden und sollte sorgsam trainiert werden. Die Bauweise des Puma-Trail-Schuhs ermöglicht Bodennähe. Dies vermittelt im Gelände Trittsicherheit. Dagegen überlässt das weiche Obermaterial die Stabilisation der Fussgelenke vorwiegend der eigenen Muskelarbeit. So ist man automatisch etwas vorsichtiger unterwegs, speziell in technischen Abwärtspassagen. Im einfachen Gelände und als Trainingsgerät für die Fuss- und Wadenmuskulatur passt der Puma jedoch.

## Stabil

### Modelle für die Mehrheit

So unmodern Stabilschuhe klingen, so hilfreich sind sie, wenn's darum geht, Laufen für alle zugänglich zu machen. Stabilschuhe sollen Fehlstellungen des Fusses korrigieren und richten sich an mittelschwere bis schwere Läufer, also an die Mehrheit. Markantestes Merkmal ist ein härterer Keil an der Innenkante, mit dem übermässiges Einknicken des Fusses verhindert werden soll. Überpronation ist wohl der meistgenannte Begriff im Zusammenhang mit Laufschuhen. Eine leichte Überpronation ist als normal, zu starkes Einknicken dagegen strapaziert das Fussgelenk. Der Trend zum «Natural Running» propagiert ungestützte und wenig gedämpfte Laufschuhe. Dafür soll die eigene Muskelarbeit verstärkt werden. Darauf haben die Hersteller der beiden Testmodelle reagiert: Der Asics Kayano 20 und der Brooks Adrenaline GTS 14 laufen sich überraschend flexibel. Gewichtungsmässig verblüffen sie ebenfalls: Sie bewegen sich in der Bandbreite eines komfortablen Dämpfungsschuhs. In den Kayano 20 schlüpft man mit einem gewissen Respekt, kam doch bereits 1993 die erste Version dieses klassischen Trainingsschuhs auf den Markt. Er vermittelt den

Eindruck eines ausgereiften Laufschuhs, der für viele Anforderungen und Zielgruppen passt. Beim Laufen macht sich keine Stütze bemerkbar, was geschätzt wird. Man fühlt sich im Kayano 20 von der Ferse bis zum Mittelfuss auf angenehme Weise geführt und unterstützt. Im Vorfuss vermittelt er die Bodennähe und Flexibilität, die Sportler mit einem aktiven Laufstil brauchen. Der Brooks Adrenaline GTS 14 richtet sich expliziter an schwere Läufer, da er eher dem klassischen Stabilschuh entspricht. Ein Indiz dafür ist das kräftige, grau eingefärbte Stützelement an der Innenseite, das sich in der Fusswölbung bemerkbar macht. Mit dem Kayano verbindet ihn die läuferfreundliche Aussensohle, die perfekte Allroundqualitäten ausstrahlt. Die gefühlte flache Bauweise des Brooks kommt Mittel- und Vorfussläufern entgegen und erlaubt Dynamik. Der Adrenaline glänzt mit dem weichsten Vorfussbereich aller Testschuhe. Dies führt nicht etwa zu einem schwammigem Gefühl, sondern bringt auf langen Läufen willkommenen Komfort und Stabilität. Beim Schlussspurt macht der Brooks mit, insgesamt ist er aber eher für ein gleichmässiges Tempo geeignet.



**Brooks Adrenaline GTS 14** • Klassischer Stabilschuh, mit seinen Stützelementen eher für schwere Läufer. Sehr komfortable Dämpfung im Vorfussbereich. Allround- und langstreckentauglich. 330 g in Grösse 44,5 Fr. 209.90



**Asics Gel Kayano 20** • Ausgereifter Stabilschuh, passt an viele Füisse. Angenehmer Mix aus Dämpfen, Führen und Stützen. Speziell für lange Distanzen gut. 330 g in Grösse 44,5 Fr. 269.90

## Neutral

### Zwischen Führung und Freiheit



**Saucony Triumph 11** • Stabiler Neutralschuh für diverse Fuss- und Läuferstypen. Dank Allroundprofil langstreckentauglich auf wechselnden Unterlagen. 330 g in Grösse 44,5 Fr. 219.90



**New Balance 1080 V4** • Ansprechend designter Neutralschuh, made in England. Viel Obermaterial, das den Fuss bequem einpackt. Eher für ruhiges, gleichmässiges Joggen ausgelegt. 300 g in Grösse 44,5 Fr. 219.90

Neutralschuhe sind Dämpfungsschuhe ohne Stützelemente in der Zwischensohle. Sie richten sich primär an Läufer ohne Fehlstellungen der Füisse. Die Welt der Neutralschuhe ist jedoch bunt: Sie reicht von straffen bis schwammigen Dämpfungen und von weichem bis zu festem Obermaterial. Nicht immer ist es möglich, seinen Fusstyp klar einer Schuhkategorie zuzuordnen. In solchen Situationen ist es sinnvoll, zusätzlich einen stabilen Neutralschuh in die Auswahl zu nehmen. Stabile Neutralschuhe bieten zum Beispiel durch einen breiten Aufsat der Aussensohle oder eine hochgezogene Zwischensohle mehr Führung und Halt, schränken aber die Bewegungsfreiheit nicht ein. Die Verbindung von einem flexiblen Neutralschuh mit stabilisierenden Elementen ergibt speziell auf langen Läufen Sinn. Der Saucony Triumph 11 gehört zur Kategorie der stabilen Neutralschuhe. Gewichtsmässig bewegt er sich in der Bandbreite eines Stabilschuhs, am Fuss wirkt er jedoch leicht. Entsprechend weich und unbeschwert ist das Laufgefühl. Hat man die Beine und die Lust dazu, macht der Triumph 11 auch bei schnellem Tempo mit. Saucony hat als eine der ersten Marken bei der ganzen Modell-

palette das Gefälle zwischen Ferse und Vorfuss tiefergelegt. Das unterstützt einen aktiven Laufstil. Der Saucony wird in Fernost produziert, wie alle vorgestellten Laufschuhe ausser dem New Balance 1080 V4. Dieser fällt mit dem Hinweis «Made in England» auf. Wenn ein Unternehmen seine Premium-Laufschuhe für den europäischen Markt in England herstellen lässt, wirkt dies als sympathische Reverenz. Überzeugt der New Balance auch beim Laufen? Er weist das voluminöseste Obermaterial aller Testschuhe auf und ist dennoch etwas leichter als der Saucony, da er über weniger stabilisierende Elemente verfügt. Durch das hochgezogene Obermaterial verlinkt der Fuss etwas im Schuh. Die Passform und das Gefühlgelbstimmen. Beim Joggen sendet der Schuh aber unklare Signale aus und will nicht recht mitmachen beim Wechsel in einen dynamischen Bewegungsablauf. Ein Blick auf die Aussensohle zeigt, dass diese beim Übergang vom Mittel zum Vorfuss stark strukturiert ist, wohl mit ein Grund, warum ein fester Abdruck schwerfällt. Trotz mehrmaligem Testlaufen bleibt ein unsicherer Eindruck über die Ausrichtung des New Balance 1080 V4 zurück.