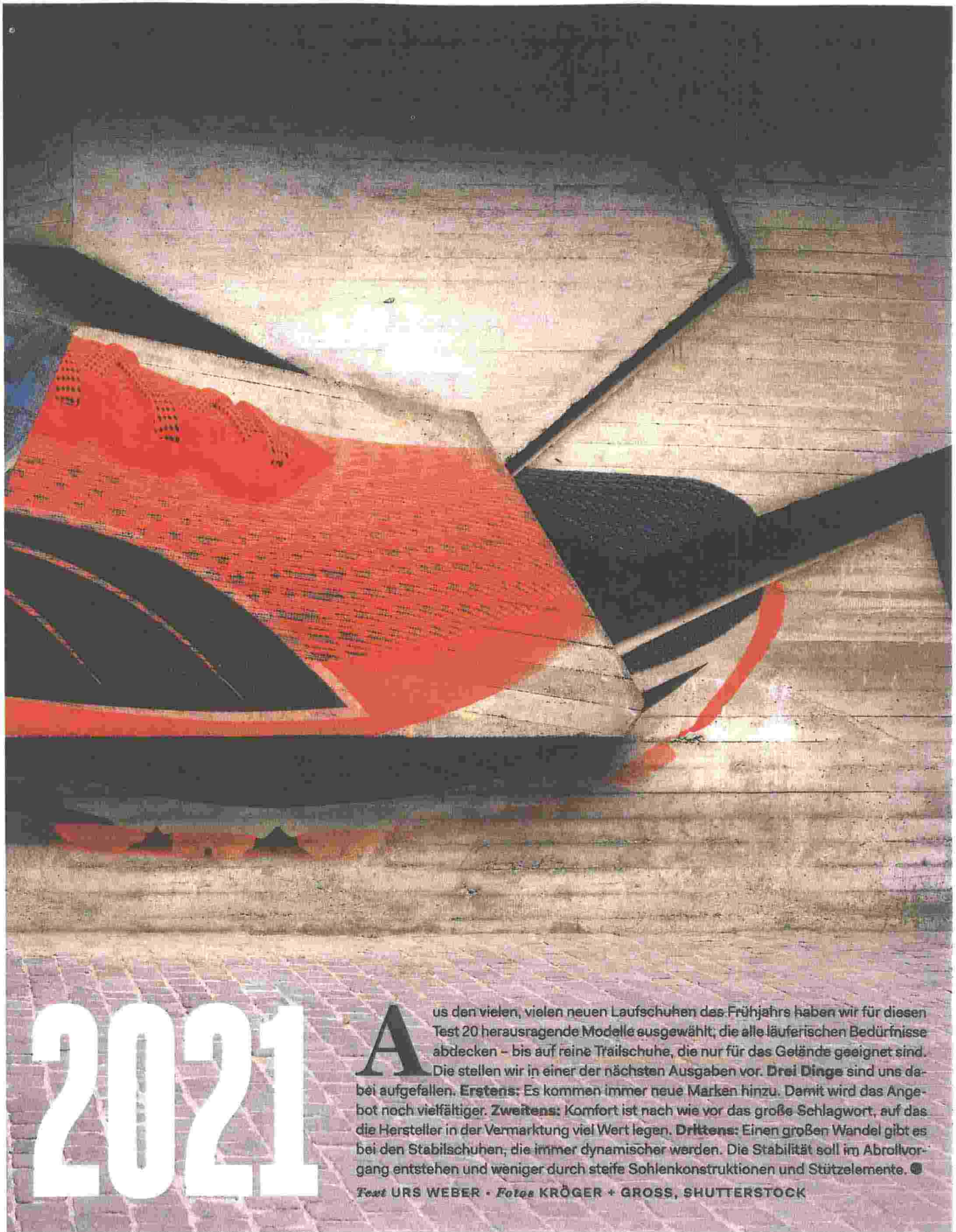


DER GROSSE  
LAUSCHUH  
TEST

STREET ART



# 2021

**A**us den vielen, vielen neuen Laufschuhen des Frühjahrs haben wir für diesen Test 20 herausragende Modelle ausgewählt; die alle läuferischen Bedürfnisse abdecken – bis auf reine Trailshuhe, die nur für das Gelände geeignet sind. Die stellen wir in einer der nächsten Ausgaben vor. **Drei Dinge** sind uns dabei aufgefallen. **Erstens:** Es kommen immer neue Marken hinzu. Damit wird das Angebot noch vielfältiger. **Zweitens:** Komfort ist nach wie vor das große Schlagwort, auf das die Hersteller in der Vermarktung viel Wert legen. **Drittens:** Einen großen Wandel gibt es bei den Stabilschuhen, die immer dynamischer werden. Die Stabilität soll im Abrollvorgang entstehen und weniger durch steife Sohlenkonstruktionen und Stützelemente. ●

*Text* URS WEBER • *Fotos* KRÖGER + GROSS, SHUTTERSTOCK

132695

HIER  
STARTEN

## WISSEN SIE, WELCHER SCHUHTYP AM BESTEN ZU IHNEN UND IHREM LAUFSTIL PASST?

Der Schuhfinder hilft Ihnen, aus der breiten Palette der auf dem Markt angebotenen Laufschuhe eine Reihe von geeigneten Modellen zu ermitteln. Ihre Lauferfahrung wird dabei ebenso berücksichtigt wie die Kategorie der Schuhe, die Sie bislang getragen haben

Ja



Springen Sie direkt zur Übersicht (unten). Dort finden Sie alle neuen Testschuhe, sortiert nach Dämpfung, Gewicht, Sohlendicke, Flexibilität und Stabilität. Für die Platzierung wurden auch Empfehlungen der Tester berücksichtigt. Leichtere, weniger stützende Schuhe stehen unten links, stark dämpfende, stabilere Schuhe oben rechts, in der Mitte „ausgewogene“ Schuhe.

Nein



Ermitteln Sie in der Tabelle rechts den Ihnen entsprechenden Läuferstyp. Dessen Farbmarkierung finden Sie in der Übersicht (unten) wieder: In dem farblich markierten Kreis sind all jene Schuhe aufgeführt, die Ihren Bedürfnissen entsprechen sollten. Suchen Sie zunächst hier, aber zögern Sie nicht, auch in den angrenzenden Kreisen und Schnittmengen zu schauen.

SCHUHE IN DIESER ECKE SIND LEICHT, FLEXIBEL, GUT GEDÄMPFT UND FREI VON STABILITÄTSELEMENTEN

MEHR

Für den Schuh-test wurden auch Labortests angestellt. Wenn nicht anders angegeben, sind hier die Herrenmodelle abgebildet.

C



A

B

WENIGER SCHUH

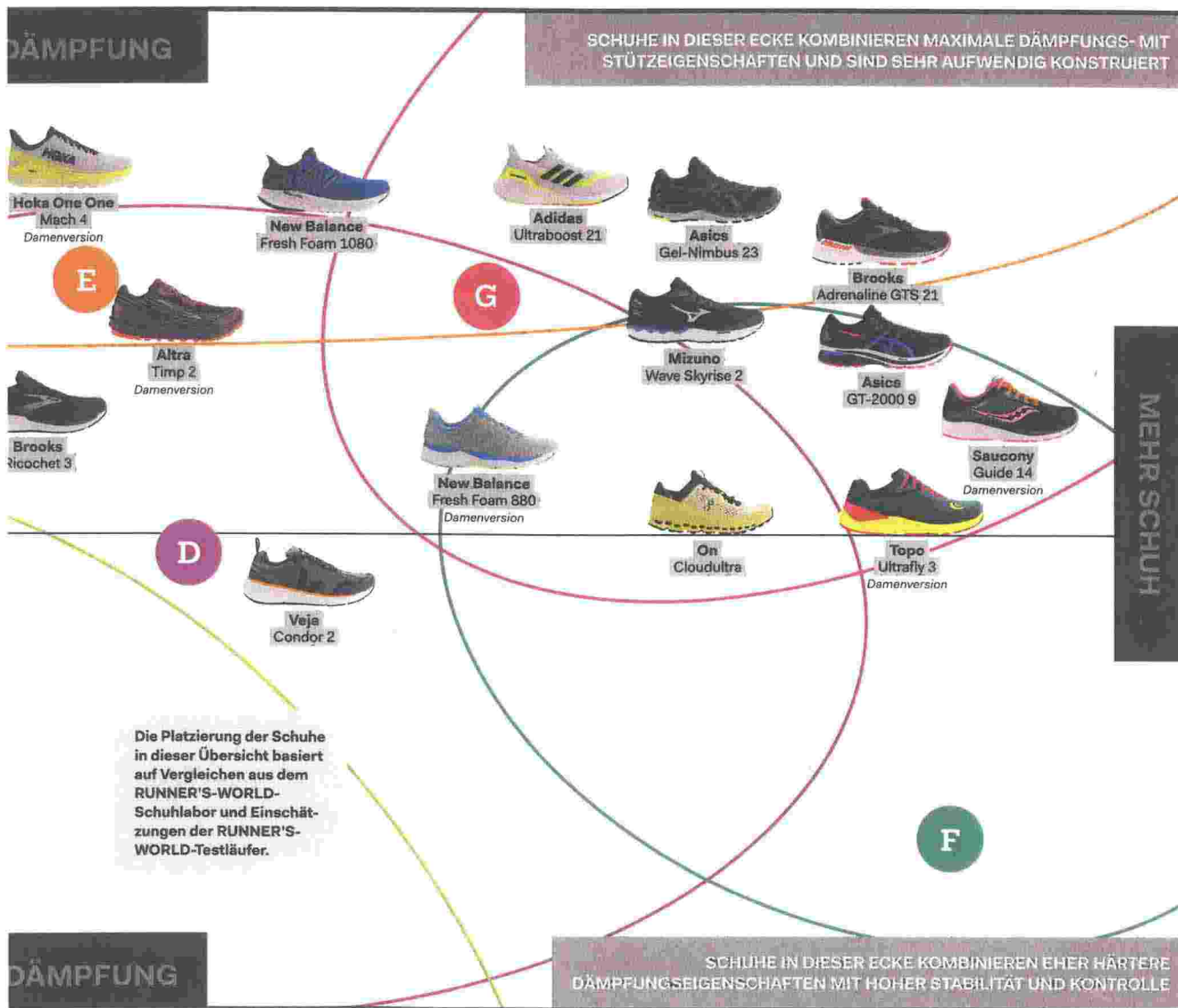
SCHUHE IN DIESER ECKE SIND FLACH KONSTRUIERT, FLEXIBEL UND BIETEN DIREKTEN BODENKONTAKT BEI GERINGEM GEWICHT

WENIGER

# LÄUFERTYPEN

Diese Tabelle unterscheidet zwischen sieben verschiedenen Läufertypen (A bis G). Für die Einteilung wurden die Daten von mehr als drei Millionen RUNNER'S-WORLD-Online-Usern ausgewertet. Läufer einer Gruppe haben in Schlüsselkriterien ähnliche Anforderungen an die Schuhe

<b>KÖRPERMASSE</b> Der Body-Mass-Index (BMI) setzt Gewicht und Größe zueinander in Beziehung und liefert damit eine zuverlässige Angabe über den Körpertyp. Er wird wie folgt berechnet: $\text{Gewicht (in Kilo)} / (\text{Größe [in Meter]})^2$ Generell gilt: <b>Je höher der BMI, desto „mehr Schuh“ ist ratsam.</b>	<b>BMI unter 23</b> Beispiel: Mann: unter 74,5 kg bei 1,80 m Frau: unter 63 kg bei 1,65 m		<b>BMI 23 bis 27</b> Beispiel: Mann: 75 bis 88 kg bei 1,80 m Frau: 63 bis 74 kg bei 1,65 m		<b>BMI über 27</b> Beispiel: Mann: über 88 kg bei 1,80 m Frau: über 74 kg bei 1,65 m							
	<b>LAUFERFAHRUNG</b> Diese Kategorie berücksichtigt, wie lange Sie schon laufen und welche Umfänge. Schätzen Sie auf Basis des letzten Jahres Ihr durchschnittliches Laufpensum pro Woche. <b>Je mehr Sie laufen, desto effizienter wird Ihr Laufstil und desto „weniger Schuh“ benötigen Sie.</b>	Mehr als 35 Kilometer pro Woche	Weniger als 35 Kilometer pro Woche	Mehr als 22 Kilometer pro Woche	Weniger als 22 Kilometer pro Woche	Mehr als 15 Kilometer pro Woche	Weniger als 15 Kilometer pro Woche					
<b>VERLETZUNGSGESCHICHTE</b> Haben Sie bei normalem Trainingsaufwand Probleme mit Ihren Gelenken, Knochen oder Ihrem Bandapparat? <b>Läufer mit höherer Verletzungsgefahr benötigen tendenziell Schuhe mit stärkerer Stützfunktion.</b> Wichtig: Schuhe können keine Verletzungen heilen. Die Ursachen für solche Probleme sind höchst unterschiedlich. Anhaltende oder ernsthafte Verletzungen erfordern einen medizinischen Rat.	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein
	<b>LÄUFERTYP</b>	A	B	C	B	D	E	D	F	G		



## So testen wir Laufschuhe

IN JEDEM TEST STECKEN VIEL ZEIT, WISSENSCHAFTL. SCHWEISS UND LAUFKILOMETER

**PRAXISTEST** Für diesen Test waren mehr als 100 Läufer rund um die Welt unterwegs. Sie liefen in ihrem Laufalltag mit jedem Schuh und füllten danach Testbögen aus. Für die Vorstellung im Heft haben wir dann 20 Modelle ausgesucht, die uns von den Herstellern zur Verfügung gestellt wurden.

**LABORTEST** Wir führen im RUNNER'S-WORLD-Schuhlabor mechanische Standardtests durch. So sind alle Schuhe miteinander vergleichbar. Die Redaktion fasst die Ergebnisse aus Trage- und Labortest zusammen.



### BROOKS Adrenaline GTS 21

**PREIS:** € 140

**GEWICHT:** 294 g (M); 258 g (W)

**SPRENGUNG:** 12 mm

**Der Adrenaline ist** ein echter Dauer(b)renner: Zum vierten

Mal in Folge belegt er bei der RUNNER'S-WORLD-Leserwahl Platz eins in der Kategorie Bewegungskontrollschuhe\* – diesmal mit dem besten Ergebnis, das er jemals erreicht hat. Mit der aktuellen Überarbeitung ist die Zielgruppe dieses stabil konstruierten Trainings-

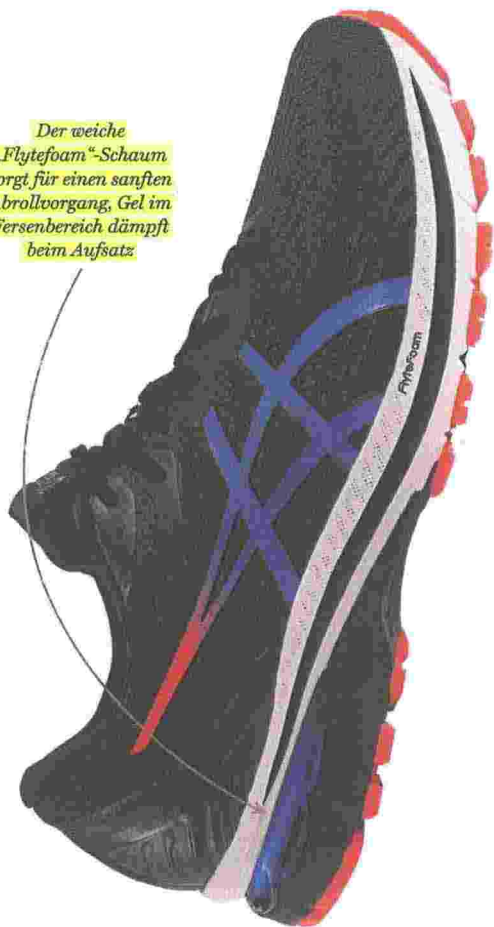
schuhs nun noch größer geworden. Die Mittelsohle dämpft gut, vor allem für Ferseläufer, ist jedoch nicht zu weich und bietet einen noch sanfteren Abrollkomfort als der GTS 20. Die „Guiderails“ sind so etwas wie ein Spurhalte-Assistent beim Auto: Je stärker der Be-

wegungsablauf von der Mitte abweicht, desto stärker greift das Rail ein. Das Obermaterial ist sehr weich, die Lasche ist mit dem Sohlenbereich verbunden, die Sprengung ist recht hoch, der Vorfuß eher breit gestaltet. Ein Tipp für Einsteiger und Viel-Läufer.

\*Laufschuh-Begriffe verständlich erklärt: [www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuh-lexikon](http://www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuh-lexikon)

LAUFSCHUHTEST FRÜHJAHR 2021

Der weiche „Flytefoam“-Schaum sorgt für einen sanften Abrollvorgang, Gel im Fersenbereich dämpft beim Aufsatz



Die seitlich um den Mittelfuß herumreichenden „Fascia“-Bänder stabilisieren den Abrollvorgang



**ASICS**  
**GT-2000 9**

PREIS: € 140  
 GEWICHT: 280 g (M); 221 g (W)  
 SPRENGUNG: 10 mm

**Der stabile** GT-2000 füllt die Lücke zwischen dem Brooks Adrenaline, der ein ganzes Stück schwerer ist und eine höhere Sprengung hat, und dem Saucony Guide, der etwas weniger Sprengung hat, aber noch mehr stützt als der Asics. In der neuen Version ist der GT spürbar dynamischer geworden: Der Vorfußbereich ist flexibler, zudem erhält die

Dämpfung durch das reaktive Flytefoam-Material einen Spritzer Dynamik. Das neue nahtfreie und in wichtigen Bereichen verstärkte Mesh-Obermaterial bietet der Laufbewegung noch mehr Unterstützung. Dazu ein Tester: „Ein Stabilschuh, in dem ich mich bei ruhigen Läufen sehr wohlfühle und sicher abrolle, ohne eingezwängt zu werden.“ Der GT-2000 9 ist in einer breiteren Passform verfügbar und auch für schwerere Läufer eine Empfehlung. Er bleibt seiner Tradition treu als ein in allen Lagen verlässlicher Trainingsschuh.

**SAUCONY**  
**Guide 14**

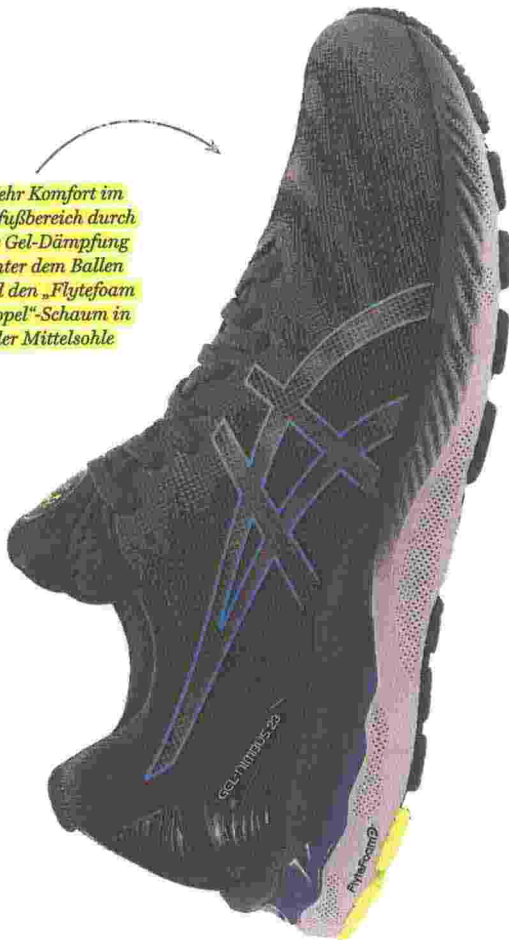
PREIS: € 140  
 GEWICHT: 298 g (M); 266 g (W)  
 SPRENGUNG: 8 mm

**Eine Aufwertung** hat der Guide 14 erfahren, der in der neuen Version – ähnlich wie die Modelle von Brooks und Asics (siehe links) – deutlich komfortabler geworden ist. Das liegt an einer zusätzlichen Dämpfungsschicht mit dem sogenannten PWRRUN-Material, einem sehr weichen und responsiven Schaum. Dadurch sind nun immerhin

32,5 Millimeter Dämpfung unter dem Rückfuß. Durch den sehr stabilen Führungsrahmen aus TPU ist der Abrollvorgang aber nach wie vor von Stabilität geprägt. Läufer, die dem Nach-innenknicken des Fußes entgegenwirken wollen, finden hier also eine robuste Lösung. Zusätzlich verhindert die gut gepolsterte, aber trotzdem extrem stabile Fersenkappe das seitliche Ausbrechen des Fußes. Da die Lasche über elastische Bänder seitlich mit der Mittelsohle verbunden ist, ist zudem für einen guten Sitz im Mittelfuß gesorgt.

LAUFSCHUHTEST FRÜHJAHR 2021

Mehr Komfort im Vorfußbereich durch die Gel-Dämpfung unter dem Ballen und den „Flytefoam Propel“-Schaum in der Mittelsohle



Die Schnürung ist klassisch konstruiert und „lässt sich außergewöhnlich gut justieren“, so eine Testerin



**ASICS**  
**Gel-Nimbus 23**

PREIS: € 180  
 GEWICHT: 309 g (M); 250 g (W)  
 SPRENGUNG: 10/13 mm (M/W)

Ein Beipackzettel wäre nötig, um all die Technologien aufzuzählen, die Asics in den neuen Nimbus gepackt hat. Von den Ösen über das Obermaterial bis zur Zwischensohle wurde alles generalüberholt. Der Laufeindruck bleibt allerdings der alte: Der Nimbus gehört zur Spitzenklasse der Komfortklasse. Das Urteil eines Testläufers

ist repräsentativ: „Asics hat es in puncto weiches Abrollverhalten\* auf die Spitze getrieben, der Wunsch nach Tempo ist sekundär.“ Wer schnell laufen will, sollte also lieber zu anderen (Asics-)Modellen greifen, der Nimbus bietet dafür das sanfte Verwöhnprogramm für Läuferfüße. Bei der Damenversion wurden die Passform und die Sohlenkonstruktion überarbeitet. Die Ferse steht nun höher, der Vorfuß ist flexibler. „Ein Wohlfühlschuh für lange und Genussläufe sowie Plauderrunden“, bringt es eine Testläuferin auf den Punkt.

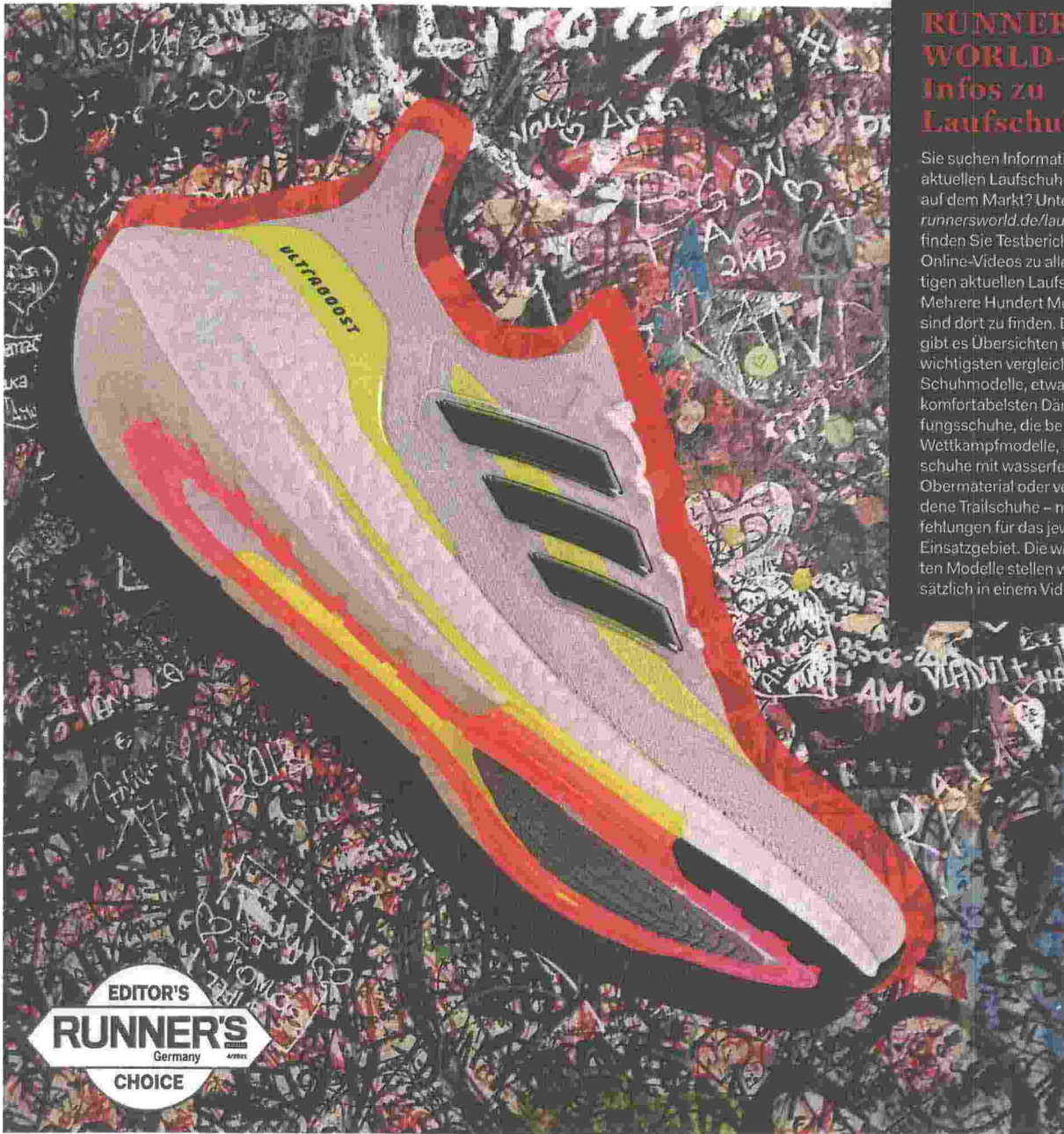
**MIZUNO**  
**Wave Skyrise 2**

PREIS: € 140  
 GEWICHT: 300 g (M); 240 g (W)  
 SPRENGUNG: 10 mm

„Wow, ist der komfortabel“, beginnt eine Läuferin ihren Testbericht. Mit dem Wave Skyrise 2 hat Mizuno ein äußerst angenehm zu tragendes Gesamtkunstwerk erschaffen. Der Schaft besteht aus zwei Lagen: zum einen aus einer inneren leichten Polsterung, zum anderen aus einer äußeren Schicht, die direkt über der Sohle und im Mittel-

fuß- und Schnürbereich fester, über den Zehen luftiger und elastischer ist. Die Kombination macht alle Bewegungen mit und schmiegt sich sanft an den Fuß. Auch die Lasche, der Fersenbereich und der Schuhkragen sind bequem gepolstert. Die stabile Fersenkappe und der Zehenschutz fügen sich störungsfrei in den Schaft ein. Die „Foam Wave“ verleiht dem Schuh Dynamik, „ideal für einen Tempodauerlauf“, so ein Tester. „Aber auch einen Halbmarathon oder Marathon kann ich mir mit dem Skyrise 2 gut vorstellen.“

\* Laufsuh-Begriffe verständlich erklärt: [www.runnersworld.de/laufsuh/laufsuh-lexikon](http://www.runnersworld.de/laufsuh/laufsuh-lexikon)



**RUNNER'S-  
 WORLD-  
 Infos zu  
 Laufschuhen**

Sie suchen Informationen zu aktuellen Laufschuhmodellen auf dem Markt? Unter [www.runnersworld.de/laufschuhe](http://www.runnersworld.de/laufschuhe) finden Sie Testberichte und Online-Videos zu allen wichtigen aktuellen Laufschuhen. Mehrere Hundert Modelle sind dort zu finden. Dazu gibt es Übersichten über die wichtigsten vergleichbaren Schuhmodelle, etwa die komfortabelsten Dämpfungsschuhe, die besten Wettkampfmodelle, Laufschuhe mit wasserfestem Obermaterial oder verschiedene Trailsschuhe – mit Empfehlungen für das jeweilige Einsatzgebiet. Die wichtigsten Modelle stellen wir zusätzlich in einem Video vor.

**ADIDAS  
 Ultraboost 21**

PREIS: € 180  
 GEWICHT: 340 g (M); 325 g (W)  
 SPRENGUNG: 10 mm

Beim Ultraboost muss man etwas genauer hinschauen: Die technischen Daten rund um

die Mittelsohle sind nämlich unverändert geblieben. Rück- und Vorfuß stehen genauso hoch wie beim Vorgänger und auch der Leisten und mithin die Passform sind gleich geblieben. Dafür hat Adidas sechs Prozent mehr Boost-Material in die Sohle gepackt, was die Gewichtszunahme bedingt.

Das haben unsere Testläufer aber gar nicht bemerkt, dazu waren sie zu beeindruckt vom neuen Abrollgefühl: „Der Vorgänger bot mir im Vorfußbereich zu wenig Dynamik, der Ultraboost 21 ist aber plötzlich ein richtig agiler Schuh“, so ein Testläufer. Verantwortlich ist das neue LEP-Torsionssystem

in der Zwischensohle, das dem Vorfußbereich mehr Vorspannung verleiht. Der Mittelfußsattel gibt zwar mehr Halt, die Konstruktion wurde aber von Testläufern mit schmalereem Fuß kritisiert. Obendrein fühlt sich der Schuh für einige Tester durch das neue Obermaterial etwas kleiner an als erwartet.

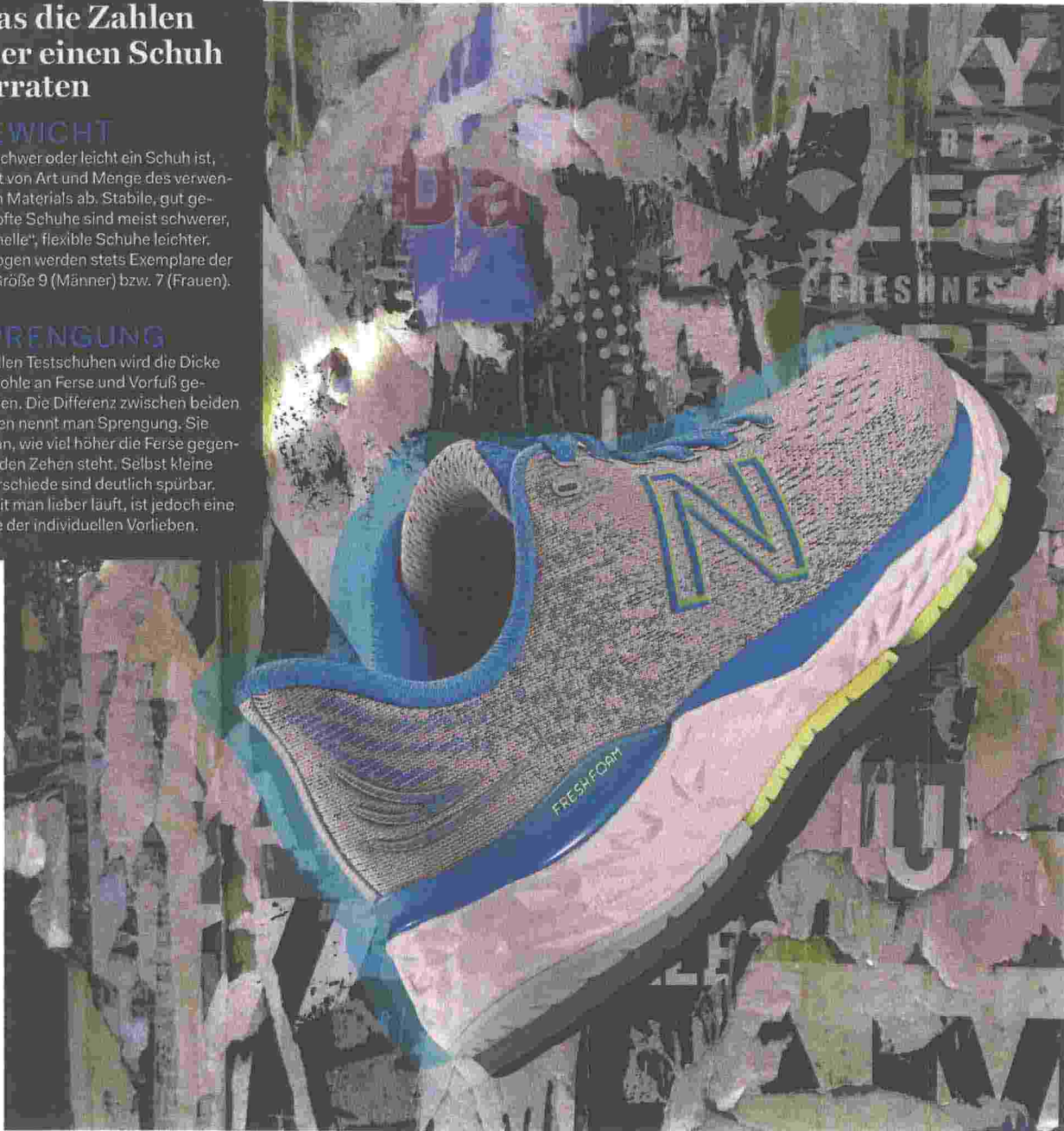
## Was die Zahlen über einen Schuh verraten

### GEWICHT

Wie schwer oder leicht ein Schuh ist, hängt von Art und Menge des verwendeten Materials ab. Stabile, gut gedämpfte Schuhe sind meist schwerer, „schnelle“, flexible Schuhe leichter. Gewogen werden stets Exemplare der US-Größe 9 (Männer) bzw. 7 (Frauen).

### SPRENGUNG

Bei allen Testschuhen wird die Dicke der Sohle an Ferse und Vorfuß gemessen. Die Differenz zwischen beiden Werten nennt man Sprengung. Sie gibt an, wie viel höher die Ferse gegenüber den Zehen steht. Selbst kleine Unterschiede sind deutlich spürbar. Womit man lieber läuft, ist jedoch eine Frage der individuellen Vorlieben.



### NEW BALANCE Fresh Foam 880 v11

PREIS: € 140

GEWICHT: 303 g (M); 252 g (W)

SPRENGUNG: 10 mm

**Einen sehr guten** Schuh noch besser machen zu wollen birgt

die Gefahr, es zu vergeigen. Deshalb hat New Balance bei der Überarbeitung des 880 die Mittelsohle nicht angerührt. Ein Testläufer, der den Vorgänger viel nutzte, war erleichtert, da die für ihn perfekte Abstimmung von Dämpfung, Flexibilität und Stabilität\* in der „Fresh

Foam X“-Mittelsohle erhalten blieb. Lob kam auch von leichtgewichtigen bis mittelschweren Läufern, die sich mit den Laufeigenschaften des Materials sehr wohl fühlten. Für schwere Läufer empfiehlt sich hingegen eher der New Balance 1080 (siehe rechte Seite). Neu

ist das in verschiedene Funktionszonen eingeteilte Strick-Obermaterial. Im Vorfußbereich sitzt es eher eng und lässt sich mit der hervorragenden Schnürung auch gut an schmalere Füße anpassen. Die reduzierte Fersenkappe bietet guten Halt und Stabilität.

\*Laufschuh-Begriffe verständlich erklärt: [www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuh-lexikon](http://www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuh-lexikon)

LAUFSCHUHTEST FRÜHJAHR 2021



**ON**  
**Cloudultra**

**PREIS:** € 190  
**GEWICHT:** 295 g (M); 245 g (W)  
**SPRENGUNG:** 8 mm

**Die Modellbezeichnung** verrät es: Der Cloudultra ist für sehr große Distanzen ausgelegt. Er ist robust konstruiert und hat eine stabile, eher fest dämpfende Mittelsohle. Ein ultratauglicher Clou ist das kleine Plastikelement

„Fliprelease“ in der Schnürung auf dem vorderen Fußrücken: Bei anschwellenden Füßen wird die Schnürung durch Drehen des Elements ein paar Millimeter länger. „Das hatte prompt den gewünschten Effekt: Jeglicher Druckschmerz ließ schnell nach. Eine tolle Sache“, urteilte eine Testläuferin. Die Passform ist eher schmal bis mittelbreit. Der Fuß ist gut geschützt, der Abrollkomfort mehr für Trails als für die Straße ausgelegt.



**BROOKS**  
**Ricochet 3**

**PREIS:** € 140  
**GEWICHT:** 267 g (M); 238 g (W)  
**SPRENGUNG:** 8 mm

**Den Ricochet** hat Brooks behutsam aufgepeppt. Wurde bereits mit dem reaktiven DNA-AMP-Schaum ausgerüstete Vorgänger für seine famosen Abrolleigenschaften gelobt, ist beim 3er vor allem das Obermaterial optimiert wor-

den: Das Maschengewebe ist atmungsaktiver, die Schnürösen sind stabiler und die Schnürung hält den Fußrücken dadurch noch sicherer – ideal auch für schmalere Füße. „Guter Sitz im Fersenbereich, kein Druck, kein Herausrutschen“, so eine Testerin, die auch die „sockenartige Passform am Knöchel“ lobte. Damit eignet sich der leichte Schuh gut für flotte Trainings. Einzige Kritik: Bei Nässe wird die Sohle schnell rutschig.



**NEW BALANCE**  
**Fresh Foam 1080 v11**

**PREIS:** € 170  
**GEWICHT:** 282 g (M); 225 g (W)  
**SPRENGUNG:** 8 mm

**Die beste Nachricht** gleich vorweg: Die Zehenbox bei der Version 11 ist gegenüber dem Vorgängermodell geräumiger geworden, einer der wenigen Kritikpunkte wurde also beseitigt. Nicht besser geworden ist jedoch der von Test-

läufern mit breiten Füßen bemängelte enge Sitz im Mittelfußbereich. Hier verbindet ein elastisches Band die Lasche mit der Mittelsohle, was bei schmalen Füßen für einen guten Sitz sorgt, bei breiteren aber zu eng ist. Ansonsten ist das Chassis zum Vorgängermodell unverändert geblieben und wurde von den Testern überschwänglich für den Abrollkomfort gelobt. Immer noch einer der besten erhältlichen Trainingsschuhe.



**VEJA**  
**Condor 2**

**PREIS:** € 140  
**GEWICHT:** 315 g (M); 285 g (W)  
**SPRENGUNG:** 10 mm

**Die nachhaltige** Produktion eines Runningschuhs hat sich Veja vorgenommen – und ist mit dem Condor 2 bei etwa 60 Prozent angekommen. Das ist an sich schon eine Auszeichnung, die Sympathien für die Marke weckt.

Aber man kann den Schuh nicht nur mit einem guten grünen Gewissen laufen, auch im Test hat er rundum überzeugt: „Der Schuh wirkt sehr leicht und ist dennoch super gedämpft, solange man keinen langen Lauf macht“, bilanzierte eine (leichtgewichtige) Testerin. Für Läufer mit normalem Gewicht und Bewegungsablauf ist der Condor 2 eine echte Alternative. Zu beachten ist, dass die Größen etwas klein ausfallen.

LAUFSCHUHTEST FRÜHJAHR 2021



**PUMA**  
**Deviate Nitro**

PREIS: € 160  
 GEWICHT: 258 g (M); 223 g (W)  
 SPRENGUNG: 8 mm

**Anfängliche Zweifel** bei den Testern – Puma hatte länger kein heißes Laufschuheisen mehr im Feuer – wichen sehr schnell heller Begeisterung. Die Mittelsohle des Deviate Nitro bietet eine explosive Mischung aus wei-

chem Dämpfungsschaum und einer mit Karbon verstärkten Platte – maximal gedämpft, aber sehr leicht. Die Platte dient als effektiver Hebel zur Unterstützung der Bewegung. Die Testläufer waren beeindruckt und zogen Vergleiche zu reinen Wettkampfmodellen, wobei sich der Deviate „sehr alltagstauglich zeigt“, so ein Testläufer. Kritik gab es von Läufern mit schmalere Fuß, die einen zu engen Fernbereich bemängelten.



**SKECHERS**  
**GoRun 7+**

PREIS: € 135  
 GEWICHT: 215 g (M)  
 SPRENGUNG: 4 mm

**Mit der GoRun-Serie** stürmte Skechers in die erste Reihe der schnellen, leichten Trainings- und Wettkampfschuhe. Auch der 7+ steht als neutraler Trainingsschuh in dieser Tradition. Ebenso wie das Modell Razor 3 erhielt er

den „Hyper Burst“-Mittelsohlenschaum. „Das Abrollverhalten ist weich“, so ein Testläufer, „aber nicht supersoft, sondern eher etwas direkter. Das erzeugt ein schnelles, federndes Laufgefühl.“ In der Außensohle sorgen Gummipods von Goodyear für Haltbarkeit und Grip, tiefe Flexkerben garantieren eine gute Beweglichkeit. Dabei sitzt der Schuh hervorragend, ist allerdings eher eng geschnitten, vor allem im Zehenbereich.



**ALTRA**  
**Timp 2**

PREIS: € 160  
 GEWICHT: 284 g (M); 245 g (W)  
 SPRENGUNG: 0 mm

**Wäre der Timp 2** ein Auto, wäre er ein SUV – nur ohne Abgase. Denn eigentlich ist er als Trailschuh konstruiert, hat aber sehr gute Allroundqualitäten. Altra legt großen Wert auf eine breite Zehenbox in Verbindung mit einer

„Nullsprengung“: Ferse und Vorfuß stehen also auf einem Niveau. Dafür hat der Timp eine ebenso voluminöse Mittelsohle wie das Straßenmodell Torin (29 Millimeter dick unter der Ferse) und läuft sich entsprechend komfortabel gedämpft. Die Außensohle ist flexibel und griffig. Lob gab es für die Optik und Funktionalität des neu gestalteten, sehr anschiessamen und nahtfreien Obermaterials. Ein Schuh für lange Strecken.



**TOPO**  
**Ultrafly 3**

PREIS: € 170  
 GEWICHT: 272 g (M); 219 g (W)  
 SPRENGUNG: 5 mm

**Ein Merkmal**, das alle Modelle der Marke Topo eint, ist die breite Zehenbox\*. Hier geht man also einen ähnlichen Weg wie Altra, allerdings steht im Ultrafly die Ferse 5 Millimeter höher als der Vorfuß. Der Schuh ist

recht stabil, die Fersenkappe flach über der Mittelsohle bietet ungewöhnlich viel Halt. Ergänzt wird dies durch einen härteren medialen EVA-Einsatz als Mittelfußstütze. Neben der Stabilität wurde von den Testern auch die Passform gelobt, die sich für breite, dank der guten Schnürung aber auch für schmalere Füße eignet. Der Ultrafly empfiehlt sich für Läufer, die ein nicht zu weiches und stabileres Abrollverhalten bevorzugen.

\* Laufschuh-Begriffe verständlich erklärt: [www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuh-lexikon](http://www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuh-lexikon)



## So finden Sie den passenden Schuh

MIT DREI KRITERIEN KOMMT ES AN

### Punkt 1: Ihre Laufgewohnheiten.

Für Einsteiger und Gelegenheitsläufer eignen sich Schuhe mit hohen Dämpfungseigenschaften, die für maximalen Laufkomfort sorgen. Generell gilt: Je länger Sie unterwegs sind (und je höher Ihr Körpergewicht ist), desto mehr Dämpfung und Unterstützung sollten die Schuhe Ihnen geben.

### Punkt 2: Ihr Laufstil.

Knickt Ihr Fuß beim Laufen übermäßig nach innen? Prüfen Sie, ob ein stabilerer Schuh besser für Sie geeignet ist. Erfahrungsgemäß fühlen sich viele Überpronierer in stabileren Schuhen wohler. Ansonsten wählen Sie immer Schuhe, die Ihren Laufstil unterstützen – und nicht korrigieren. Es gibt keinen „falschen“ Laufstil!

### Punkt 3: Ihr individuelles Laufgefühl.

Passform, Abrollkomfort, Feeling – all dies können Sie nur durch die Anprobe überprüfen.

### HOKA ONE ONE Mach 4

PREIS: € 150

GEWICHT: 233 g (M); 195 g (W)

SPRENGUNG: 5 mm

Der Fotograf hat den Schuh genau richtig geknipst: Auf dem Bild sieht man die per-

forierte Außensohle mit den Dehnungsfugen – eine der wesentlichen Änderungen zum Vorgängermodell, das im Test hervorragend bewertet wurde. Der Mach 4 ist ein Schuh für Hoka-Fans und vereint die Markenqualitäten: sehr leicht, maximal gedämpft. Allerdings ist die Passform vorn eher

schmal – nichts für Läufer mit breiten Füßen. Die Senkel sind funktionell sehr gut, aber ein wenig zu lang. Die Mittelsohle ist gut gedämpft, aber nicht so reaktiv wie bei Vergleichsmodellen. Das sind aber nur kleine Kritikpunkte, ansonsten waren die Tester voll des Lobs: Der Sitz ist hervorragend, der

Abrollkomfort angesichts des niedrigen Gewichts sehr komfortabel. „Eine Alternative zum Hoka Clifton“, so ein Tester. Eine Testläuferin anerkennend: „Definitiv geeignet für schnelles Laufen, ohne jedoch zu elitär zu sein. Ein Durchschnittsläufer wird auch gut mit ihm zurechtkommen.“

LAUFSCHUHTEST FRÜHJAHR 2021



**ON**  
**Cloudflow**

**PREIS:** € 150  
**GEWICHT:** 235 g (M); 189 g (W)  
**SPRENGUNG:** 6 mm

**Der Cloudflow** ist einer der Klassiker von On. Die Zutaten: eine leichte Konstruktion mit „Cloudtec“-Sohle auf gebogenem „Speedboard“-Leisten. Im sehr hochwertig verarbeiteten Obermaterial gab es kleine, aber positiv spürbare Veränderungen. Geblieben sind der hervorragende Tragekomfort und das gute Fußklima. Auch deswegen

wird er so gern in der Freizeit getragen. Die Passform wurde durch eine optimierte Fersenkappe und die überarbeitete, leicht gepolsterte Lasche verbessert, die seitlich in den Fuß umschließende Elastikbänder mündet. Die flexible Sohle vermittelt ein agiles Laufgefühl, das in der aktuellen Version von dem partiell eingesetzten „Helion“-Schaum gefördert wird. Auch die Haltbarkeit wurde verbessert. Bei Nässe ist der Schuh allerdings etwas rutschig. Der Cloudflow wurde für hohes Tempo konstruiert, man kann mit ihm aber auch gemütlich joggen.

**REEBOK**  
**Floatride Run Fast 3.0**

**PREIS:** € 140  
**GEWICHT:** 198 g (M); 165 g (W)  
**SPRENGUNG:** 8 mm

**Den Charme der Simplizität** bietet die gesamte Floatride-Familie von Reebok und die hat im RUNNER'S-WORLD-Testteam einige Fans gewonnen. Die Herrenversion wiegt nun unter 200 Gramm, was vor allem dem neuen Mono-Mesh-Obermaterial zu verdanken ist. Das feste Filament-Gewebe ist in einem Stück gefertigt, wun-

derbar luftdurchlässig und sorgt für einen klassisch engen Sitz mit Wettkampfschuh-Charakter. Ein dünnes, elastisches Band verbindet die Lasche mit der Sohle und sorgt zusammen mit der guten Fersenkappe für einen hervorragenden Halt am Fuß. Das erinnert an die beliebte Ursprungsversion, den Run Fast 2.0, der aber schwerer war und nicht so schön eng am Fuß saß. Die Laufeigenschaften sind die eines klassischen Wettkampfschuhs, ohne „Rocker“, ohne dicke Mittelsohle – dafür ganz puristisch auf Tempo getrimmt.

\* Laufsuh-Begriffe verständlich erklärt: [www.runnersworld.de/laufsuh/laufsuh-lexikon](http://www.runnersworld.de/laufsuh/laufsuh-lexikon)

Die Außensohle stammt von Michelin und bietet überlegene Traktion und Haltbarkeit



**JOE NIMBLE**  
**Nimbletoes Addict**

**PREIS:** € 179  
**GEWICHT:** 250 g (M); 250 g (W)  
**SPRENGUNG:** 0 mm

Die Leistenform und die Konstruktion des Obermaterials sind beim Addict kompromisslos ausgelegt. Während viele Laufschuhe an den Zehen enger werden, bleibt der Addict nach vorn hin breit, sodass die Zehen beim

Laufen als Anker und Stabilisator fungieren können. Und: Die Sprengung ist gleich null, Vorfuß und Ferse stehen also auf einer Höhe. So soll ein natürlicher, orthopädisch günstiger Bewegungsablauf ermöglicht werden. Der Addict hat eine dämpfende Zwischensohle und taugt damit auch für Laufeinsteiger, die einen möglichst natürlichen Abrollvorgang trainieren wollen. Die Passform ist auch für schmalere Füße geeignet.

LAUFSCHUHTEST FRÜHJAHR 2021



**SALOMON**  
**S/Lab Phantasm**

**PREIS:** € 180  
**GEWICHT:** 199 g (unisex)  
**SPRENGUNG:** 6 mm

Der S/Lab Phantasm wurde von Salomon als Langstrecken-Wettkampfschuh entwickelt. Kilian Jornet ist damit zu seiner 24-Stunden-Challenge auf einer Laufbahn gestartet. Wie alle Wettkampf-Trailsschuhe des Herstellers

sitzt der Schuh recht eng und ist nichts für breite Füße. Die Ferse sitzt trotz fehlender Kappe sicher und rutscht nicht. Normal talentierte, ambitionierte Läufer werden das Leichtgewicht auch fürs schnelle Training tragen. Die wenig flexible, aber nicht unkomfortable Mittelsohle ist eine „Rocker“-Konstruktion, ist also vorn und hinten aufgebogen. Dank einer gewissen Vorspannung wird so der Abrollvorgang beschleunigt.