

Perfekte Hardware

„Laufschuhe!“

Das ist die eindeutige Antwort auf die Frage nach den wichtigsten Utensilien für Läuferinnen und Läufer. Und die Hersteller sind bemüht, für die unterschiedlichsten Herausforderungen mehr und mehr passende Modelle zu entwickeln. RunUp gibt den entsprechenden Überblick über die Frühlingskollektion 2021.

Text_Lukas & Johannes Langer/Fotos_SIP



CHECKLISTE in Vorbereitung und während des Laufschuhkaufs

- | | |
|--------------------|---|
| Passform | Passt im Stehen eine Daumenbreite zwischen Zehen und Schuhspitze?
Sitzt der Schuh fest im Mittelfußbereich und in der Ferse ? |
| Biomechanik | Wie gestaltet sich mein Fußaufsatz beim Laufen?
Welches Abrollverhalten ist bei mir das dominierende (im Flachen)?
Auf welchem Untergrund laufe ich meistens?
Laufe ich meistens schnell oder meist in einem moderaten Tempo? |
| Orthopädie | Habe ich orthopädische Beschwerden oder Fehlstellungen mit Einfluss auf das Laufen? |
| Komfort | Wie ist das Gefühl beim Hineinschlüpfen und den ersten Schritten mit dem Schuh? |

Im Gegensatz zu Athletinnen und Athleten der Weltspitze sind die Anforderungen an uns Normalverbraucher größtenteils andere. Das sollte uns klar sein. Hochtrainierte investieren viel Zeit, um neben unendlich vielen Laufkilometern einen gut funktionierenden Bewegungsapparat und eine perfekte Lauftechnik zu formen. Das befähigt sie dann dazu, auf immer neue Rekorde loszugehen. Die Industrie schmiert ihnen dafür ein spezielles Material an die Füße. Spätestens seit der Auserwählte (Anm.: Eliud Kipchoge) mit seinen sich abwechselnden Jüngern über den superschnellen Asphalt im Wiener Prater flog und sub2 im Marathonlauf geknackt war, war der Kampf der Sportmarken um die Vorherrschaft auf dem Laufschuhmarkt eröffnet. Die Diskussionen um die Vorteile führten zu neuen Regulierungen durch den internationalen Leichtathletik-Verband. Diese fortschrittlichen Modelle erfordern einen aktiven Laufstil über den Mittel- oder Vorfuß und eine hohe Stabilität im Hüftbereich. Fersenläufer wirken darin nicht nur ungenau, sondern haben offensichtlich in die für sie falschen Schuhe investiert. Wurden diese Innovationen zunächst nur vom Branchenprimus angeboten, sind seit dem letzten Jahr weitere Hersteller auf diese Innovation aufgesprungen. Die besonderen Eigenschaften machen neben einer neuen Geometrie im Aufbau vor allem eine relativ dicke Mittelsohle und eine Carbonfaserplatte in der Mittelkonsole aus, die für möglichst hohe Energierückgabe verbaut werden und so zu einem noch dynamischeren Laufgefühl beitragen. Ein Ende dieser Entwicklungen ist noch nicht absehbar, wenn auch durch das neue Reglement gebremst.

Mit der Graphlite-Technologie hatte Reebok schon in den 1990er-Jahren eine Carbonfaserplatte in Top-Modellen verbaut. Doch erst jetzt scheint der endgültige Durchbruch zu mehr Unterstützung und Stabilität zu gelingen. Brauchen wir Normalverbraucher auch diese Schuhe? Eher nein. Was wir brauchen, sind Laufschuhe, die sich beim Laufen als verlässliche Begleiter über viele Kilometer beweisen. Dazu tragen natürlich technische Weiterentwicklungen bei den verwendeten Materialien bei. Wir finden es aber gut, dass uns die Hersteller jene Modelle zum Testen angeboten haben, die für eine breitere Klientel nutzbar sind. Unsere Überzeugung ist, Bewährtem treu zu bleiben - Neuerungen aber im Auge zu behalten, um von den Fortschritten zu profitieren. Praktisch jedes Unternehmen ist bemüht, neue biomechanische Erkenntnisse in traditionelle Modelle einzubauen.

Läuferinnen und Läufer belohnen sich gerne mit neuen Schuhen. Gerade die ersten Kilometer in neuen Schuhen üben einen besonderen Reiz aus. Und deshalb lohnt es sich, auch mal über neue, beziehungsweise die richtigen Schuhe nachzudenken. Wobei das Gefühl zählt: Ein guter Schuh muss sich gut am Fuß anfühlen. Er darf nicht zu eng und nicht zu weit sein, sondern muss die richtige Passform und einen angenehmen Komfort bieten - das sind die Zauberworte. Probieren Sie es aus, Sie spüren es selbst am besten!

Soll man eine Analyse seines Laufverhaltens machen? Ja! Eine regelmäßige Kontrolle kann sehr nützlich sein, um Verletzungen vorzubeugen. Mit der Laufanalyse werden Bewegungen von einzelnen Gelenken sowie die Stellung von Bewegungsachsen messbar und biomechanisch erklärbar. Bei einer Laufanalyse muss der ganze Körper betrachtet werden. Filmt der Verkäufer nur Fuß und Wade, ähnelt die Interpretation einem Ratespiel. Vor dem Kauf von Laufschuhen empfiehlt sich eine Analyse. Sie erhöht die Beratungsqualität, um den Schuh zu finden, der gut zum eigenen Laufstil passt.

Zum Glück konzentriert man sich heute weniger darauf, das natürliche Pronationsverhalten einschränken zu wollen, sondern dem Fuß mehr Freiheit in seiner Bewegung zu ermöglichen. Wichtig ist, dass der Schuh beim Aufsetzen nicht zu stark nach innen kippt und somit das Knie belastet. Falls doch, wird nämlich der Fuß in eine Verkipfung katapultiert. Dabei wird die Kraft nach innen verschoben und streift innen am Knie vorbei. Das bringt das Bein in eine verstärkte O-Bein-Position, wodurch auf der Innenseite ein erhöhter Druck und auf der Außenseite ein erhöhter Zug entsteht. In der Folge führt das häufig zum berühmten Läuferknie bzw. Runner's Knee. Protzen dann die Schuhe auf der Innenseite mit einer dominanten Stütze, wird dieser Effekt weitgehend verstärkt. Eine Pronationsstütze brauchen Läuferinnen und Läufer nur dann, wenn massive Fehlstellungen vorliegen. Wichtig ist, die Kraft direkt unter dem Fersenbein bzw. Fuß- und Kniegelenk zu fokussieren. Das gelingt durch eine saubere Lauftechnik, in der alle Schwungelemente in die Laufrichtung ausgerichtet werden und der Kraftangriffspunkt entlang der Längsachse des Fußes ansetzt. Das schaffen jene Schuhe, die einen in dieser direkten Bewegung unterstützen und schädliche Drehkräfte minimieren.

Könnte das nicht am Besten durch Barfußlaufen gelingen? Prinzipiell schon, nur sollten wir besser Fußtraining betreiben. Barfuß auf einer Wiese ein paar Minuten laufen, sich dabei drehen und springen ist hilfreich. Dabei werden knöcherne Strukturen, Knorpel, Sehnen und Bänder gut angesprochen und die feingliedrige Muskulatur trainiert. Längeres Barfußlaufen braucht eine über Jahre gehende Vorbereitung und Anpassung. Gerade im Anfängerbereich oder bei hohen Trainingsumfängen kann sich das Barfußlaufen sogar negativ auswirken. Häufig beobachtet werden dann Knochenmarködeme oder Ermüdungsbrüche.

Kategorisierungen wie Neutral, Dämpfung oder Stabilität sind eigentlich passé. Damit versuchten die Hersteller jahrzehntelang Symptome zu bekämpfen. Heute weiß man, viel bedeutender sind der Laufkomfort und die energetische Dynamik für eine physiologische Bewegung. Für jeden Schuh gilt das Gleiche wie fürs Laufen selbst. Sie sollen sich gut fühlen und vom jeweiligen Laufschuh bei Ihren Trainingsläufen perfekt unterstützt werden.

Laufschuhe

361° Meraki 3



Gewicht: 296 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 134,99

Der Meraki 3 des chinesischen Herstellers 361° hat den eher schmalfüßigen Testern von Anfang an wie angegossen gepasst. Für alle anderen empfehlen wir, diesen Schuh wegen der Größe im Laden zu probieren. Neben dem Lob für die Passform stellt sich der Schuh für viele Einsatzgebiete dar, macht Spaß am Laufen und gibt auch auf längeren Trainingseinheiten einen treuen Begleiter.

Hervorheben wollen wir den gelungenen Kompromiss aus einer weichen, aber nicht zu weichen Dämpfung und einem dynamischen Laufgefühl. Im Mittelfußbereich ist das Carbon des QIK Spine-Elements zu erkennen. Es soll für einen besseren Übergang im Abroll- und Abdruckverhalten sorgen. Dadurch soll mehr Dynamik und Stabilität erzeugt werden. Ein wenig mehr Flexibilität hätte uns besser gefallen. Die Laufsohle ist auf Langlebigkeit gebaut, sie drückt aber aufs Gewicht.

Beim Preis ist der Schuh im mittleren Segment angesiedelt. Aufgrund seiner Vielseitigkeit ist er einen Probelauf allemal wert.

Geeignet für:



361° Strata 4



Gewicht: 318 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 100
 VK-Preis: € 159,99

Stabilität ist seine Devise. Der Strata 4 deckt als recht klassischer Stabilitätsschuh viele Anforderungen ab. Verbaut Stütz- und Stabilisierungselemente finden sich insbesondere im Fersenbereich und mittleren Teil des Schuhs. Speziell die Mittelsohle gibt dem Fuß beim Abrollen sehr viel Support, ist aber zugleich auf Komfort und viel Dämpfung ausgelegt. Deshalb dürfte der Schuh auch gut für schwerere Läufer funktionieren.

Durch das sogenannte Kimono-Setup ist der Laufschuh laschenlos konstruiert. Die Zunge ist also nahtlos mit dem Schaft verbunden. Ein Alleinstellungsmerkmal ist das Morphit-Schnürsystem. Statt durch normale Schnürsenkellöcher werden die Senkel durch Schlaufen gezogen, die am Obermaterial befestigt sind. So sollen sich der Druck auf den Rist und die Passform des Schuhs noch individueller einstellen lassen.

Insgesamt ein Stabilität bietender Schuh für längere Trainingsläufe, aber auch Wettkämpfe für Überpronierer und schwerere Läufer.

Geeignet für:



ADIDAS Solar Boost 3



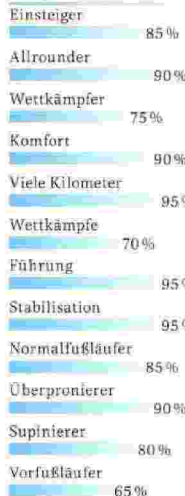
Gewicht: 322 g
 Euro-Gr: 42 2/3
 Max Gewicht bis kg: 100
 VK-Preis: € 160,00

Komfort, Dynamik und Stabilität werden im Solar Boost 3 zu einem optisch ansprechenden Laufschuh verbunden. Der neue Solarboost 3 bleibt seinem Stammbaum treu und bietet durch sein mittlerweile bewährtes Zwischensohlenmaterial eine überragende Dämpfung. Schon beim Einsteigen in den Schuh schmiegt er sich gut an den Fuß an - die Passform stimmt.

Von der Streckenwahl her ist man als Läufer ungehindert, da der Solar Boost 3 auf allen Strecken und bei jedem Wetter funktioniert. Sein größter Vorteil steckt in der gelungenen Verbindung von Reaktivität und Schnelligkeit auf der einen und viel Dämpfung und Führung auf der anderen Seite. Dadurch ist er auch für Überpronierer zu empfehlen, durch seine Geometrie und die zusätzlichen stabilisierenden Stützelemente aber auch für Supinierer und Neutralläufer. Mit diesem mehrschichtigen Konzept und den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten überzeugte der Solar Boost 3 unsere Testläufer.

Eine Empfehlung aufgrund seiner breiten Anwendungsmöglichkeiten!

Geeignet für:



ADIDAS Ultraboost 21



Gewicht: 356 g
 Euro-Gr: 42 2/3
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 180,00

An der Charakteristik des Ultraboost wurde von adidas an vielen Stellen geschraubt. Er bleibt ein Laufschuh mit angenehmem Komfort, jedoch mehr Steifigkeit im Vorfußbereich, was die Abrollbewegung noch reaktionsfreudiger macht. Wenn ein Laufschuh schon auf einem hohen Niveau ist, sind es Kleinigkeiten, die das Laufen mit solchen Modellen zu einem noch größeren Vergnügen machen - das ist gelungen. Für ein besseres Laufgefühl besitzt die etwas stärkere Zwischensohle einen geschwungenen Aufbau und geht in Richtung der Rocker-Geometrie. Das Obermaterial aus Primeknit schmiegt sich wie eine Socke an den Fuß an. Deutlich spürbar ist die Konstruktion der Außensohlen, die das weiche, jedoch sehr gut abrollende Laufgefühl noch verstärkt. Eine feine Verwindungssteifigkeit hilft, den Schuh zu optimieren.

Erwähnen muss man Primeblue: einem High-Performance-Recyclingmaterial. Der Ultraboost spielt auf der Straße seine Stärken aus. Ein Schuh für unendliches Gleiten. Für uns ein Laufschuh, der vielen Läufern schnelle Kilometer bringen wird.

Geeignet für:



**ASICS//
Gel-Nimbus 23**



Gewicht: 310 g
 Euro-Gr.: 42
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 180,00

ASICS verändert einige Details, die weitere Vorteile für diesen bewährten Schuh bedeuten. Der Nimbus ist ein Komfortschuh, der in vielen Laufsituationen und für verschiedene Lauftypen passt. Besonders intensiv empfinden Fersenläufer die angenehme Dämpfung im Rückfuß. Das bewährte asymmetrische Schnürsystem, das für einen bequemeren Halt sorgt, tut ihr Übriges dazu. Die Passform in Ferse und Mittelfuß verstärkt im mittleren Tempobereich ein sicheres Aufsetzen in der Landephase.

ASICS verlässt sich bei diesem Neutralschuh auf die bewährte leicht gebogene und schlanke Leistenform. Die Stärken liegen in der guten Dämpfung und dem ausgezeichneten Abrollverhalten speziell bei Läufern, die im Mittelfußbereich aufsetzen. Komfort und Atmungsaktivität stehen im Mittelpunkt.

Ein klassischer Neutralschuh für Allroundläufer. Unser Orthopäde ist überzeugt, dass sportliche Läufer mit leichtem Senkfuß mit diesem Modell ebenfalls zufrieden sein werden.

Geignet für:



**ASICS//
Trabuco Max**



Gewicht: 300 g
 Euro-Gr.: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 160,00

Schon beim Reinschlüpfen zaubert einem dieser Schuh ein Lächeln ins Gesicht. Er besticht durch eine feine Passform und mit dem Quicklace-System sitzt er am Fuß bombenfest.

Über Asphalt zu laufen ist mit dem Trabuco Max problemlos. Seine wahren Fähigkeiten spielt er aber erst auf dem Trail aus. Die dynamische und sehr reaktive Bauweise sorgt für ordentlich Vortrieb. Auch schnelle Richtungswechsel und kurze Schritte über Wurzelwerk meistert er in hervorragender Weise. Die Sohle ist mit einem tiefen Profil und dem neuen ASICSGRIP-Gummi ausgestattet. Wir können von einer sehr guten Traktion berichten - auch bei winterlichen oder matschigen Bodenverhältnissen. Das auf der medialen Seite der Mittelsohle eingearbeitete Duomax hält den Fuß immer gut in der Spur.

Der Asics Trabuco Max ist ein absoluter Allrounder der sowohl die gut lauffbaren Forststraßen als auch die technischen alpinen Trails meistert. Im Wettkampfdürfte dieser Schuh auch für längere Strecken sehr gut geeignet sein.

Geignet für:



**BROOKS//
Adrenaline GTS 21**



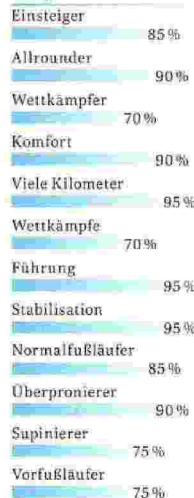
Gewicht: 278 g
 Euro-Gr.: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 100
 VK-Preis: € 140,00

Ein echter Klassiker. Laufen mit dem Adrenaline GTS fühlt sich so an wie Laufen sein soll. Vor allem für jene, die einen stabilen Laufschuh brauchen. Die anerkannt wirkungsvollen Stabilitätsmerkmale wirken bei der aktuellen Version im Wald und auf der Straße gleichermaßen. Die Mittel- und die Außensohle sind perfekt segmentiert, um die Aufprallkräfte fein aufzuführen. Der Schuh bietet einen noch sanfteren Abrollkomfort als der GTS 20, lässt aber genug Spielraum für ausreichend Dynamik erkennen. Die notwendige Sicherheit dazu liefert die Passform und der gute Halt im Fersenbereich.

Außerdem für Läufer mit Senkfuß bis zum teils erheblichen Knickfuß sicher sehr gut geeignet (immer unter Berücksichtigung des individuellen Bewegungsablaufs) ebenso geeignet wie für die an Komfort gewöhnten, die sich in mittleren Tempobereichen bewegen. Wie praktisch seit vielen Jahren: Empfehlung unserer Testläufer!

Besticht durch ein optimales Preis-/Leistungsverhältnis.

Geignet für:



**BROOKS//
Glycerin 19**



Gewicht: 290 g
 Euro-Gr.: 42
 Max Gewicht bis kg: 100
 VK-Preis: € 170,00

Der neueste Spross der Glycerin-Familie von Brooks, die Ausgabe 19, hat im Vergleich zu seinem Vorgänger einige sinnvolle Optimierungen bekommen und verstärkt somit seine Position als eines der ausgereiftesten Modelle von Brooks. Die überarbeitete Zwischensohle sieht die Dämpfung in guter Balance mit der Reaktionsfreudigkeit - sogar eine gewisse Energierückgabe wird spürbar. Somit sind ruhige Dauerläufe genauso wie dynamischere möglich.

So eignet sich der Schuh sehr gut für Läufer, die regelmäßig auf langen, asphaltierten Trainingsstrecken unterwegs sind. Neben der Mittelsohle wurde auch die Außensohle überarbeitet - sie bietet laut den Testläufern nun noch mehr Traktion. DNA LOFT auf voller Länge der Zwischensohle macht das Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen unglaublich weich und geschmeidig.

Das Obermaterial ist angenehm weich, flexibel und luftig. Der Aufbau wirkt sehr solide und deutet auf eine hohe Langlebigkeit hin. Eine Empfehlung für alle Genussläufer, die hin und wieder etwas Gas geben wollen.

Geignet für:



**BÄR//
High Performance 2.5**



Gewicht: 480 g
 Euro-Gr.: 42
 Max Gewicht bis kg: 115
 VK-Preis: € 269,00

Seit vielen Jahren setzt die Firma Bär mit großem Selbstbewusstsein auf Laufschuhe, die sich vom Wettbewerb unterscheiden. Komfort, Stabilität und Qualität werden großgeschrieben. In punkto Verarbeitung und Materialeinsatz setzt Bär eigene Maßstäbe. Die Dämpfung in der Zwischensohle erfolgt hauptsächlich durch ein langsam ermüdendes Polyurethan-Material. PU hat im Vergleich zu EVA eine deutliche längere Lebenszeit. Außerdem können Sie sich den High Performance bei Bär neu besohlen lassen.

Ein dynamischer Laufschuh sieht anders aus, schon allein wegen seines Gewichts, ist er doch der mit Abstand schwerste im Test. Wer aber seine Stärken wie große Stabilität, viel Platz im Vorfußbereich mit großer Zehenfreiheit und hohe Langlebigkeit schätzt, findet einen treuen und bequemen Begleiter.

Der Bär High Performance ist ein Dauerläufer, wie er im Buche steht. Der Preis ist sicher ambitioniert, aber der Schuh ist es aufgrund seiner Langlebigkeit auch.

Geignet für:



BÄR//
Light Impulsion



Gewicht: 370 g
 Euro-Gr. 42
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 229,00

Das Sortiment von BÄR zeichnet sich generell durch einen hohen Tragekomfort aus und die Schnitte orientieren sich an der natürlichen Fußform. So sieht auch der Light Impulsion eine breite, geräumige Zehenbox vor, wodurch auch breitere Füße nicht eingengt werden. Hervorheben muss man die hochwertige Verarbeitung des Schuhs, der mit einem Schaft aus atmungsaktivem Meshgewebe und stabilisierendem Rindvelours sowie einem klimaregulierenden Textilfutter ausgestattet ist.

Die Zwischensohle aus Zwei-Komponenten-PU bietet eine erstaunlich komfortable Dämpfung - dafür sorgen Lufkkammern in der Zwei-Komponenten-Laufsohle. Bei einer Sprengung von 10 Millimetern bleibt der Light Impulsion eher einer für ruhigere Läufe.

Aufgrund langjähriger Erfahrung berichten unsere Tester davon, dass der Schuh nicht nur beim Laufen, sondern auch in der Freizeit oder bei einer Wanderung äußerst bequem und somit vielseitig einsetzbar ist. Dies rechtfertigt wohl auch den ambitionierten Preis.

Geeignet für:



DYNAFIT//
Feline SL



Gewicht: 304 g
 Euro-Gr. 42
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 140,00

Den Feline SL von Dynafit kann man gut und gerne als einen Schuh fürs Grobe bezeichnen. Die Sohlenkonstruktion ist typengerecht gripstark und damit für sportliche Wanderer und Trailrunner, die den direkten Bodenkontakt mögen, ausgelegt.

Der Schuh hat auf ebenem Untergrund begrenzte Lauf Eigenschaften. Im schwierigen Gelände schlägt er sich besser. Das hat natürlich seine Vorteile, denn er ist so typisch alpin, robust und vermittelt Trittsicherheit. Im unwegsamem Gelände fühlt sich der Feline SL dann richtig wohl und er kann auch punkten. Er bietet viel Schutz und ist ein idealer Schuh für eine schnelle Bergtour, bei der man auch mal ein Stück läuft. Gerade bei schnellen Bergabläufen bietet er ausreichend Halt. Auf nassem Untergrund hätten wir uns etwas mehr Grip erwartet. Auch bei der Passform und dem Komfort sehen wir wie bei der Dämpfung Entwicklungspotential.

Insgesamt ist der Feline SL ein preiswerter Allrounder, speziell für Hike & Run im alpinen Gelände.

Geeignet für:



MIZUNO//
Wave Skyrise 2



Gewicht: 284 g
 Euro-Gr. 42
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 140,00

„Warum laufen, wenn man auch schweben kann?“, fragt Hersteller Mizuno in seiner Produktinformation. Schnell ist man nach den ersten Kilometern geneigt, diesen Eindruck zu bestätigen. Der Wave Skyrise 2 sorgt für einen weichen und komfortablen Lauf von der Landung bis zum Abdruck. Der Grund dafür heißt wohl ENERGY Zwischensohlenmaterial. Der Mizuno Wave besteht aus zwei wellenförmig miteinander verbundenen Mittelsohlenschäumen, die sich auch bei langen Distanzen durch einen feinen Mix aus Dämpfung und Reaktionsfähigkeit auszeichnen. Das vergleichsweise geringe Gewicht hilft dabei. Im Fersenbereich ist die Sohle abgerundet. Dies wirkt sich ebenfalls auf ein rundes Abrollen aus.

Der Mizuno Wave Skyrise 2 ist dank des verbesserten Obermaterials äußerst angenehm zu tragen, macht alle Laufbewegungen mit und schmiegt sich sanft an den Fuß. Mit seinem guten Abroll- und Dämpfungskomfort, ausreichender Stabilität im Rückfuß und einem dynamischen Verhalten zeichnet er sich als unkomplizierter und komfortabler Schuh aus.

Geeignet für:



MIZUNO//
Wave Inspire 17



Gewicht: 312 g
 Euro-Gr. 42
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 150,00

Der Wave Inspire 17 ist ein leicht überarbeiteter Stabilitätsschuh für all jene, die entweder nur eine leichte Überpronation haben oder neutral abrollen. Zeitgemäß ist das Obermaterial: ein schönes, atmungsaktives Mesh mit nur wenigen Applikationen. Schon beim ersten Hineinschlüpfen fühlt man sich wohl. Besonders die Zehenbox bietet gut Platz. Das Mesh-Obermaterial passt sich den Füßen schon an und die Dämpfung wirkt im ersten Moment weich und bequem. Das ist im Stehen gemächlich, wird beim Laufen aber zum Glück fester. Die softe und federnde Dämpfung erhält das Modell durch das ENERGY Zwischensohlenmaterial. Das Laufgefühl zeigt sich komfortabel und dynamisch.

Der Wave Inspire 17 ist ein solider Allrounder. Ganz gleich ob lange und ruhige Läufe, flotte Intervalle, Training oder Wettkampf - der leichte Schuh ist in jeder Situation ein zuverlässiger Begleiter. Durch die moderate Pronationsstütze eignet er sich für Überpronierer und auf langen Strecken auch für Neutralläufer, die bei Ermüdung etwas mehr Halt brauchen.

Geeignet für:



NEW BALANCE//
Fresh Foam 1080 v11



Gewicht: 256 g
 Euro-Gr. 42,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 170,00

Der New Balance Fresh Foam 1080 v11 folgt seiner Erfolgsstrategie und ist durch die Ansiedlung in der Fresh Foam Familie in einer stabilen Ausführung und aufgrund der Stärke der Sohle ein sehr gut gedämpfter. Der Leisten ist im Vorfuß etwas breiter, damit werden Läufer mit Senk-/Spreizfuß ihre Freude haben. Optisch ist er auch aufgrund der erhöhten Zwischensohle auf der Höhe der Zeit. Er wirkt edel und gleichzeitig sportiv.

Insgesamt ist er ein gut stützender Neutralschuh mit direktem Laufgefühl. Er fühlt sich beim Laufen sehr dynamisch und leicht an. In verschiedenen Temporeichen reagiert er sehr variabel. Der äußere Fersenbereich ist leicht angeschrägt und ermöglicht auch bei betontem Fersenlauf einen sanften Aufsatz. Im Mittelfußaufsatz entsteht das angenehmste Laufgefühl. Ein Dämpfungsschuh mit nur 8mm Sprengung verlangt eine ausgewogene Symmetrie. Dies ist mit der medial leicht ausgestellten Zwischensohle hervorragend gelungen. Die Fersenkappe gibt dem Schuh genügend Stabilität, auch eine leichte Überpronation zu korrigieren - absolut top!

Geeignet für:



**NEW BALANCE//
FuelCell Prism**

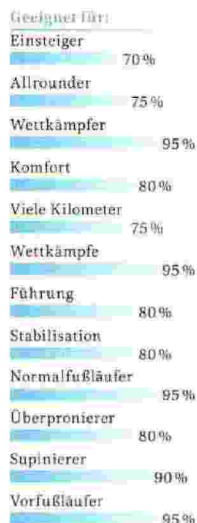


Gewicht: 240 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 130,00

Die Kombination aus FuelCell Dämpfung und Dual Density Stütze macht den FuelCell Prism zum idealen Partner für schnelle Trainings oder Wettkämpfe bis zur Marathondistanz. Diese zwei fein abgestimmten Komponenten sorgen für hohe Reaktionsfreudigkeit und enormen Vortrieb.

Sein angenehmes Abrollverhalten ergibt sich aus einer ausreichenden Flexibilität im Vorfuß und einer natürlichen Stabilität im Mittelfußbereich. Das sorgt für einen fließenden Bewegungsablauf. Während des Bodenkontakts bleibt das Gefühl, dass der Fuß gut umschlossen und von der Lande- bis zur Abdruckphase perfekt unterstützt wird. Damit geht wenig Energie verloren. Dies ist vor allem auf die Konstruktion und perfekte Passform zurückzuführen.

Die Außensohle sorgt für gute Bodenhaftung - gelungen ist die Abrundung im Fersenbereich. Dieses sportliche Modell wird gerade jenen Läufern viel Freude bereiten, die auf Asphalt ordentlich Gas geben wollen. Daher Top-Empfehlung unserer schnellen Läufer!



**ON//
Cloudswift**



Gewicht: 274 g
 Euro-Gr: 42
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 159,95

Suchen Sie einen verlässlichen Begleiter für die entspannte Laufrunde in der Stadt? Sehen Sie sich den On Cloudswift genauer an. Eine gute Passform und reichlich Komfort bringen für kurze bis mittlere Läufe den erhofften Genuss.

Durch das feine Mesh im Obermaterial und das mit der Schnürung verbundene Stützelement im Mittelfußbereich schmiegt sich der Schuh gut an den Fuß an. Neu positionierte CloudTec®-Elemente aus mehr Helion™-Superfoam sollen für mehr Dämpfung im Vorfußbereich sorgen und größere Clouds die Ferse bei jedem harten Aufprall besser entlasten. Das Laufgefühl mit dem Cloudswift bleibt aber das ON-typische. Vielleicht ein bisschen direkter, genauer im Fußaufsatz, aber weiterhin eher weich.

Der On Cloudswift ist ein solider, effizienter Allrounder für die entspannten Läufe auf befestigten Wegen und Asphalt. Dieser Neutralschuh mit Wohlfühlcharakter besticht durch einen bequemen Komfort. Trotz des weichen Laufgefühls bleibt noch genügend Spielraum für den einen oder anderen schnellen Lauf.



**ON//
Cloudultra**



Gewicht: 300 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 100
 VK-Preis: € 189,95

Entwickelt und getestet in den Schweizer Alpen, setzt On mit dem neuen Cloudultra ein wichtiges Zeichen im Trailrunning. Sie versprechen dabei viel Dämpfung und Komfort für das Laufen im Gelände. Mit diesem Modell haben die Schweizer die langen Distanzen im Blick. Dafür setzen sie auf einen doppelten Helion™ Superfoam, um komfortabel über den Trail laufen zu können.

Für den Grip befinden sich auf den On Clouds großzügige Gummielemente. Diese sind unterschiedlich erhalten, damit der sichere Halt beim Laufen gewährleistet bleibt. Außerdem greift die Gummimischung der Missiongrip™ Außensohle auch auf nassen Untergründen ordentlich zu. Das Obermaterial besteht aus einem zweilagigen Sandwich-Mesh, welches neben dem Komfort auch für ein angenehmes Umschließen des Fußes sorgt. Eine clevere Idee ist das FlipRelease System, mit dem man ganz einfach die Zehenbox im Vorfuß erweitern kann. Das kann auf langen Trails dann nützlich sein, wenn die Füße durch die dauerhafte Beanspruchung etwas anschwellen.



**PUMA//
Velocity Nitro**



Gewicht: 258 g
 Euro-Gr: 42
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 129,95

Alle setzen auf Komfort und viel Dämpfung. Puma will mit der neu entwickelten Nitro-Serie zur Spitze aufschließen. Große Hoffnungen werden mit dem Velocity Nitro verbunden. Er ist ein klassisch aufgebauter Trainingsschuh, aber mit dem von Puma neu entwickelten Nitro-Dämpfungsschaum in der Zwischensohle versehen. Das Ergebnis ist ein weicher und reaktionsfähiger Schaum, der für ein komfortables und dynamisches Laufgefühl sorgt.

Außerdem fühlt sich der Bodenkontakt sehr direkt an, was bei höherem Tempo besonders wichtig ist. Auf unterschiedlichen Böden getestet, beeindruckt die Außensohle. PUMACRIP bietet einen wirklich guten Halt auf unterschiedlichen Belägen, auch bei Nässe.

Der Velocity Nitro ist ein sehr guter Schuh für alle, die neutral abrollen und einen perfekter Allrounder suchen. Schon allein für den gleichzeitig weichen und federnden Komfort lohnen sich ein paar Testkilometer. Aufgrund des günstigen Preises auch ein perfekter Zweit- oder Drittschuh.



**PUMA//
Deviate Nitro**



Gewicht: 258 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 159,95

Der innovative Deviate Nitro ist ein dynamischer Neutralschuh. Er besitzt nicht nur eine voluminöse Dämpfung, sondern auch ein Carbonelement im Vorfuß. Die sogenannte InnoPlate hilft beim Abdruck, indem sie bei jedem Schritt etwas Energie zurückgibt. Breitere Füße finden in der Zehenbox ausreichend Platz. Wer gern etwas Neues ausprobieren will, ist bei diesem Modell an der richtigen Stelle.

Schon auf dem ersten Laufmetern fühlt sich das gesamte System locker und leicht an. Die flache Zwischensohle sorgt für einen gut spürbaren Bodenkontakt und ein direktes Laufempfinden.

Insgesamt vermittelt dieser Neutralschuh ein dynamisches wie sicheres Verhalten. Er fühlt sich während des Laufens leicht an, ist ausreichend gedämpft und unterstützt ein natürliches, aktives Laufen.

Alles Gründe, warum beim Deviate Nitro mit jedem zurückgelegten Kilometer die Lauffreude steigt.

Ein empfehlenswertes Allround-Modell.



REEBOK//
Floatride Energy 3.0



Gewicht: 248 g
 Euro-Gr: 41
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 110,00

Der Forever Floatride Energy 3.0 ist ein recht einfach konstruierter Laufschuh mit neutralem Abrollverhalten und komfortabler Dämpfung. Unter Berücksichtigung des leichten Dämpfungsmaterials, sorgt der Reebok Floatride für ein dynamisches Laufgefühl, und einen sehr angenehmen Tragekomfort. Dazu trägt das naht- und reibungsfreie Obermaterial bei.

Der Fokus liegt auf der weicheren, ausreichend gedämpften Mittelsohle. Die Sohleinheit ist durchgängig, alles andere als trage weich, sondern stets reaktiv und agil. Zudem ist sie in der Ferse leicht abgerundet. Einige unserer Testläufer waren vom angenehmen Laufgefühl auf festen Böden positiv überrascht. Für geübte Läufer, die wenig Unterstützung durch den Laufschuh benötigen, und Neutralfüßläufer ist dieses Modell aufgrund der angenehmen Passform sicher eine Option auf einen Zweisohler für nicht zu lange, etwas schnellere Trainingseinheiten.

Ein Blick auf dieses Modell lohnt sich auch wegen des äußerst günstigen Preises.

Geeignet für:



SALOMON//
Sonic 4 Balance



Gewicht: 262 g
 Euro-Gr: 42 2/3
 Max Gewicht bis kg: 100
 VK-Preis: € 140,00

Der Balance ist ein Schuh der SONIC-Modelle. Dieser auf die Straße ausgerichtete Schuh verfügt über Optivibe – eine spezielle Kombination aus Schaumstoffen, die helfen soll, Vibration beim Aufsetzen des Fußes zu reduzieren. Wer die Passform von Salomon-Schuhen schätzt, wird sich mit diesem Modell gleich wie zuhause fühlen und schon die ersten Kilometer genießen.

Der Sonic 4 Balance ist nämlich ein gut dämpfender Schuh, der auf Komfort ausgelegt ist. Die Optivibe Technologie ist hier besonders nützlich, da sie dem Läufer Komfort und viele Laufkilometer im Wohlfühltempo ermöglicht. Kombiniert mit dem dynamischen Sensifit Obermaterial ist der Sonic 4 Balance relativ leicht, sein gesamter Aufbau verleiht ihm ein gewisses Maß an Stabilität.

Wer auf der Suche nach einem gut strukturierten Trainingsschuh mit etwas mehr Stabilität ist, wird mit dem Sonic 4 Balance viel Freude haben. Er ist vollgepackt mit Funktionen, die zusätzliche Sicherheit auf der Straße geben.

Geeignet für:



SALOMON//
Sense Ride 4



Gewicht: 292 g
 Euro-Gr: 42 2/3
 Max Gewicht bis kg: 95
 VK-Preis: € 140,00

Seit Jahren funktioniert der Sense Ride als klassischer Trailrunningsschuh. Sehr kompakt wirkend ist er auf bequemen Fußhalt und Schutz ausgelegt, um notwendiges Vertrauen für technisches Terrain und Bergpassagen zu geben.

Sein schönes Design, der perfekte Sitz und der tolle Grip auf verschiedensten Untergründen machen den Sense Ride zu einem bewährten Partner in vielen Geländeformen.

Die aus Optivibe bestehende Mittelsohle soll Vibrationen in der Landephase weiter eingrenzen und so den Ermüdungsprozess hinauszögern. Dies wirkt vor allem bei einem Schuh, der auch als Hybrid funktioniert. Das heißt, dass er sowohl im Gelände als auch auf der Straße und befestigten Wegen eingesetzt werden kann.

Abschließend noch eine seit Jahren von uns geteilte Meinung aus unserem Testteam: „Ein Trailrunning-Schuh wie er sein soll!“ Mehr Lob gibt es bei uns nur selten. Güter Grip, starker Halt und zuverlässiger Schutz für den Fuß sind unerlässlich und im Sense Ride zu finden.

Geeignet für:



SAUCONY//
Guide 14



Gewicht: 304 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 140,00

Saucony zählt seit vielen Jahren zu den Anbietern von Laufschuhen mit hoher funktionaler Konsistenz in Bezug auf Qualität. Der Guide 14 ordnet sich in eine lange Liste sehr erfolgreicher Modelle ein. Ein Schuh, dem es an nichts fehlt und der in Sachen Stabilität und Passform schon immer überzeugt. FORMFIT sorgt für die individuelle Passform in einer 360°-Perspektive. Der dadurch erzielte Komfort verbunden mit genügend Freiheit für eine natürliche Laufbewegung erfreut die Testläufer.

Mit seiner moderaten Pronationsstütze richtet er sich an alle Läufer, die zu einer leichten bis mittelstarken Überpronationsbewegung tendieren – trotzdem gibt es keine Einbußen an Flexibilität. Die PWRRUN Dämpfung vermittelt ein reaktives Laufgefühl und bietet eine hohe Langlebigkeit.

Daher empfehlen wir dieses Modell Normalfüßläufern und leichten Überpronierern für den vielseitigen Einsatz in beinahe allen Geländeformen. Für die gebotene Qualität ein sehr guter Preis.

Geeignet für:



SCOTT//
Kinabalu 2



Gewicht: 300 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 139,95

Dieser leichte und vielseitige Trail Wettkampfschuh garantiert maximale Leistung im Wettkampf und bei schnellen Trainingseinheiten. Das minimalistische Design in Kombination mit der eRide-Technologie und der Versatile-Traction-Sohle sorgen im Gelände für einen effizienten und natürlichen Laufstil.

Aufgebaut ist der Kinabalu bei einer Sprengung von acht Millimeter recht neutral. Er ist für diese Modellrichtung relativ leicht und überzeugt schon im ersten Moment mit einer feinen Passform. Der Halt im Schuh ist dank effektiver Schnürung sehr gut. Keine Nahte reiben, ein Schuh zum Wohlfühlen im Outdoor-Bereich. Betonen wollen wir auch das sehr funktionelle Obermaterial.

Die Zielgruppe muss eindeutig im Gelände gesucht werden. Denn schon mit den ersten Laufschritten gleitet man dort dahin. Gerade dort, wo sich der Fußaufsatz im Vor- und Mittelfußbereich befindet, spielt er seine Stärken so richtig aus. Das Laufen im offenen Gelände und auf befestigten Wegen bereite unseren Läufern wie im Vorjahr viel Spaß.

Geeignet für:



SCOTT//
Kinabalu Ultra RC



Gewicht: 276 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 159,95

Der Kinabalu Ultra RC ist ein Trailrunning Schuh mit grobem Profil, designt, um jedes erdenkliche Terrain in den Bergen zu meistern. Die dynamische Passform und ausgezeichnete Traktion dank der All-Terrain-Traction-Sohle sorgen für Spaß und Sicherheit auf anspruchsvollen Bergtrails.

Der Schuh wird von unseren Testläufern als bequemer und griffiger Trailschuh für den ausgedehnten Laufspaß im Gelände beschrieben. Die robuste All Terrain Traction-Laufsohle und die großzügige Mittelsohlen-dämpfung bieten anspruchsvollen Läufern viel Unterstützung. Der Tragekomfort wird durch das weiche, hochwertige Innenfutter sichergestellt, das im hinteren Bereich die Ferse sicher umschließt. Gleichzeitig wurde auch das Design des Schuhs sehr modern angelegt und mit sinnvollen Technologien angepasst. Das einem Lifestyleschuh angelehnte Design überzeugt mit einem atmungsaktiven Mesh.

Insgesamt eine gute Empfehlung für viele spannende Kilometer abseits der ausgetretenen Pfade und Trail-Ultramarathons.

Geeignet für:



TRUE MOTION//
U-Tech Aion



Gewicht: 298 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 180,00

TRUE MOTION versucht den Laufsport neu zu definieren, indem sie Grenzen zwischen Neutral- und Stabilschuhen aufbrechen, um vielen Läuferarten gerecht zu werden. Die U-Tech-Elemente sollen die Kraft beim Fußaufsatz für einen optimierten Lauf zentrieren. Mit viel Vorschusslorbeeren versehen, waren wir schon auf die ersten Testkilometer gespannt.

Der Aion fühlt sich hochwertig verarbeitet und beim Hineinschlupfen recht weich an. Der Komfort ist hoch, die Zehenbox bietet ausreichend Platz und der Fersensitz ist gut. Insgesamt vermittelt der Schuh eine angenehme und nicht zu feste Passform. Das mehrlagige Obermaterial macht einen exquisiten Eindruck. Die U-Tech-Elemente machen beim Gehen spürbar, beim Laufen vermitteln die hufeisenförmigen Elemente einen Mix aus Dämpfung und Reaktionsfreudigkeit. Und sie halten den Fuß in Position.

Der Aion ist ein komfortabler und Sicherheit gebender Laufschuh mit Genussfaktor, speziell bei ruhigen bis mittelschnellen Läufen auf der Straße und auf befestigten Wegen. Empfehlung!

Geeignet für:



TRUE MOTION//
U-Tech Nevos



Gewicht: 292 g
 Euro-Gr: 42,5
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 150,00

Mit Spannung wurde schon im Vorjahr der deutsche Newcomer unter den Laufschuhherstellern bei unseren Testläufern erwartet.

Der U-Tech Nevos fühlt sich ähnlich wie der Aion an. Die Mittelsohle vermittelt ein sehr weiches Einsinken des Fußes, dann spürt man aber die hufeisenförmigen Elemente, die den Fuß in der Spur halten. Das ist zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, dann aber sehr angenehm - ein neuartiger Komfort, an den man sich schnell gewöhnen will. Dadurch entsteht kombiniert mit der hohen Flexibilität und Torsionsfähigkeit im Mittelfuß ein sehr geschmeidiges Laufgefühl. Der tief platzierte Fersensitz und die U-Form unter der Ferse sorgen für ausreichende Stabilität und Ausrichtung des Fußes. Dies prädestiniert diesen Schuh für den Einsatz bei verschiedenen Lauferarten.

So viel Komfort ist aber nicht mit Speed verbunden. Am besten spielt er seine Stärken bei nicht zu schnellen, gerne auch längeren Dauerläufen auf befestigten Feldwegen und Asphalt aus. Dafür ist der Nevos konzipiert und empfehlenswert.

Geeignet für:



UNDER ARMOUR//
UA HOVR Machina Off



Gewicht: 366 g
 Euro-Gr: 45
 Max Gewicht bis kg: 95
 VK-Preis: € 180,00

Der HOVR Machina Trail Running-Schuh von Under Armour ist eine imposante, aber stylische Erscheinung. Das gelungene Obermaterial, ein Mesh mit UA Storm-Technologie ist wasserabweisend, ohne die Atmungsaktivität einzuschränken. Besonders auffällig ist jedoch die robuste Vibram-Außensohle mit Mega Grip-Nockenmuster für eine ausreichende Bodenhaftung auf verschiedenen Untergründen. In der Mittelsohle arbeiten Energy Web und HOVR-Schaum bezüglich Dämpfung und Reaktionsfreudigkeit so zusammen, dass der Laufspaß im Gelände uneingeschränkt möglich bleibt. Ein guter Sitz in der Ferse sorgt zusammen mit dem Schnürsystem für eine stabile Passform, um mit dem Schuh präzise laufen zu können.

Durch die Verbindung des Schuhs mit Under Armour MapMyRun™, werden Schrittlänge und -frequenz sowie das Tempo erfasst. Daraus ergibt sich ein Echtzeit-Feedback. Für Trail-Runner, die nach einer gelungenen Balance zwischen Flexibilität und Dämpfung suchen, eine sehr gute Wahl.

Geeignet für:



VIKING//
Anaconda Light GTX



Gewicht: 322 g
 Euro-Gr: 42
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 169,95

Viking Footwear präsentiert mit dem Anaconda Light GTX ein wasser- sowie winddichtes Outdoor-Multitalent mit feiner Atmungsaktivität. Extrem robust und in einem gelungenen Design ist der Schuh mit vielen Technologien ausgestattet. Das Obermaterial aus atmungsaktivem Mesh wurde an neuralgischen Punkten verstärkt und mit GORE-TEX GTX Invisible Fit Klebertechnologie verbunden - das garantiert Wasserdichtheit und Atmungsaktivität. Sicherer und stabiler Halt auf nahezu allen Untergründen verleiht die profilstarke **Michelin** Kautschukaußensohle aus dem Ultimate Grip Concept. Die Gummimischung passt sich unebenen Untergründen mit kleinen Ausnahmen auf nassem Boden recht gut an. Unsere Tester wünschen sich etwas mehr Dämpfung im Vorfuß, um auch Schotterabschnitten besser gerüstet zu sein.

Dieser optisch gelungene Schuh kann durchaus auch als Alltagschuh getragen werden. Insgesamt ein empfehlenswertes Trail-Running-Modell für alle, die einen leistungsstarken Schuh für mehr als nur eine Sportart und die Freizeit suchen.

Geeignet für:



7 bewährte Tipps für den Kauf von neuen Laufschuhen

1. Laufschuhe spätnachmittags (Füße sind größer!) beim Laufschuspezialisten kaufen.
2. Probieren Sie Schuhe verschiedener Hersteller an. Jede Firma verwendet verschiedene Leisten und bietet auch verschiedene an.
3. Der Schuh sollte der Ferse Halt geben. Zwischen Zehen- und Schuhspitze soll eine Daumenbreite Platz sein. Bei der Anprobe Laufsocken tragen!
4. Ein geschulter Verkäufer fragt nach den Laufgewohnheiten wie Tempo, Dauer und Untergrund.
5. Bei einer Laufbandanalyse muss der ganze Körper betrachtet werden. Filmt der Verkäufer nur Fuß und Wade, ist die Interpretation ein Ratespiel. Daher beim Testlauf den ganzen Körper und auch von der Seite filmen lassen.
6. Laufschuhe halten im Schnitt abhängig von den Laufgewohnheiten und dem Gewicht rund 800 bis 1.200 Kilometer durch. Danach ist es Zeit für ein paar neue.
7. Immer gilt: Der Schuh muss perfekt passen. Beim Fachhändler und auf festem Boden probieren, um Passform, Größe und Komfort genau zu prüfen.

Schuhladen wir getestet

Wie in jedem Frühjahr seit über dreiundzwanzig Jahren freuen sich die Testläufer vom RunAustria College auf die neuesten Laufschuhe. Ein unvergleichlicher Laufspaß auf den ersten Testkilometern bringt Freude pur.

Alle Laufschuhmodelle werden von mehreren Testläufern und Testläuferinnen getragen. Dabei achten wir darauf, dass die Schuhe den sportlichen Ambitionen, den körperlichen Gegebenheiten und dem Laufstil entsprechend im empfohlenen Terrain eingesetzt werden. Das ergibt die Bewertung, die vom Orthopäden, Physiotherapeuten und zwei Laufschuh-Experten unter die Lupe genommen wird.

Weshalb es keine Testsieger gibt: Jede und Jeder läuft anders. Kein Mensch ist einem anderen gleich. Wir helfen Ihnen dabei, sich zu entscheiden und den besten Schuh für Ihren Fuß zu finden. Sie treffen schon zuhause eine Vorauswahl.

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Informationen und Preise wurden auf Basis der Herstellerangaben sorgfältig recherchiert. Trotzdem kann keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden.

IL NUOVO SCOPPIO DI...

361°//
Meraki 3



Gewicht: 242 g
 Euro-Gr.: 38
 Max Gewicht bis kg: 75
 VK-Preis: € 134,99

Der Meraki 3 des chinesischen Herstellers 361° hat unseren Testerinnen von Anfang an wie angegossen gepasst. Dennoch empfehlen wir, diesen Schuh wegen der Größe/Breite im Laden zu probieren. Neben dem Lob für die Passform stellt sich der Schuh für viele Einsatzgebiete dar, macht Spaß am Laufen und gibt auf längeren Trainingseinheiten einen treuen Begleiter.

Hervorheben wollen wir den gelungenen Kompromiss aus einer weichen, aber nicht zu weichen Dämpfung und einem dynamischen Laufgefühl. Im Mittelfußbereich ist das Carbon des QU!K Spine-Elements zu erkennen. Es soll für einen besseren Übergang im Abroll- und Abdruckverhalten sorgen. Dadurch soll mehr Dynamik und Stabilität erzeugt werden. Ein wenig mehr Flexibilität hätte uns besser gefallen. Die Laufsohle ist auf Langlebigkeit gebaut, drückt aber auf das Gewicht.

Beim Preis ist der Schuh im mittleren Segment angesiedelt. Aufgrund seiner Vielseitigkeit ist er einen Probelauf allemal wert.



361°//
Strata 4

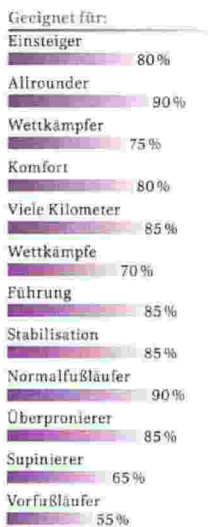


Gewicht: 269 g
 Euro-Gr.: 39
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 159,99

Stabilität gilt hier als Devise. Der Strata 4 deckt als recht klassischer Stabilitätsschuh viele Anforderungen ab. Verbaut Stütz- und Stabilisierungselemente finden sich insbesondere im Fersenbereich und mittleren Teil des Schuhs. Speziell die Mittelsohle gibt dem Fuß beim Abrollen sehr viel Support, ist aber zugleich auf Komfort und viel Dämpfung ausgelegt. Deshalb dürfte der Schuh auch für schwerere Läuferinnen funktionieren.

Durch das sogenannte Kimo-Setup ist der Laufschuh laschenlos konstruiert. Die Zunge ist also nahtlos mit dem Schaft verbunden. Ein Alleinstellungsmerkmal ist das Morphit-Schnürsystem. Statt durch normale Schnürsenkelöcher werden die Senkel durch Schlaufen gezogen, die am Obermaterial befestigt sind. So sollen sich der Druck auf den Rist und die Passform des Schuhs noch individueller einstellen lassen.

Insgesamt ein Stabilität bietender Schuh für längere Trainingsläufe, aber auch Wettkämpfe für überpronierende und schwerere Läuferinnen.



ADIDAS//
Solar Boost 3



Gewicht: 254 g
 Euro-Gr.: 38 2/3
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 160,00

Komfort, Dynamik und Stabilität werden im Solar Boost 3 zu einem optisch ansprechenden Laufschuh verbunden. Der neue Solar Boost 3 bleibt seinem Stammesbaum treu und bietet durch sein mittlerweile bewährtes Zwischensohlenmaterial eine überragende Dämpfung. Schon beim Einsteigen in den Schuh schmiegt er sich gut an den Fuß an - die Passform stimmt.

Von der Streckenwahl her ist man als Läuferin ungebunden, da der Solar Boost 3 auf allen Strecken und bei jedem Wetter funktioniert. Sein größter Vorteil steckt in der gelungenen Verbindung von Reaktivität und Schnelligkeit auf der einen und viel Dämpfung und Führung auf der anderen Seite. Dadurch ist er auch für Überproniererinnen zu empfehlen, durch seine Geometrie und die zusätzlichen stabilisierenden Stützelemente aber auch für Supiniererinnen und Neutralralläuferinnen. Mit diesem mehrschichtigen Konzept und den vielseitigen Einsatzmöglichkeiten überzeugte der Solar Boost 3 unsere Testläuferinnen.

Eine Empfehlung aufgrund seiner breiten Anwendungsmöglichkeiten!



ADIDAS//
Ultraboost 21



Gewicht: 308 g
 Euro-Gr.: 38 2/3
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 180,00

An der Charakteristik des Ultraboost wurde von adidas an vielen Stellen geschraubt. Er bleibt ein Laufschuh mit angenehmem Komfort, jedoch mehr Steifigkeit im Vorfußbereich, was die Abrollbewegung noch reaktionsfreudiger macht. Wenn ein Laufschuh schon auf einem hohen Niveau ist, sind es Kleinigkeiten, die das Laufen mit solchen Modellen zu einem noch größeren Vergnügen machen - das ist gelungen. Für ein besseres Laufgefühl besitzt die etwas stärkere Zwischensohle einen geschwungenen Aufbau und geht in Richtung der Rocker-Geometrie. Das Obermaterial aus Primeknit schmiegt sich wie eine Socke an den Fuß an. Deutlich spürbar ist die Konstruktion der Außensohlen, die das weiche, jedoch sehr gut abrollende Laufgefühl noch unterstützt. Eine feine Verwindungssteifigkeit hilft, den Schuh zu optimieren.

Erwähnen muss man Primeblue: einem High-Performance-Recyclingmaterial. Der Ultraboost spielt auf der Straße seine Stärken aus. Ein Schuh für unendliches Gleiten. Für uns ein Laufschuh, der vielen Läuferinnen schnelle Kilometer bringen wird.



ASICS//
Gel-Nimbus 23



Gewicht: 260 g
 Euro-Gr.: 38
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 180,00

ASICS verändert einige Details, die weitere Vorteile für diesen bewährten Schuh bedeuten. Der Nimbus ist ein Komfortschuh, der in vielen Laufsituationen und für verschiedene Lauftypen passt. Besonders intensiv empfinden Fersenläuferinnen die angenehme Dämpfung im Rückfuß. Das bewährte asymmetrische Schnürsystem, das für einen bequemeren Halt sorgt, tut ihr Übriges dazu. Die Passform in Ferse und Mittelfuß den Schuh gibt einem in mittleren Tempobereich eine deutlich spürbare Sicherheit in der Landephase.

ASICS verlässt sich bei diesem Neutralschuh auf die bewährte leicht gebogene und schlanke Leistenform. Die Stärken liegen in der guten Dämpfung und dem ausgezeichneten Abrollverhalten speziell bei Läuferinnen, die im Mittelfußbereich aufsetzen. Komfort und Atmungsaktivität stehen im Mittelpunkt.

Ein klassischer Neutralschuh für den vielseitigen Einsatz. Unser Orthopäde ist überzeugt, dass sportliche Läuferinnen mit leichtem Senkfuß mit diesem Modell ebenfalls zufrieden sein werden.



**ASICS//
Trabuco Max**



Gewicht: 252 g
 Euro-Gr.: 39
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 160,00

Schon das Reinschlüpfen zaubert einem dieser Schuh ein Lächeln ins Gesicht. Er besticht durch eine feine Passform und mit dem Quicklace-System sitzt er am Fuß bombenfest.

Über Asphalt zu laufen ist mit dem Trabuco Max problemlos. Seine wahren Fähigkeiten spielt er aber erst auf dem Trail aus. Die dynamische und sehr reaktive Bauweise sorgt für ordentlich Vortrieb. Auch schnelle Richtungswechsel und kurze Schritte über Wurzelwerk meistert er in hervorragender Weise. Die Sohle ist mit einem tiefen Profil und dem neuen ASICSGRIP-Gummi ausgestattet. Wir können von einer sehr guten Traktion berichten – auch bei winterlichen oder matschigen Bodenverhältnissen. Das auf der medialen Seite der Mittelsohle eingearbeitete Duomax hält den Fuß immer gut in der Spur.

Der Asics Trabuco Max ist ein absoluter Allrounder der sowohl die gut lauffahren Forststraßen als auch die technischen alpinen Trails meistert. Im Wettkampf dürfte dieser Schuh auch für längere Strecken sehr gut geeignet sein.



**BROOKS//
Glycerin 19**



Gewicht: 248 g
 Euro-Gr.: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 170,00

Der neueste Spross der Glycerin-Familie von Brooks, die Ausgabe 19, hat im Vergleich zu seinem Vorgänger einige sinnvolle Optimierungen bekommen und verstärkt somit seine Position als eines der ausgereiftesten Modelle von Brooks. Die überarbeitete Zwischensohle sieht die Dämpfung in guter Balance mit der Reaktionsfreudigkeit – sogar eine gewisse Energierückgabe wird spürbar. Somit sind ruhige Dauerläufe genauso wie dynamischere möglich.

So eignet sich der Schuh sehr gut für Läuferinnen, die regelmäßig auf langen, asphaltierten Trainingsstrecken unterwegs sind. Neben der Mittelsohle wurde auch die Außensohle überarbeitet – sie bietet laut Testläuferinnen nun noch mehr Traktion. DNA LOFT auf voller Länge der Zwischensohle macht das Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen unglaublich weich und geschmeidig.

Das Obermaterial ist angenehm weich, flexibel und luftig. Der Aufbau wirkt sehr solide und deutet auf eine hohe Langlebigkeit hin. Eine Empfehlung für alle Genussläuferinnen, die hin und wieder etwas Gas geben wollen.



**BÄR//
Ladyrun**

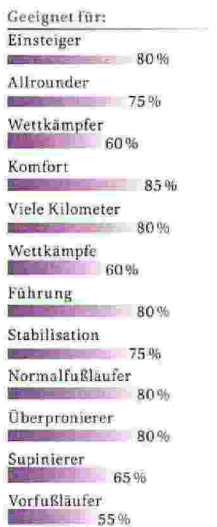


Gewicht: 330 g
 Euro-Gr.: 38
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 219,00

Das Sortiment von BÄR zeichnet sich generell durch einen hohen Tragekomfort aus und die Schnitte orientieren sich an der natürlichen Fußform. So sieht auch der Ladyrun eine breite, geräumige Zehenbox vor, wodurch auch breitere Füße nicht eingeengt werden. Hervorheben muss man die hochwertige Verarbeitung des Schuhs, der mit einem Schaft aus atmungsaktivem Meshgewebe und stabilisierendem Rindvelours sowie einem klimaregulierenden Textilfutter ausgestattet ist.

Die Zwischensohle aus Zwei-Komponenten-PU bietet eine erstaunlich komfortable Dämpfung – dafür sorgen Luftkammern in der Zwei-Komponenten-Laufsohle. Bei einer Sprengung von 10 Millimetern bleibt der Light Impulsion eher einer für ruhigere Läufe.

Aufgrund langjähriger Erfahrung berichten unsere Testerinnen davon, dass der Schuh nicht nur beim Laufen, sondern auch in der Freizeit oder bei einer Wanderung äußerst bequem und somit vielseitig einsetzbar ist. Dies rechtfertigt wohl auch den ambitionierten Preis.



**DYNAFIT//
Feline SL**



Gewicht: 268 g
 Euro-Gr.: 39
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 140,00

Den Feline SL von Dynafit kann man gut und gerne als einen Schuh fürs Grobe bezeichnen. Die Sohlenkonstruktion ist typengerade gripstark und damit für sportliche Wanderer und Trailrunnerinnen, die den direkten Bodenkontakt mögen, ausgelegt.

Der Schuh hat auf ebenem Untergrund begrenzte Laufeigenschaften. Im schwierigeren Gelände schlägt er sich besser. Das hat natürlich seine Vorteile, denn er ist so typisch alpin, robust und vermittelt Trittsicherheit. Im unwegsamen Gelände fühlt sich der Feline SL dann richtig wohl und er kann auch punkten. Er bietet viel Schutz und ist ein idealer Bergtour, bei der man auch mal ein Stück läuft. Gerade bei schnellen Bergabläufen bietet er ausreichend Halt. Auf nassem Untergrund hätten wir uns etwas mehr Grip erwartet. Auch bei der Passform und dem Komfort sehen wir wie bei der Dämpfung Entwicklungspotential.

Insgesamt ist der Feline SL ein preiswerter Allrounder, speziell für Hike & Run im alpinen Gelände.



**MIZUNO//
Wave Inspire 17**



Gewicht: 258 g
 Euro-Gr.: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 150,00

Der Wave Inspire 17 ist ein leicht überarbeiteter Stabilitätsschuh für all jene, die entweder nur eine leichte Überpronation haben oder neutral abrollen. Zeitgemäß ist das Obermaterial: ein schönes, atmungsaktives Mesh mit nur wenigen Applikationen. Schon beim ersten Hineinschlüpfen fühlt man sich wohl. Besonders die Zehenbox bietet gut Platz. Das Mesh-Obermaterial passt sich den Füßen schon an und die Dämpfung wirkt im ersten Moment weich und bequem. Das ist im Stehen gemütlich, wird beim Laufen aber zum Glück fester. Die softe und federnde Dämpfung erhält das Modell durch das ENERZY Zwischensohlenmaterial. Das Laufgefühl zeigt sich komfortabel und dynamisch.

Der Wave Inspire 17 ist ein solider Allrounder. Ganz gleich ob lange und ruhige Läufe, flotte Intervalle, Training oder Wettkampf – der leichte Schuh ist in jeder Situation ein zuverlässiger Begleiter. Durch die moderate Pronationsstütze eignet er sich für Überpronierer und auf langen Strecken auch für Neutralläuferinnen, die bei Ermüdung etwas mehr Halt brauchen.



MIZUNO//
Wave Skyrise 2



Gewicht: 240 g
 Euro-Gr.: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 140,00

„Warum laufen, wenn man auch schweben kann?“, fragt Hersteller Mizuno in seiner Produktinformation. Schnell ist man nach den ersten Kilometern geneigt, diesen Eindruck zu bestätigen. Der Wave Skyrise 2 sorgt für einen weichen und komfortablen Lauf von der Landung bis zum Abdruck. Der Grund dafür heißt wohl ENERGY Zwischensohlenmaterial. Die Mizuno Wave besteht aus zwei wellenförmig miteinander verbundenen Mittelsohlenschäumen, die sich auch bei langen Distanzen durch einen feinen Mix aus Dämpfung und Reaktionsfähigkeit auszeichnen. Das vergleichsweise geringe Gewicht hilft dabei. Im Fersenbereich ist die Sohle abgerundet. Dies wirkt sich ebenfalls auf ein rundes Abrollen aus.

Der Mizuno Wave Skyrise 2 ist dank des verbesserten Obermaterials äußerst angenehm zu tragen, macht alle Laufbewegungen mit und schmiegt sich sanft an den Fuß. Mit seinem guten Abroll- und Dämpfungskomfort, ausreichender Stabilität im Rückfuß und einem dynamischen Verhalten zeichnet er sich als unkomplizierter und komfortabler Schuh aus.



NEW BALANCE//
Fresh Foam 1080 v11



Gewicht: 226 g
 Euro-Gr.: 39
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 170,00

Der New Balance Fresh Foam 1080 v11 folgt seiner Erfolgsstrategie und ist durch die Ansiedlung in der Fresh Foam Familie in einer stabilen Ausführung und aufgrund der Stärke der Sohle ein sehr gut gedämpfter. Der Leisten ist im Vorfuß etwas breiter, damit werden Läuferinnen mit Senk-/Spreizfuß ihre Freude haben. Optisch ist er auch aufgrund der erhöhten Zwischensohle auf der Höhe der Zeit. Er wirkt edel und gleichzeitig sportiv.

Insgesamt ist er ein gut stützender Neutralschuh mit direktem Laufgefühl. Er fühlt sich beim Laufen sehr dynamisch und leicht an, wodurch er in unterschiedlichen Tempobereichen variabel bleibt. Der äußere Fersenbereich ist leicht angeschrägt und ermöglicht auch bei betontem Fersenlauf einen sanften Aufsatz. Im Mittelfußaufsatz entsteht das angenehmste Laufgefühl. Ein Dämpfungsschuh mit nur 8mm Sprengung verlangt eine ausgewogene Symmetrie. Dies ist mit der medial leicht ausgestellten Zwischensohle hervorragend gelungen. Die Fersenkappe gibt dem Schuh genügend Stabilität, auch eine leichte Überpronation zu korrigieren - absolut top!



NEW BALANCE//
Fuel Cell Prism



Gewicht: 198 g
 Euro-Gr.: 39
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 130,00

Die Kombination aus FuelCell Dämpfung und Duel Density Stütze macht den FuelCell Prism zum idealen Partner für schnelle Trainings oder Wettkämpfe bis zur Marathondistanz. Diese zwei fein abgestimmten Komponenten sorgen für hohe Reaktionsfreudigkeit und enormen Vortrieb.

Sein angenehmes Abrollverhalten ergibt sich aus einer ausreichenden Flexibilität im Vorfuß und einer natürlichen Stabilität im Mittelfußbereich. Das sorgt für einen fließenden Bewegungsablauf. Während des Bodenkontakts bleibt das Gefühl, dass der Fuß gut umschlossen und von der Lande- bis zur Abdruckphase perfekt unterstützt wird. Damit geht wenig Energie verloren. Dies ist vor allem auf die Konstruktion und perfekte Passform zurückzuführen.

Die Außensohle sorgt für gute Bodenhaftung - gelungen ist die Abrundung im Fersenbereich. Dieses sportliche Modell wird gerade jenen Läuferinnen viel Freude bereiten, die auf Asphalt ordentlich Gas geben wollen. Daher Top-Empfehlung unserer schnellen Läuferinnen!



ON//
Cloudswift



Gewicht: 236 g
 Euro-Gr.: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 159,95

Suchen Sie einen verlässlichen Begleiter für die entspannte Laufrunde in der Stadt? Sehen Sie sich den On Cloudswift genauer an. Eine gute Passform und reichlich Komfort bringen für kurze bis mittlere Läufe den erhofften Genuss.

Durch das feine Mesh im Obermaterial und das mit der Schnürung verbundene Stützelement im Mittelfußbereich schmiegt sich der Schuh gut an den Fuß an. Neu positionierte CloudTec®-Elemente aus mehr Helion™-Superfoam sollen für mehr Dämpfung im Vorfußbereich sorgen und größere Clouds die Ferse bei jedem harten Aufprall besser entlasten. Das Laufgefühl mit dem Cloudswift bleibt aber das ON-typische. Vielleicht ein bisschen direkter, genauer im Fußaufsatz, aber weiterhin eher weich.

Der On Cloudswift ist ein solider, effizienter Allrounder für die entspannten Läufe auf befestigten Wegen und Asphalt. Dieser Neutralschuh mit Wohlgefühlcharakter besticht durch einen bequemen Komfort. Trotz des weichen Laufgefühls bleibt noch genügend Spielraum für den einen oder anderen schnellen Lauf.



ON//
Cloudultra



Gewicht: 260 g
 Euro-Gr.: 39
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 189,95

Entwickelt und getestet in den Schweizer Alpen, setzt On mit dem neuen Cloudultra ein wichtiges Zeichen im Trailrunning. Sie versprechen dabei viel Dämpfung und Komfort für das Laufen im Gelände. Mit diesem Modell haben die Schweizer die langen Distanzen im Blick. Dafür setzen sie auf einen doppelten Helion™ Superfoam, um komfortabel über den Trail laufen zu können.

Für den Grip befinden sich auf den On Clouds großzügige Gummielemente. Diese sind unterschiedlich erhaben, damit der sichere Halt beim Laufen gewährleistet bleibt. Außerdem greift die Gummimischung der Missiongrip™ Außensohle auch auf nassen Untergründen ordentlich zu. Das Obermaterial besteht aus einem zweilagigen Sandwich-Mesh, welches neben dem Komfort auch für ein angenehmes Umschließen des Fußes sorgt. Eine clevere Idee ist das FlipRelease System, mit dem man ganz einfach die Zehenbox im Vorfuß erweitern kann. Das kann auf langen Trails dann nützlich sein, wenn die Fäße durch die dauerhafte Beanspruchung etwas anschwellen.



**PUMA//
Velocity Nitro**



Gewicht: 208 g
 Euro-Gr: 37,5
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 129,95

Alle setzen auf Komfort und viel Dämpfung. Puma will mit der neu entwickelten Nitro-Serie zur Spitze aufschließen. Große Hoffnungen werden mit dem Velocity Nitro verbunden. Er ist ein klassisch aufgebautes Trainingsschuh, aber mit dem von Puma neu entwickelten Nitro-Dämpfungsschaum in der Zwischensole versehen. Das Ergebnis ist ein weicher und reaktionsfähiger Schaum, der für ein komfortables und dynamisches Laufgefühl sorgt.

Außerdem fühlt sich der Bodenkontakt sehr direkt an, was bei höherem Tempo besonders wichtig ist. Auf unterschiedlichen Böden getestet, beeindruckt die Außensole. PUMAGRIP bietet einen wirklich guten Halt auf unterschiedlichen Belägen, auch bei Nässe.

Der Velocity Nitro ist ein sehr guter Schuh für alle, die neutral abrollen und einen perfekter Allrounder suchen. Schon allein für den gleichzeitig weichen und federnden Komfort lohnen sich ein paar Testkilometer. Aufgrund des günstigen Preises auch ein perfekter Zweit- oder Drittschuh.



**PUMA//
Deviate Nitro**



Gewicht: 216 g
 Euro-Gr: 38
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 159,95

Der innovative Deviate Nitro ist ein dynamischer Neutralschuh. Er besitzt nicht nur eine voluminösere Dämpfung, sondern auch ein Carbonelement im Vorfuß. Die sogenannte Innoplate hilft beim Abdruck, indem sie bei jedem Schritt etwas Energie zurückgibt. Breitere Füße finden in der Zehenbox ausreichend Platz. Wer gern etwas Neues ausprobieren will, ist bei diesem Modell an der richtigen Stelle.

Schon auf den ersten Laufmetern fühlt sich das gesamte System locker und leicht an. Die flache Zwischensole sorgt für einen gut spürbaren Bodenkontakt und ein direktes Laufempfinden.

Insgesamt vermittelt dieser Neutralschuh ein dynamisches wie sicheres Verhalten. Er fühlt sich während des Laufens leicht an, ist ausreichend gedämpft und unterstützt ein natürliches, aktives Laufen.

Alles Gründe, warum beim Deviate Nitro mit jedem zurückgelegten Kilometer die Lauffreude steigt.

Ein empfehlenswertes Allround-Modell.



**REEBOK//
Floatride Energy 3.0**



Gewicht: 234 g
 Euro-Gr: 39
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 110,00

Der Forever Floatride Energy 3.0 ist ein recht klassisch konstruierter Laufschuh mit neutralem Abrollverhalten und komfortabler Dämpfung. Unter Berücksichtigung des leichten Dämpfungsmaterials, sorgt der Reebok Floatride für ein dynamisches Laufgefühl, und einen sehr angenehmen Tragekomfort. Dazu trägt das naht- und reibungsfreie Obermaterial bei.

Der Fokus liegt auf der weicheren, ausreichend gedämpften Mittelsole. Die Sohleneinheit ist durchgängig, alles andere als träge und weich, sondern stets reaktiv und agil. Zudem ist sie in der Ferse leicht abgerundet. Einige unserer Testerrinnen waren von angenehmen Laufgefühl auf festen Böden positiv überrascht. Für geübte Läuferinnen, die wenig Unterstützung durch den Laufsuh benötigen, und Neutralfußläuferinnen ist dieses Modell aufgrund der angenehmen Passform sicher eine Option auf einen Zweitschuh für nicht zu lange, etwas schnellere Trainingseinheiten.

Ein Blick auf dieses Modell lohnt sich auch wegen des äußerst günstigen Preises.



**SALOMON//
Sense Ride 4**



Gewicht: 246 g
 Euro-Gr: 38 2/3
 Max Gewicht bis kg: 85
 VK-Preis: € 120,00

Seit Jahren funktioniert der Sense Ride als klassischer Trailrunningsschuh. Sehr kompakt wirkend ist er auf bequemen Fußhalt und Schutz ausgelegt, um notwendiges Vertrauen für technisches Terrain und Bergabpassagen zu geben.

Sein schönes Design, der perfekte Sitz und der tolle Grip auf verschiedensten Untergründen machen den Sense Ride zu einem bewährten Partner in vielen Geländeformen.

Die aus Optivibe bestehende Mittelsole soll Vibrationen in der Landephase weiter eingrenzen und so den Ermüdungsprozess hinauszögern. Dies wirkt vor allem bei einem Schuh, der auch als Hybrid funktioniert. Das heißt, dass er sowohl im Gelände als auch auf der Straße und befestigten Wegen eingesetzt werden kann.

Abschließend noch eine seit Jahren von uns geteilte Meinung aus unserem Testteam: „Ein Trailrunning-Schuh wie er sein soll!“ Mehr Lob gibt es bei uns nur selten. Guter Grip, starker Halt und zuverlässiger Schutz für den Fuß sind unerlässlich und im Sense Ride zu finden.



**SALOMON//
Sonic 4 Balance**



Gewicht: 222 g
 Euro-Gr: 38 2/3
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 140,00

Der Balance ist ein Schuh der SONIC-Modelle. Dieser auf die Straße ausgerichtete Schuh verfügt über Optivibe, eine spezielle Kombination aus Schaumstoffen, die helfen soll, Vibrationen beim Aufsetzen des Fußes zu reduzieren. Wer die Passform von Salomon-Schuhen schätzt, wird sich mit diesem Modell gleich wie zuhause fühlen und schon die ersten Kilometer genießen.

Der Sonic 4 Balance ist nämlich ein gut dämpfender Schuh, der auf Komfort ausgelegt ist. Die Optivibe Technologie ist hier besonders nützlich, da sie der Läuferin Komfort und viele Laufkilometer im Wohlfühltempo ermöglicht. Kombiniert mit dem dynamischen Sensifit Obermaterial ist der Sonic 4 Balance relativ leicht, sein gesamter Aufbau verleiht ihm ein gewisses Maß an Stabilität.

Wer auf der Suche nach einem gut strukturierten Trainingsschuh mit etwas mehr Stabilität ist, wird mit dem Sonic 4 Balance viel Freude haben. Er ist vollgepackt mit Funktionen, die zusätzliche Sicherheit auf der Straße geben - in Balance halt.



**SAUCONY//
Guide 14**



Gewicht: 258 g
 Euro-Gr: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 90
 VK-Preis: € 140,00

Saucony zählt seit vielen Jahren zu den Anbietern von Laufschuhen mit hoher funktionaler Konsistenz in Bezug auf Qualität. Der Guide 14 ordnet sich in eine lange Liste sehr erfolgreicher Modelle ein. Ein Schuh, dem es an nichts fehlt und der in Sachen Stabilität und Passform schon immer überzeugt. FORMFIT sorgt für die individuelle Passform in einer 360°-Perspektive. Der dadurch erzielte Komfort verbunden mit genügend Freiheit für eine natürliche Laufbewegung erfreut die Testläuferinnen.

Mit seiner moderaten Pronationsstütze richtet er sich an alle Läuferinnen, die zu einer leichten bis mittelstarken Überpronationsbewegung tendieren - trotzdem gibt es keine Einbußen an Flexibilität. Die PWRRUN Dämpfung vermittelt ein reaktives Laufgefühl und bietet eine hohe Langlebigkeit.

Daher empfehlen wir dieses Modell Normalfußläuferinnen und leicht Überpronierenden für den vielseitigen Einsatz in beinahe allen Geländeformen.

Für die gebotene Qualität ein sehr guter Preis.



**SCOTT//
Kinabalu 2**



Gewicht: 260 g
 Euro-Gr: 39
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 139,95

Dieser leichte und vielseitige Trail Wettkampfschuh garantiert maximale Leistung im Wettkampf und bei schnellen Trainingseinheiten. Das minimalistische Design in Kombination mit der eRide-Technologie und der Versatile-Traction-Sohle sorgen im Gelände für einen effizienten und natürlichen Laufstil.

Aufgebaut ist der Kinabalu bei einer Sprengung von acht Millimeter recht neutral. Er ist für diese Modellrichtung relativ leicht und überzeugt schon im ersten Moment mit einer feinen Passform. Der Halt im Schuh ist dank effektiver Schnürung sehr gut. Keine Nähte reiben, ein Schuh zum Wohlfühlen im Outdoor-Bereich. Betonen wollen wir auch das sehr funktionelle Obermaterial.

Die Zielgruppe muss eindeutig im Gelände gesucht werden. Denn schon mit den ersten Laufschritten gleitet man dort dahin. Gerade dort, wo sich der Fußaufsatz im Vor- und Mittelfußbereich befindet, spielt er seine Stärken so richtig aus. Das Laufen im offenen Gelände und auf befestigten Wegen bereitet unseren Läuferinnen wie im Vorjahr viel Spaß.



**TRUE MOTION//
U-Tech Aion**



Gewicht: 242 g
 Euro-Gr: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 180,00

TRUE MOTION versucht den Laufsport neu zu definieren, indem sie Grenzen zwischen Neutral- und Stabilschuhen aufbrechen, um vielen Läuferinnen gerecht zu werden. Die U-Tech-Elemente sollen die Kraft beim Fußaufsatz für einen optimierten Lauf zentrieren. Mit viel Vorschusslorbeeren versehen, waren wir schon auf die ersten Testkilometer gespannt.

Der Aion fühlt sich hochwertig verarbeitet und beim Hineinschlüpfen recht weich an. Der Komfort ist hoch, die Zehenbox bietet ausreichend Platz und der Fersensitz ist gut. Insgesamt vermittelt der Schuh eine angenehme und nicht zu feste Passform. Das mehrlagige Obermaterial macht einen exquisiten Eindruck. Die U-Tech-Elemente sind beim Gehen spürbar, beim Laufen vermitteln die hülsenförmigen Elemente einen Mix aus Dämpfung und Reaktionsfreudigkeit. Und sie halten den Fuß in Position.

Der Aion ist ein komfortabler und Sicherheit gebender Laufschuh mit Genussfaktor, speziell bei ruhigen bis mittelschnellen Läufen auf der Straße und auf befestigten Wegen. Empfehlung!



**TRUE MOTION//
U-Tech Nevos**



Gewicht: 248 g
 Euro-Gr: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 150,00

Mit Spannung wurde schon im Vorjahr der deutsche Newcomer unter den Laufschuhherstellern bei unseren Testläuferinnen erwartet.

Der U-Tech Nevos fühlt sich ähnlich wie der Aion an. Die Mittelsohle vermittelt ein sehr weiches Einsinken des Fußes, dann spürt man aber die hülsenförmigen Elemente, die den Fuß in der Spur halten. Das ist zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, dann aber sehr angenehm - ein neuartiger Komfort, an den man sich schnell gewöhnen will. Dadurch entsteht kombiniert mit der hohen Flexibilität und Torsionsfähigkeit im Mittelfuß ein sehr geschmeidiges Laufgefühl. Der tief platzierte Fersensitz und die U-Form unter der Ferse sorgen für ausreichende Stabilität und Ausrichtung des Fußes. Dadurch unterstützt dieser Schuh verschiedene Typen beim Bodenkontakt.

So viel Komfort ist aber nicht mit Speed verbunden. Am besten spielt er seine Stärken bei nicht zu schnellen, gerne auch längeren Dauerläufen auf befestigten Feldwegen und Asphalt aus. Dafür ist der Nevos konzipiert und empfehlenswert.



**UNDER ARMOUR//
Hovr Sonic 3**



Gewicht: 234 g
 Euro-Gr: 38,5
 Max Gewicht bis kg: 80
 VK-Preis: € 120,00

Mit diesem leichten Neutralschuh macht Under Armour vieles richtig. Der HOVR Sonic 3 richtet sich an Läuferinnen, die viel Komfort und ein entspanntes Laufgefühl schätzen. Dazu trägt ein neutrales Abrollverhalten bei, zudem auch ein gewisses Maß an Stabilität vermittelt wird. Der HOVR Sonic 3 ist ein klassischer, gut gedämpfter Allrounder, der für den gemütlichen Trainingslauf bis zum Marathon Freundinnen finden wird. Das Obermaterial ist schön verarbeitet, die Zehenbox bietet ausreichend Platz, für die meisten Läuferinnen wird die Passform stimmig sein. Verbesserungspotential sehen wir bei der Flexibilität im Vorfuß. Bei etwas höherem Tempo reagiert er aber auf Asphalt und gepflegten Waldwegen sehr direkt.

Durch die Verbindung des Schuhs mit Under Armour MapMyRun™, werden Schrittlänge und -frequenz sowie das Tempo erfasst. Daraus ergibt sich ein Echtzeit-Feedback. Das ist sicherlich mehr als nur ein nettes Gadget.

Beachtlich stellt sich auch das Preis-Leistungsverhältnis dar.

