

GUIDE

UND LOS!

Egal ob du auf der Straße oder durchs Gelände läufst: Diese Schuhe, Gadgets und Outfits helfen dir, jedes Ziel zu erreichen.

Text TISH HAMILTON
Fotos DIMITRI NEWMAN

1 HOKA ONE ONE MACH

Passform und Komfort sind die Stärken des Hoka One One Mach. Das leichte Gewicht (190g), die Dual-Density-Zwischensohle, die flexible Ferse und der feste Vorfuß des Mach ermöglichen spritzige und dynamische Runs. 150 €; hokaoneone.com

2 NEW BALANCE 890 V6

Verstärkte Zwischensohle und leichte 256 Gramm Gewicht – der New Balance 890 v6 ist ein dynamischer Schuh für schnelle Runs, aber auch für Ganztagesrennen. Mit seinen neu entworfenen Leisten bietet der Schuh etwas mehr Raum in der Zehenbox und minimiert so die Blasengefahr. 120 €; newbalance.de

3 PUMA SPEED 600 IGNITE 3

Durch das atmungsaktive Mesh-Material „Netfit“ kannst du beim Schnüren die optimale Passform herstellen. Eine energieabsorbierende Dämpfung garantiert Extra-Schwung. 140 €; puma.de



ROAD

4 UNDER ARMOUR HOVR SONIC CT

Der Sonic überzeugt durch eine Dämpfungsschicht aus HOVR-Foam vom Vorfuß bis zur Ferse. Im Bereich des rechten Mittelfußes steckt zudem ein Sensor, über den du Geschwindigkeit, Distanz, Laufrhythmus und Schrittlänge nachverfolgen kannst.

120 €; underarmour.de

5 ASICS GEL NIMBUS 20

Bereits zum 20. Mal kommt dieser neutral gedämpfte Klassiker auf den Markt: Fans lieben die leichte Flyte-Foam-Zwischensole, die Gelpolster im Fersen- und Vorfußbereich sowie die Mesh-Toebox für Zehenfreiheit. Mit dieser eleganten Platin-Edition feiert das Kultobjekt seinen Geburtstag. 200 €;

asics.de

6 NIKE EPIC REACT FLYKNIT

Davon träumen Läufer: Dämpfung und Energieabsorption ohne zusätzliches Gewicht. Dieser Schuh bietet ein cooles Paket aus passgenauem Flyknit-Obermaterial und einer dynamischen React-Foam-Laufsole. 150 €; nike.de

7 ON CLOUD X

Für fast jedes Training: Dieser leichte und gleichzeitig stabile Schuh kombiniert eine markante schlauchförmige Unterfußdämpfung mit atmungsaktivem Mesh-Obermaterial sowie verstärkter Mittelsohle, die deine Seitwärtsbewegungen stabilisiert. 149,95 €; on-running.com



TRAIL

1 SALOMON S/LAB SENSE ULTRA 2

Diese Neuauflage aus der Sense-Ultra-Serie bietet eine verbesserte Passform dank reibungsfreiem, weil nahtlosem Innenschaft mit außenliegendem Sensifit-System, dessen Futter zusätzlich den Mittelfuß stabilisiert. Ein tiefes Profil an Ferse und Vorfuß gewährleistet eine satte Landung und unterstützt deine Schnellkraft. 179,95 €; salomon.com

2 SALEWA ULTRA TRAIN 2

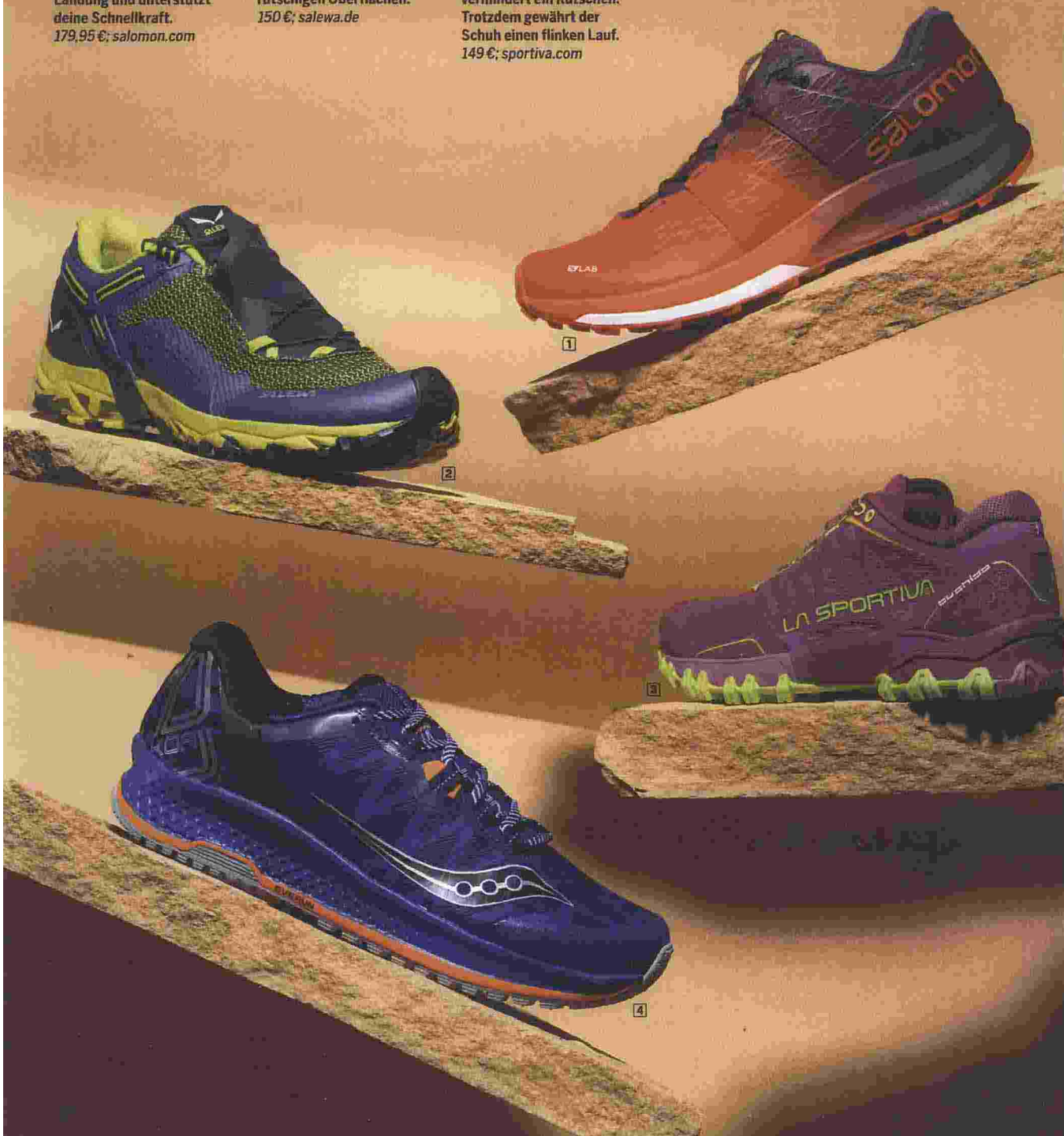
Der Ultra Train 2 eignet sich für Speed Hiking und Mountain Training und orientiert sich im Einsatzbereich an Adventure-Sportarten. Das an Bergsschuhe angelehnte Schnürsystem ist auf Passform ausgerichtet, und die Michelin-Sohle gewährleistet effektiven Antritt und Grip auf nassen und rutschigen Oberflächen. 150 €; salewa.de

3 LA SPORTIVA BUSHIDO MOUNTAIN RUNNING

Auf fels- und wurzeldurchsetzten Trails wünschst du dir den Schutz dieses kraftvollen Schuhs. Ein tiefes Profil bietet effektiven Antritt sowie Stabilität. Eine dicke TPU-Zehenkappe verhindert ein Anstoßen der Zehen, und die stabile Mittelfuß-Konstruktion vermindert ein Rutschen. Trotzdem gewährt der Schuh einen flinken Lauf. 149 €; sportiva.com

4 SAUCONY KOA TR

Echter Hybrid: Dank niedriger Profiltiefe rollt dieser Schuh auf der Straße perfekt ab, bietet zugleich aber Grip auf erdigem Untergrund. Eine abge-schrägte Zehenbox sorgt für zusätzliche Stabilität und erlaubt maximale Ausdehnung beim Durchstarten. ca. 100 €; saucony.de



GUIDE

TECH

1 GARMIN FORERUNNER 235

Marathon-Veteranen und Hobby-Jogger lieben die klassische Forerunner 235 aufgrund ihres bequemen Handlings, der präzisen Herzfrequenzanzeige, der drahtlosen Hochlad-Möglichkeit in Garmin Connect und der einfachen Synchronisierung mit Strava und anderen Sport-Apps. 299,99 €; garmin.de

2 BOSE SOUNDSPORT FREE WIRELESS KOPFHÖRER

Diese Kopfhörer bieten bis zu fünf Stunden kraftvolles, basslastiges Audiovergnügen mit einfacher On-Ear-Steuerung. Wasserabweisendes Mesh-Material an den In-Ear-Kopfhörern verhindert das Eindringen von Schweiß. Über verstellbare Stöpsel passt sich der SoundSport Free gezielt deinen Ohren an und bleibt dank Einsätze immer in Position. Auch top: der schlichte Ladekoffer mit LED-Anzeige. 199,95 €; bose.de

3 JAYBIRD RUN TRUE WIRELESS SPORT KOPFHÖRER

Komfortabel und schweißbeständig mit minimalistischer On-Ear-Bedienung, bieten die Run-True-Kopfhörer sauberen, frischen Sound. Und wenn du durch eine Extra-Einheit richtig ins Schwitzen kommen willst, verschafft dir die Schnellaufladung von Jaybird in fünf Minuten eine Stunde Wiedergabezeit. 199 €; jaybirdsport.com

4 SKULLCANDY METHOD BT SPORT EARBUD

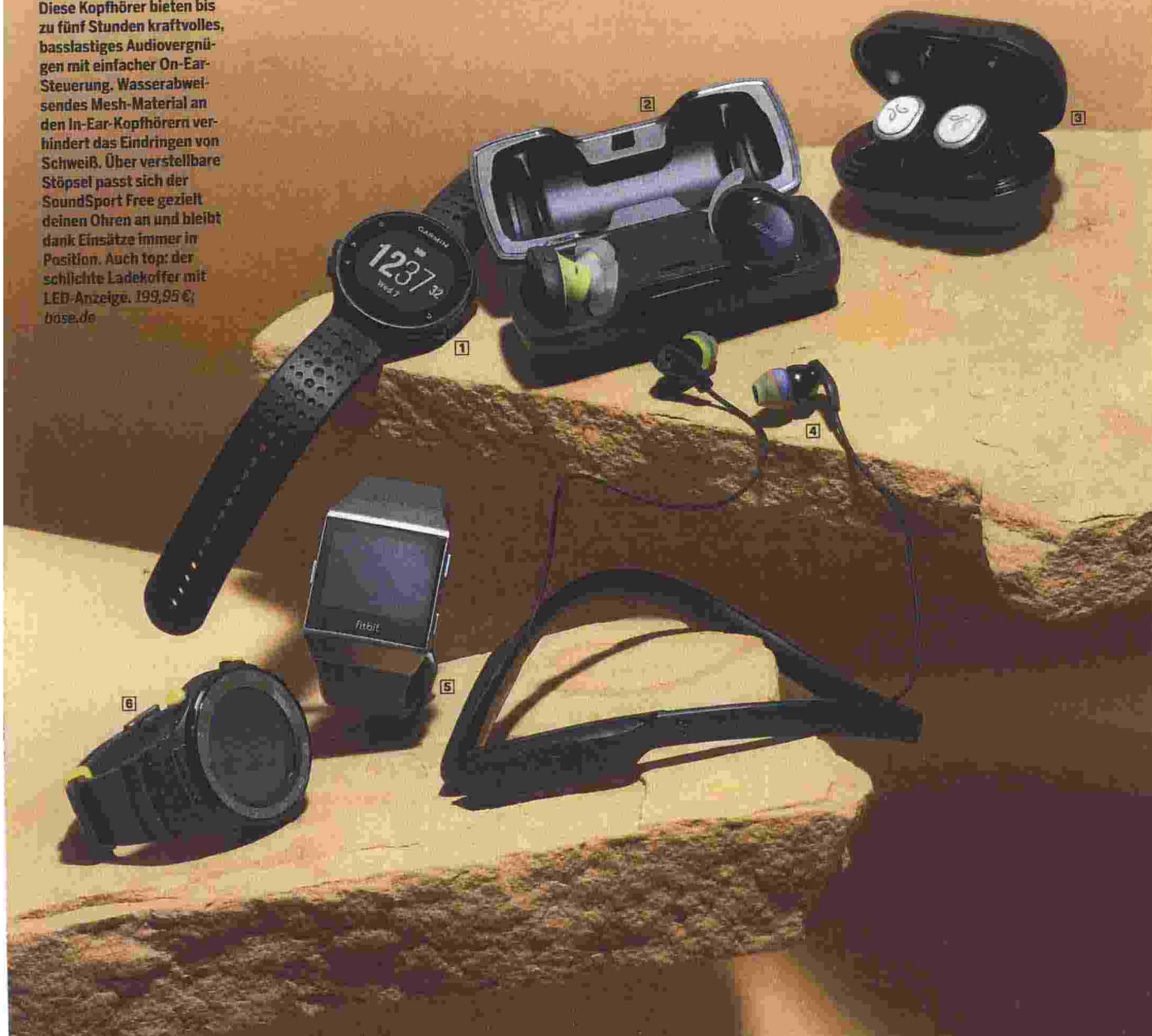
Diese soft klingenden bluetoothfähigen Kopfhörer sind miteinander durch ein Nackenband verbunden, dessen Enden mit Bedienelementen versehen sind. Das Extra für Langstreckenläufer und Co: Method BT ist schweißresistent, wetterbeständig und bietet beeindruckende neun Stunden Wiedergabezeit mit nur einer einzigen Aufladung. 59,99 €; skullcandy.de

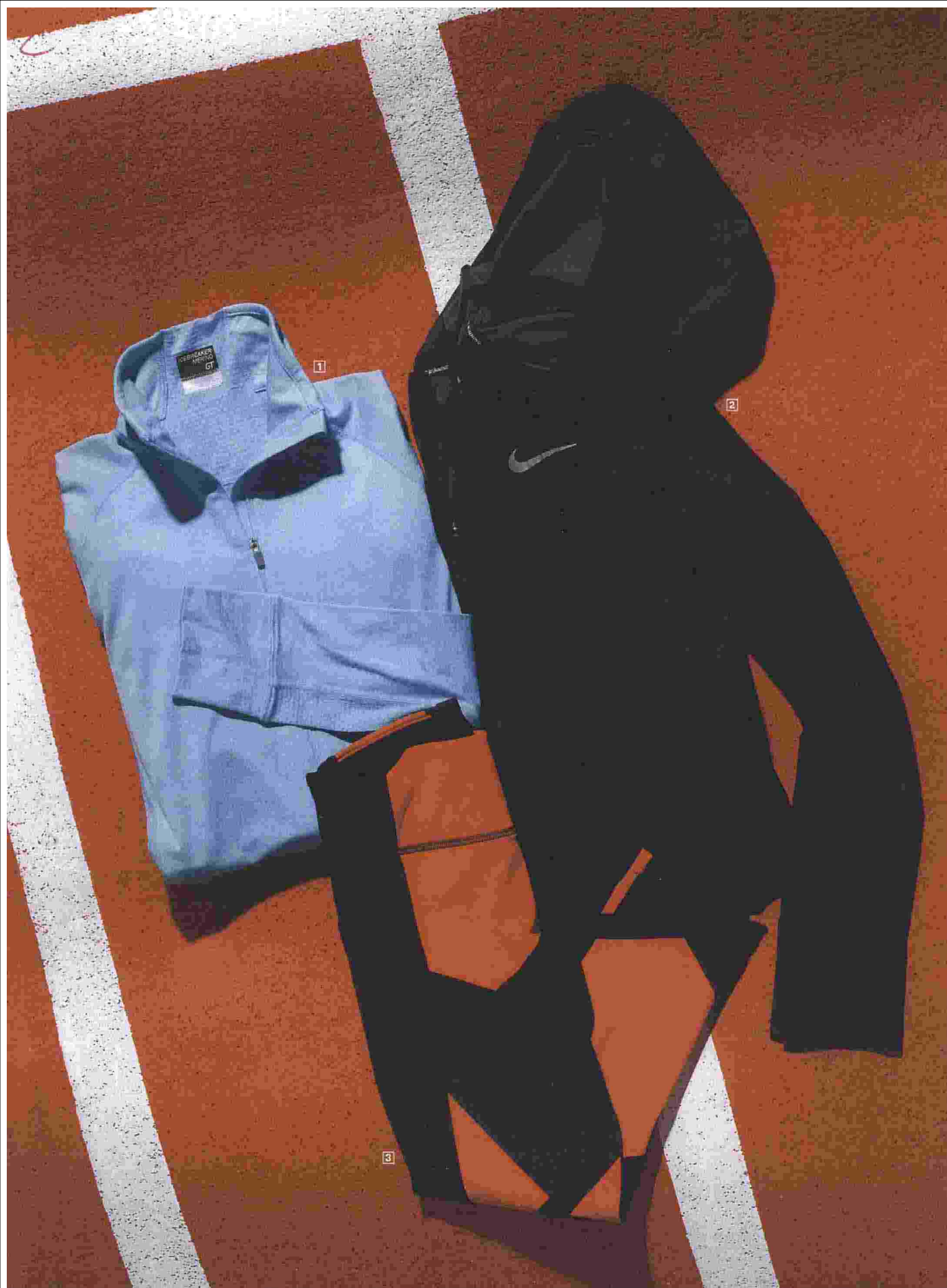
5 FITBIT IONIC SMARTWATCH

Diese Uhr zeichnet Distanz, Geschwindigkeit und Dauer von Lauf-, Rad- und Schwimmtrainings mittels eingebautem GPS auf und misst ganztägig die Herzfrequenz. Sie speichert 300 Songs und unterstützt Apps wie Fitbit Pay. Zudem verfügt sie über eine Akkulaufzeit von gut drei Tagen. 349,95 €; fitbit.com

6 HUAWEI WATCH 2

Die robuste Android-Wear-2.0-kompatible Huawei Watch 2 verfügt über GPS, einen NFC-Chip und eine anpassbare App-Anzeige. Weiters bietet sie Workout-Aufzeichnung, Herzfrequenzmonitor und voreingestellte Workouts. Du kannst außerdem mit ihr telefonieren sowie Textnachrichten empfangen und versenden. In Europa ist die Uhr in einer entsprechenden 4G-Version erhältlich. ca. 280 €; [via: amazon.de](http://via.amazon.de)





GUIDE

OUTFIT

1 ICEBREAKER FLUID ZONE LONG SLEEVE ZIP

Diese leichte Merinojacke verfügt über flache Taschen und atmungsaktive Mesh-Einsätze am Rücken und unter den Armen, damit du einen kühlen Kopf bewahren kannst.

159,95 €; icebreaker.com

2 NIKE SHIELD CONVERTIBLE RUN JACKET

Diese wasserabweisende Jacke mit Kapuze lässt sich in einer praktischen Tasche verstauen. In den Taschen mit Reißverschluss kannst du Telefon, Schlüssel und Karten sicher unterbringen.

100 €; nike.de

3 2XU MID RISE 7/8 COMPRESSION TIGHTS

Neben der Kompressionsfunktion im Bereich der Oberschenkel, der Gesäßmuskeln und der Waden stärkt der Bund dieser Hose deinen Bauchbereich. Extra: eine kleine Tasche für Kreditkarten und Co.

ca. 96 €; 2xu.uk

4 PATAGONIA HOUDINI JACKET

Federleicht, komfortabel, atmungsaktiv – die Houdini macht ihrem Namen alle Ehre und schützt zuverlässig vor Wind und Regen, lässt sich auf Handgröße verpacken und in einer winzigen Tasche mit Karabinerhaken verstaufen. Praktisch!

100 €; patagonia.com

5 UNDER ARMOUR THREADBORNE STREAKER SHIRT

Die Microthread-Technologie in diesem mit Flachnähten versehenen, weichen T-Shirt transportiert Schweiß in Rekordzeit nach außen und lässt es so schnell wieder trocknen.

30 €; underarmour.de

6 SAXX KINETIC RUN 5" SHORTS

Laufhose, die alles in Position hält – für Typen, die bequeme Walkshorts mit komfortabler Innenhose möchten. Neun Mesh-Einsätze in der „Ball-Park Pouch“ im Inneren der Shorts sind der Clou, wobei die flachen Nähte unangenehmes Scheuern vermeiden.

ca. 67 €; [via: amazon.de](http://via.amazon.de)



GUIDE

1 BUFF PRO RUN CAP

Über seitliche Schlitze verschafft diese Kappe deiner Sonnenbrille festen Sitz, blockt UV-Strahlen, belüftet deinen Kopf über minimale Öffnungen und transportiert deinen Schweiß ab, bevor er dir in die Augen tropft. ca. 27 €; buff.eu

2 USWE VERTICAL 10 HYDRATION PACK

Das Meshgewebe hält den Rucksack trocken, in den zahlreichen Taschen lassen sich Telefon und Snacks verstauen, die 1,5-Liter-Shape-Shift-Trinkblase lässt sich über einen Schieber öffnen und für heiße Tage mit Eis befüllen. Nach deiner Rückkehr kannst du sie zum Reinigen ganz einfach umstülpen. ca. 148 €; uswe-sports.com

3 OAKLEY FLAK DRAFT PRIZM ROAD SONNENBRILLE

Diese High-Definition-Sonnenbrille aus der Flak-Serie von Oakley belüftet durch ihr Halbrahmen-Design zuverlässig. Das Auswechseln der Gläser (Ersatzgläser nicht inklusive) erfolgt über das benutzerfreundliche Auslösesystem. 182 €; oakley.com



ACCESSORIES



**4 STANCE
MINIMALISM
CREW SOCKS**

Seiner Kombination aus Design und Funktion verdankt das junge Unternehmen Stance seinen Kultstatus in der Laufszene. Die Minimalism Crew Socks versprechen ausgereifte Fußspezifität (links/rechts), Kompression, leichte Dämpfung und einen bunten Look. ca. 19 €; stance.com

**5 NIKE DRI-FIT
TEMPO 360 FLASH
LAUF-HANDSCHUHE**

Seidige Dri-Fit-Handschuhe halten deine Hände an kühlen Tagen warm und trocken, während du mit den touchscreenfähigen Spitzen an Zeigefinger und Daumen dein Gerät bedienen kannst. Die charakteristischen Streifen machen den Handschuh zum Hingucker. ca. 33 €; via:21run.com

**6 ADIDAS ZONYK
AERO MIDCUT PR**

Für den Multisportler ist die leichtgewichtige Zonyk die perfekte Brille, die deine Augen durch ihre geschwungene Form vor Insekten, Schmutz und Wind im Gelände oder auf der Straße schützt. Ein abnehmbares Schaumstoffband absorbiert den Schweiß. 209 €; adidasporteyewear.com