

www.laufschuhe24.com



E-BOOK
RATGEBER

LAUFSCHUHE

1	Die richtigen Laufschuhe	4
1.1	Neutralschuhe	4
1.2	Stabil- und Bewegungskontrollschuhe	4
1.2.1	Bewegungskontrollschuhe: noch mehr Stütze	5
1.2.2	Medizinischer Rat als Grundlage	5
1.3	Lightweight-Trainer	5
1.4	Trekking Schuhe.....	6
2	Auswahl der richtigen Laufschuhe	6
2.1	Schuhgröße	7
2.2	Faustregeln für die perfekte Passform	7
2.3	Körpergröße und Körpergewicht.....	7
2.4	Untergrund	8
2.5	Laufgeschwindigkeit	8
2.6	Laufstil.....	9
2.7	Tragekomfort	10
2.8	Modelle verschiedener Hersteller testen.....	10
2.9	Fachgeschäft oder Onlinekauf?	11
2.10	Lohnt sich eine Laufanalyse?	11
3	Hersteller im Überblick.....	12
3.1	Adidas	12
3.2	Nike	13
3.3	Puma	13
3.4	Reebok	14
3.5	Asics	14
3.6	Brooks	14
3.7	Diadora	15
3.8	Icebug	15
3.9	Inov8	16
3.10	Fila.....	16
3.11	Mizuno	16
3.12	New Balance	17
3.13	North Face	17
3.14	Pearl Izumi	17
3.15	Salomon	18
3.16	Saucony.....	18
3.17	Scott.....	18
4	Intelligente Laufschuhe	19

4.1	Adidas miCoach	19
4.2	Nike +	19
5	Laufschuhe pflegen	20
5.1	Waschen und Trocknen	20
5.2	Auslüften.....	20
5.3	Hygiene	21

1 Die richtigen Laufschuhe

Entspanntes und ausdauerndes Lauftraining ist nur mit den richtigen Laufschuhen möglich. Aufgrund der anatomischen Gegebenheiten (Supination oder Überpronation) braucht jeder einen leicht anderen Schuh. Verschiedene Modelle ohne Stütze, mit stützendem Innenelement oder stark bis gar nicht dämpfend kommen hier ins Spiel. Im Endeffekt soll der Schuh zum Läufer passen und sich gut anfühlen. Allgemein lassen sich Laufschuhe in vier Kategorien einteilen: Neutralschuhe, Stabil- und Bewegungskontrollschuhe, Lightweight-Trainer und Trekkingschuhe.

1.1 Neutralschuhe

Bei Neutralschuhen handelt es sich um Joggingsschuhe, die eine mittelstarke Dämpfung aufweisen. Diese Dämpfung ist besonders empfehlenswert, wenn der Lauf auf harten Untergründen wie steinigem Feldwegen stattfindet. Hier kann der Boden nicht federn aufgrund der Härte seines Materials und lässt den Läufer somit mit voller Wucht auf den harten Boden treffen. Da der Untergrund nicht abfedert, findet der komplette Abfederungsmechanismus im Körper des Läufers statt und belastet Gelenke wie Knie, Knöchel und somit die Gesundheit des Sportlers. Neutralschuhe verhindern diese negativen Einwirkungen auf die Knie, können jedoch die Belastung auf Sehnen, Bänder und Muskeln nicht abfangen. Dies trainiert jedoch diese Körperteile und macht sie beanspruchbarer.

Besonders an Neutralschuhen, und daher kommt auch ihr Name, ist jedoch, dass diese neben der starken Dämpfung den Fuß nicht anders beeinflussen, das heißt, der Fuß wird in keine spezielle Haltung gebracht, wie dies häufig aufgrund von Fußfehlstellungen gewünscht ist. Diese Art von Schuhen eignet sich also für Läufer, deren Fußposition und Abrollmechanismus ergonomisch gesehen normal sind, keinen erhöhten Knorpelverschleiß zur Folge haben und die möglichst natürlich laufen wollen. Komplet untrainierte, sowie stark übergewichtige Personen sollten jedoch Abstand von Neutralschuhen nehmen, da diese eine gewisse Fitness sowie Routine bei der Bewegung der Füße und bereits etwas trainierte Bänder, Sehnen und Muskulatur voraussetzen. Beim Training auf Asphalt sollten zudem stärker gedämpfte Modelle zum Einsatz kommen.

1.2 Stabil- und Bewegungskontrollschuhe

Stabilsschuhe, die auch Stabilitätsschuhe genannt werden, haben die Vorteile, die ihr Name verspricht: Sie geben dem Fuß und somit dem gesamten Läufer mehr Stabilität und schützen vor einem Einknicken hin nach innen, der sogenannten Überpronation. Dabei sind sie mit starken Zwischensohlen und teilweise auch ausgeprägten Dämpfungselementen ausgestattet, wodurch sie für jeden Untergrund geeignet sind. Um der Überpronation entgegen zu wirken, sind auf der Innenseite des Schuhs stützende Elemente eingebaut, die

auch farblich abgehoben sind und bei Schuhen mit einer weißen Sohle beispielsweise grau gestaltet sind. Hier gilt: je dunkler dieser Teil, desto stärker ist die Stütze. Bevor aber zu solchen Stabilschuhen gegriffen wird, sollte medizinisch, durch einen Orthopäden, abgeklärt werden, ob diese Fehlstellung anders behoben werden kann und ob sich solche Schuhe eignen. Wenn die Fehlstellung zum Beispiel zu stark ist, muss über andere Maßnahmen nachgedacht werden. Auch hier gilt, dass stark übergewichtige Sportler zuerst andere Modelle benutzen sollten, bis sie trainiert genug sind, ohne schnell einen Bänderriss oder andere Verletzungen zu bekommen.

1.2.1 Bewegungskontrollschuhe: noch mehr Stütze

Bei Bewegungskontrollschuhen, auch motion control Schuhe genannt, handelt es sich um nahe Verwandte zu den Stabilschuhen. Zusätzlich zu den bereits beschriebenen Merkmalen der Stabilschuhe, sind Bewegungskontrollschuhe mit einer stärkeren Zwischensohle und noch stärkeren Pronationsstütze ausgestattet. Somit sind diese für Läufer geeignet, die zu einem starken Einknicken nach innen neigen und mit diesem Schuh Knieprobleme, das Überdehnen der Außenbänder oder Fehlstellungen durch X-Beine vermeiden wollen. Genauso wie bei den Stabilschuhen sollte vor dem Kauf aber in jedem Fall medizinischer Rat eingeholt werden. Solche Schuhe bedeuten einen schweren Eingriff in die Abrollbewegung des Fußes. Durch solche Stützen müssen sich die Muskeln nicht stärker aufbauen, um die falsche Bewegung abzumildern und gleichzeitig können sie bei falscher Anwendung somit dazu führen, dass die Muskulatur kaum mehr trainiert wird. Solch ein Effekt ist jedoch kontraproduktiv, da man die Fehlstellung peu à peu beheben möchte und das Ziel anvisiert nach längerer Zeit zu Laufschuhen wechseln zu können, die eine geringere Pronationsstütze haben.

1.2.2 Medizinischer Rat als Grundlage

Bewegungskontroll- und Stabilschuhe sind eine wunderbare Hilfe um trotz Fehlstellungen Joggen zu können, jedoch sollte man nicht nach eigenem Ermessen zu solchen Schuhen greifen. Eine medizinische Fachberatung durch einen Orthopäden oder Sportmediziner ist unerlässlich, damit der gewünschte Effekt eintritt und die Lage nicht unabsichtlich verschlimmert wird oder man viel Geld in Schuhe investiert, die nicht die richtigen sind.

1.3 Lightweight-Trainer

Lightweight-Trainer bestechen durch ihr geringes Gewicht und ihre verschiedenen Einsatzmöglichkeiten, die aus diesem resultieren. Die geringe Grammzahl, die bis zu teilweise nur 120 g im Gegensatz zu durchschnittlichen 360g beträgt, entsteht aus dem Einsatz von unterschiedlichsten Hightechmaterialien und dem ständigen Tüfteln an neuesten Technologien. Sie sind zwar schwerer als reine Wettkampfschuhe, bringen jedoch durch ihr trotzdem geringes Gewicht einen großen Spaßfaktor mit ins Training. Dies liegt zu einem großen Teil an ihrer dünnen und stark flexiblen Sohle, die zudem dazu beiträgt, dass

schnelleres Laufen möglich ist. Betrachtet man die Entwicklungsgeschichte von Joggingsschuhen, so kann man sagen, dass sie die Vorgänger der beliebten Minimalschuhe sind.

Sie eignen sich besonders bei langen und schnellen Läufen, wie beispielsweise Wettkämpfen und Steigerungsläufen bei geübteren Joggern, die nicht zu viel Gewicht mit sich herumtragen. Weiterhin sollte man diese Art Joggingsschuhe nicht tragen, wenn lange Läufe auf hartem Untergrund wie Asphalt oder rutschigem Untergrund wie beispielsweise Wiesen und Waldböden anstehen. Der Einsatz von Lightweight-Trainern bietet sich auch als Abwechslung im Training an: kurze, schnelle Intervalle in diesen Schuhen gefolgt von langsameren Abschnitten in stärker gedämpftem Schuhwerk bieten Abwechslung sowohl für den Spaßfaktor des Läufers als auch für die Muskeln, Sehnen und Bänder, die auf verschiedene Arten trainiert werden und die nicht nur auf eine Routine eingeschworen werden. Bei orthopädischen Beschwerden wie Supination (das Eindrehen der Füße nach außen) oder Überpronation (Eindrehen nach Innen) sollte man diese Art Laufschuhe jedoch meiden und zu Modellen mit stärkerer Unterstützung des Fußes greifen.

1.4 Trekking Schuhe

Trekking Schuhe, die leichtere Variante von Wanderschuhen, eignen sich auf den ersten Blick eher weniger fürs Laufen. Doch gerade Anfänger, die sich noch keine teuren Laufschuhe kaufen wollen, oder Menschen, die viel reisen und nicht unzählig viele Paare Schuhe mitnehmen können, können auch auf Trekking Schuhe zurückgreifen. Zudem bieten sie mehr Schutz vor Wind und Wetter, was vor allem im Herbst und Winter sehr angenehm sein kann. Als negativ eingestuft wird dabei jedoch ihr Gewicht sowie die Tatsache, dass sie keine ausreichende Dämpfung besitzen, da sie für Gehen und nicht für Laufen ausgelegt sind.

2 Auswahl der richtigen Laufschuhe

Betrachtet man all die vielen verschiedenen Arten an Laufschuhen, die mittlerweile auf dem Markt existieren, so zeigt sich schon, dass einem Einsteiger die Entscheidung für einen speziellen Typ schwerfallen kann. Auch erfahrenen Läufern, die seit Jahrzehnten auf ein spezielles Modell schwören, kann es passieren, dass dieses nicht mehr neu aufgelegt wird oder dass sie herausfinden, dass ein anderes Modell besser auf sie zugeschnitten ist. Die ständige Weiterentwicklung von Technologie und Analyse sorgt dafür, dass der Markt ständig in Bewegung ist und expandiert. Ganz generell sollte man sich nicht scheuen professionelle Hilfe in Form eines Verkäufers, Orthopäden oder Sportmediziner zu suchen und die Füße beziehungsweise den Laufstil analysieren zu lassen. Egal ob Arzt, Verkäufer oder beim eigenen Blick ins Internet, einige Punkte sollten stets beachtet werden, damit das Laufen viel Freude bereitet und fit macht, anstatt zu verletzen und frustrieren.

2.1 Schuhgröße

Unabhängig von den verschiedenen Modellen, den unterschiedlichen Laufstilen und Einsatzmöglichkeiten, sollten alle Laufschuhe immer etwas größer gekauft werden. Als Faustregel gilt hierbei, dass vor dem großen Zeh etwa einen Daumen breit Platz im Schuh vorhanden sein sollte. Dies ruht auf der Tatsache, dass sich die Füße bei einem längeren Lauf aufgrund der Belastung und des Blutflusses bei Erwachsenen um bis zu vier Prozent ausdehnen. Dies geschieht auch bei normalen Schuhen, ist jedoch bei Laufschuhen umso stärker zu beachten, da hier eine große Belastung auf den Füßen liegt - zu kleine Schuhe können hier schnell zur Qual werden und lassen viele Läufer früher ihr Training abbrechen, als es eigentlich nötig wäre. Daher sollte man Joggingschuhe am Besten am späten Nachmittag beziehungsweise frühen Abend anprobieren oder nachdem man gerade ein Lauftraining absolviert hat, da sich hier der Fuß bereits in normalem Maße ausgedehnt hat.

2.2 Faustregeln für die perfekte Passform

Neben der Größe, der Modellart und dem Gewicht des Schuhs ist vor allem die Passform entscheidend darüber, ob das Training Spaß macht oder unterhalb des Optimums bleibt. Hier gibt es große Unterschiede bei Damen und Herren, da die Geschlechter typischerweise sehr unterschiedliche Fußformen besitzen. Bei den Damen ist die Ferse meist schmaler, der Rist, also die Wölbung des Fußrückens, meist niedriger als bei den Männern. Zudem haben viele Damen zierlichere und kleinere Füße als die Herren. Diese Fußspezifika, zusammen mit dem meist geringeren Körpergewicht, stellen andere Forderungen ans Schuhwerk. Besonders das daraus resultierende andere Abrollverfahren des Fußes muss mit mehr Platz beim Gelenk des großen Zehs bedacht werden. Zudem sind Laufschuhe für Damen am Ende enger geschnitten, um der schlankeren Ferse mehr Halt zu geben.

Männer haben meist Füße, die insgesamt größer ausfallen, als die der Damen. Zudem muss hier dem höheren Körpergewicht Rechnung getragen werden.

Egal ob Damen oder Herren, bei jedem sollte der Schuh den Läufer nicht in der Bewegung der Zehen und des Mittelfußes einengen, da sonst das normale Abrollen des Fußes nicht gewährleistet ist. Andererseits sollte er an den Seiten genug Halt geben und angenehm eng zu schnüren sein. Hierbei muss jeder Käufer jedoch sehr subjektiv vorgehen, da der Fuß eines jeden Läufers unterschiedlich ist. Die Faustregel ist jedoch: Die Passform sollte Halt geben, jedoch nicht einengen!

2.3 Körpergröße und Körpergewicht

Bei der Auswahl der Joggingschuhe spielen auch die Faktoren Körpergröße und Körpergewicht eine Rolle. Ein höheres Körpergewicht verlangt den Laufschuhen eine stärkere Dämpfung ab. Beim Laufen müssen unsere Füße und Gelenke bis zum Fünffachen

unseres Körpergewichts aushalten und daher ist es elementar, dass schwerere Jogger durch gut gedämpfte Schuhe, wie beispielsweise Neutralschuhe, Stabilschuhe oder Bewegungskontrollschuhe Verletzungen durch Mehrbelastung vorbeugen.

Dabei besteht jedoch ein Unterschied, je nachdem wodurch das hohe Gewicht entsteht. Ein großer Mann mit 90 kg Körpergewicht braucht, wenn er trainiert ist, ganz andere Schuhe, als dieselbe Person mit komplett untrainiertem Körper. Im Fall des untrainierten schweren Läufers kommen beispielsweise Lightweight-Trainer nicht infrage, da hier die Verletzungsgefahr zu groß ist, beim trainierten schweren Läufer kann dies aber durchaus eine gute Wahl sein. Hier sollte individuell entschieden werden.

2.4 Untergrund

Unterschiedliche Untergründe wie Asphalt, Waldboden, Schotterwege, Gebirgspfade, Wiesen oder Kopfsteinpflaster stellen sehr unterschiedliche Ansprüche an das Schuhwerk. Harte Untergründe wie Asphalt, Kopfsteinpflaster oder steiniger Untergrund erfordern eine höhere Dämpfung als weiche Untergründe wie Waldböden oder Wiesen.

Meist gestaltet sich ein Lauf jedoch nicht nur aus Fortbewegung auf einem einzigen Untergrund, sondern auf dem Weg zu den bevorzugten Wiesen muss man erst einmal über Feldwege oder aus der Stadt hinaus. Zudem absolvieren viele Läufer sehr unterschiedliche Laufrouen, manche über eher weichere Untergründe, manche in härterem Gelände. Hierfür braucht es unterschiedliche Dämpfungen.

Wenn man sehr gut trainiert ist und die Muskeln und Sehnen harte Untergründe gewohnt sind, braucht es nicht unbedingt eine hohe Dämpfung, sodass zum Beispiel auch Lightweight-Trainer infrage kommen. Als eher untrainierter Läufer sollte jedoch weiterhin auf Dämpfung geachtet werden. Möchte man in diesem Fall einen Schuh, mit dem man für alle Untergründe gewappnet ist, so sollte man sich für eine mittlere Dämpfung entscheiden, da dies ein guter Mittelweg ist. Ganz generell empfiehlt es sich jedoch, unterschiedliche Laufschuhtypen zu besitzen und immer zwischen ihnen abzuwechseln, da so die Füße und Beine stets auf unterschiedliche Arten trainiert und herausgefordert werden, sodass kein einseitiger Trainingseffekt entsteht.

2.5 Laufgeschwindigkeit

Kein Lauf gleicht dem anderen, da es sehr viele Faktoren gibt, die die Qualität und Beschaffenheit einer Trainingseinheit beeinflussen. Neben solchen Faktoren wie Laufstil, Trainingsuntergrund und Länge der Strecke spielt auch die Laufgeschwindigkeit eine wichtige Rolle. Langsame Läufe eignen sich gut dazu neues Terrain zu erkunden, die Lauftechnik aktiv zu überprüfen und die Ausdauer zu verbessern, sodass die Länge der Läufe kontinuierlich aufgebaut werden kann. Schnellere Einheiten verbessern zum anderen die Sprintfähigkeit.

Je nachdem zu welcher Art von Läufen man tendiert, bieten sich auch hier verschiedene Laufschuhmodelle an. Die gängigeren Arten wie Neutralschuhe, Stabilschuhe, Bewegungskontrollschuhe und Trekkingschuhe bieten sich für niedriges bis mittleres Tempo an, während Barfußschuhe, Wettkampfschuhe und Lightweight-Trainer sich für schnellere Intervalle und Läufe eignen.

2.6 Laufstil

Ähnlich wie bei den körperlichen Faktoren, die jeden Läufer zum Individuum machen, ist auch der Laufstil von verschiedenen Läufern sehr unterschiedlich. Generell kann man die verschiedenen Arten des Laufens in drei Kategorien einteilen, die Auskunft über das Abrollverhalten des Fußes geben: Fersen- oder Rückfußlauf, Mittelfußlauf, Ballen- oder Vorderfußlauf.

Bei ersterer Variante kommt der Läufer zuerst mit der Außenkante der Fersen auf den Boden auf, rollt dann den kompletten Fuß ab und drückt sich über den Vorderfuß wieder vom Boden ab. Diese Variante wird besonders häufig bei längeren Distanzen, wie Marathons und Wettkämpfe ab zehn Kilometern eingesetzt. Dabei ist er sehr ökonomisch, da durch das komplette Abrollen des Fußes pro Schritt ein weiterer Weg zurückgelegt wird, als durch andere Laufstile. Dabei ist jedoch kritisch anzumerken, dass dieser Stil die Gelenke und Muskeln etwas mehr belastet, was jedoch aber auch als Trainingsreiz gesehen werden kann. Generell neigen die meisten Menschen zu dieser Variante, weil sie uns durch den Schuheinsatz des modernen Lebens antrainiert wurde. Hier sind Neutral-, Dämpfungs-, Bewegungskontroll- und Stabilschuhe besonders geeignet, also Schuhe, die eine stärkere Dämpfung und Führung aufweisen.

Beim Mittelfußlauf trifft der mittlere Teil des Fußes zuerst auf den Untergrund auf. Hierbei gibt es nur eine kürzere Abrollbewegung, bevor man sich auch hier mit dem Vorderfuß abstößt. Für diesen Laufstil spricht die Tatsache, dass die Belastung nicht so stark auf den Gelenken ruht, sondern gleichmäßiger verteilt wird. Andererseits belastet es die Außenkante des Fußes stärker als andere Laufarten. Dieser Stil empfiehlt sich für Menschen mit leichter Überpronation, egal bei welchen Distanzen und ist ein guter Kompromiss. Hierfür bieten sich Neutralschuhe, Dämpfungsschuhe, Lightweight-Trainer und Barfußschuhe an

Wenn man als Läufer schon etwas geübter ist oder direkt optimal starten will eignet sich die dritte Variante. Der Ballen- oder Vorderfußlauf entsteht dadurch, dass sowohl das Aufkommen als auch das Abdrücken vom Vorderfuß übernommen wird. Typisch ist diese Art vor allem bei Bergetappen, mittleren Strecken oder Sprints. Es eignet sich vor allem bei starker Überpronation, da hier durch das fehlende Abrollen die Möglichkeit genommen wird nach innen zu knicken und zudem bietet es die Möglichkeit, mehr Kraft während des Laufens zu entfalten. Negativ ist hierbei jedoch, dass die Ballen und der restliche Vorderfuß sehr stark belastet werden, genauso wie die Waden und die Achillessehne. Aufgrund dessen

sollte von diesem Stil abgeraten werden, wenn Übergewicht vorliegt oder Probleme mit der Achillessehne. Geeignete Schuhe hierfür sind Barfußschuhe und Lightweight-Trainer.

Wie bei allem, bietet es sich an alle drei Varianten abzuwechseln, je nachdem in welcher Disziplin man startet.

2.7 Tragekomfort

Sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden beim Tragen von Laufschuhen ist der Komfort. Wenn es zwickt und zwackt oder sich nicht richtig anfühlt, dann hat man weniger Motivation die Schuhe zu schnüren und zu trainieren. Hierfür ist der generelle Sitz des Schuhs sehr wichtig. Die Ferse sollte gut eingebettet sein und nicht allzu viel Luft um sich herum haben. Die Fersen sollten beweglich sein und vor dem großen Zeh sollte einen daumenbreit Platz zur Schuhwand sein, damit beim Ausdehnen der Füße unter Belastung keine Druckstellen entstehen. Insgesamt sollte der Schuh am Vorderfuß locker sitzen und dann am Mittelfuß enger anliegen. All dies sollte bei einem ungeschnürten Modell bereits vorhanden sein.

Wie gut der Schuh sitzt, kann dann durch die individuelle Schnürung beeinträchtigt werden. Generell sollte die Schnürung nicht nur in den obersten Löchern stattfinden, sondern gleichmäßig auf den ganzen Fuß verteilt vorhanden sein. Der Schuh sollte so straff geschnürt sein, dass die Ferse einen sicheren Halt hat, es jedoch auf der anderen Seite keine Druckstellen unter der Schnürung gibt. Falls diese auftreten, sollte an dieser Stelle ein Loch übersprungen werden. Falls eine strammere Schnürung gewünscht ist, gibt es zahlreiche Varianten, unter anderem die sogenannte "Marathonschnürung", um dies zu erreichen.

Beim Einkauf von Laufschuhen sollte man daher direkt mit den gewohnten Laufsocken im Geschäft erscheinen, um herauszufinden, ob mit dieser Ausstattung der gewünschte Schuh drückt oder richtig sitzt.

2.8 Modelle verschiedener Hersteller testen

Wie bei allem im Leben gibt es auch bei Laufschuhen nicht den universellen Geheimitipp. Jeder hat andere Vorlieben, physische Voraussetzungen und Preisvorstellungen. Da alle bekannten Sportmarken und noch viele mehr eine breite Palette an unterschiedlichen Laufschuhen anbieten, kann jedes Modell von jeder Firma ein Tipp sein. Interessant zu wissen ist jedoch, dass jeder Hersteller von Maßen ausgeht, die sich teilweise unterscheiden. Das heißt, dass ein Laufschuh in Größe 40 der Firma Adidas beispielsweise enger geschnitten ist als einer derselben Größe von der Firma Asics. Diese Feinheiten werden einem jedoch erst bewusst, wenn man sich durch mehrere Modelle von verschiedenen Herstellern durchprobiert hat. Ein Laufschuh, der als das Nonplusultra galt, kann sich auch im Vergleich zu anderen Modellen als weniger geeignet herausstellen. Das heißt: Nicht das erstbeste gut sitzende Modell kaufen, sondern vergleichen und abwägen!

2.9 Fachgeschäft oder Onlinekauf?

Bei dem Unterfangen Laufschuhe zu kaufen, steht man vor demselben Problem wie beim Kauf anderer Schuhe: Soll man im Geschäft kaufen oder im Internet?

Das Internet besticht mittlerweile durch eine große Auswahl an verschiedenen Modellen und Marken. Hier finden sich Leightweight-Trainer, Trekkingschuhe, Wettbewerbsmodelle, Neutralschuhe und Stabilschuhe in allen Formen und Farben. Die einzelnen Anbieter kategorisieren ihre Modelle und geben anhand von Beschreibungen alle nötigen Informationen, um die geeigneten Modelle für den persönlichen Lauftyp und die physischen Voraussetzungen zu finden. Zudem bietet sich hier die Möglichkeit, sehr bequem und in aller Ruhe durch die verschiedenen Modelle aller möglichen Hersteller zu browsen. Des Weiteren können auch Bewertungen von anderen Läufern in Foren und auf Laufblogs herangezogen werden, um den persönlichen Liebling zu ermitteln.

Ein herkömmlicher Laden jedoch bietet den Vorteil, dass man hier alle Modelle direkt anprobieren kann und nicht wie im Internet erst ein paar Tage Versand abwarten muss. Zwar haben Geschäfte keine solch große Auswahl wie das Internet zu bieten, da dies logistisch nicht zu meistern wäre, jedoch kann dies auch ein Vorteil sein, denn eine zu große Auswahl kann einen schnell vor die Qual der Wahl stellen. Ein weiterer Vorteil von Läden ist die Beratung, die man durch die Verkäufer erhält. Dies speziell geschulte Personal ist darauf trainiert, anhand von einigen Fragen den perfekten Laufschuh für Sie zu finden.

Eine recht gute Mischung aus beiden Methoden ist es, sich im Vorfeld des Schuhkaufs intensiv im Internet über aktuelle Schuhtrends und Laufschuhmodelle ganz generell zu informieren. Dann wird der Besuch eines Sportgeschäftes einfacher und man kommt mit den richtigen Voraussetzungen: Informationen, den gewohnten Laufsocken und am späten Nachmittag oder frühen Abend, sodass der richtige Sitz des Schuhs garantiert wird. Zudem kann im Geschäft eine Laufanalyse vorgenommen werden, sodass man sicher sein kann, das richtige Modell gefunden zu haben. Und wenn man einen passenden Schuh gefunden hat, jedoch eine andere Farbe bevorzugt, so kann man immer noch im Internet bestellen beziehungsweise die Geschäfte können dieses spezielle Modell meist sehr schnell und einfach ordern.

2.10 Lohnt sich eine Laufanalyse?

Die Geschäfte, die sich auf Sportbekleidung und -schuhwerk spezialisiert haben, bieten neben einem persönlichen Gespräch und Tipps und Tricks durch das Verkaufspersonal auch professionelle Laufanalysen an. Hierbei werden die Bewegungen des Läufers auf einem Laufband im Geschäft betrachtet und durch das geschulte Personal analysiert. Hierbei wird herausgefunden, welchen Laufstil man hat und ob der Schuh die natürlichen Laufbewegungen des Läufers unterstützt.

Eine solche Laufanalyse soll verhindern, dass aufgrund falscher Informationen oder falscher Selbsteinschätzung zu einem Schuh gegriffen wird, der zu Überbelastung und letztendlich zu Verletzungen führen kann. Fast die Hälfte aller Läufer leidet oder hat Schätzungen nach unter Problemen an den Achillessehnen, den Knien oder den Schienbeinen gelitten. Viele dieser Schmerzen sind vollkommen überflüssig, wenn die eigenen physischen Voraussetzungen durch den richtigen Laufschuh optimal unterstützt oder verbessert werden. Solch eine Laufanalyse bietet sich also gerade beim Beginnen des Lauftrainings an, um direkt richtig zu starten. Fortgeschrittene oder Menschen, die bereits einige Zeit laufen, profitieren jedoch auch von diesem Test, da es sein kann, dass man bereits jahrelang mit dem falschen Schuhwerk trainiert.

3 Hersteller im Überblick

Wie in jedem Wirtschaftsbereich haben sich auch auf dem Sektor der Laufschuhe einige Anbieter etabliert. Neben allround Riesen wie Adidas, Nike, Puma, Reebok oder Asics gibt es kleinere Firmen, die sehr spezifisch für ihre Laufschuhe bekannt sind und für viele Läufer eine Bereicherung sind. Ein Blick in das Angebot dieser kleineren Anbieter lohnt sich also auf alle Fälle neben dem Stöbern bei den Industriegiganten, um möglichst viele Möglichkeiten auszuschöpfen. Viele der Hersteller liefern Modelle, die im Test aller Laufschuhe gut abgeschnitten haben und bieten somit hohe Qualität mit Prüfsiegel.

3.1 Adidas

Adidas ist nach Nike der zweiterfolgreichste Sportartikelhersteller der Welt. Der Betrieb aus dem deutschen Herzogenaurach wurde in den 1920er Jahren durch die Gebrüder Dassler in der Waschküche der Mutter gegründet und hat sich sukzessive immer mehr aufgebaut bis zum heutigen Stand als Milliardengeschäft. Der Namen Adidas setzt sich aus dem Spitznamen Adi für einen der Brüder und dem Kürzel das für den Nachnamen der Brüder zusammen. Zuerst wurden nur Sportschuhe produziert, bis in den 1960er Jahren auch Sporttextilien dazukamen. Das bekannteste Feature aller Adidasartikel sind dabei die drei Streifen, über denen ein Dreiblatt hängt. Die drei Blätter symbolisieren dabei den olympischen Geist, da sie die drei Kontinentalplatten darstellen sollen.

Sehr beliebte Modelle im Freizeitschuhbereich sind das Modell Samba und das Modell Gazelle. Bei den Laufschuhen genießen die Modelle Adizero, Supernova, Adios, Energy boost und Adistar neben anderen einen hohen Bekanntheits- und Beliebtheitsstatus. Hierbei entwickelt Adidas immer neue Technologien und setzte durch diese, Formen und Farben weltweit Trends. Durch das Ausstatten der deutschen Fußballnationalmannschaft wie auch anderer internationaler Teams inspiriert und motiviert der Konzern Millionen Freizeitsportler.

3.2 Nike

Nike ist seit 1989 die unangefochtene Spitze der Sportartikelhersteller und macht vor allem mit seinen kreativen Werbesprüchen, z.B. "just do it" auf sich aufmerksam. Der Name des 1972 gegründeten US-amerikanischen Unternehmens mit Sitz im Bundesstaat Oregon ist angelehnt an das griechische Wort Nike, welches zum einen Sieg bedeutet, aber auch an die Siegesgöttin Nike erinnert. Bekannt wurde die Marke durch ihre leichten und technologisch hoch entwickelten Schuhe. Bekannte Sportler, wie der Basketballstar Mike Jordan, der zum Erfolgsmodell Air Jordan verhalf, der Golfstar Tiger Woods und der mehrfache Tour de France-Sieger Lance Armstrong verhalfen Nike zu weltweitem Ruhm und Anerkennung. Nach und nach nahm das Unternehmen dann auch Sportkleidung in ihr Sortiment auf, ist aber heute noch vor allem für seine technologisch hoch entwickelten und optisch auffallenden Sportschuhe bekannt.

Im Segment der Laufschuhe ist beispielsweise der Air Max ein bekanntes Neutralschuhmodell, während der Nike Free zu den Barfußschuhen gerechnet wird. Nike Zoom ist ein bekanntes Wettkampfmodell und die Reihe Nike Lunar verspricht viel Stabilität für den Läuferfuß. Besonders der Nike Free wird seit seiner Entstehung im Jahr 2005 als Revolution auf dem Joggingschuhmarkt gesehen, da es als eines der ersten Schuhe den damals neuen Trend des Barfußlaufens aufgriff. Seit dem Test dieser neuen Technologie schwören viele Läufer, egal ob Damen oder Herren auf diese und sie wurde von vielen anderen Marken in ihren Modellen aufgenommen.

3.3 Puma

Puma ist neben Adidas einer der bekanntesten Sportartikelhersteller mit Sitz im deutschen Herzogenaurach und gehört anteilmäßig zum großen Teil dem französischen Konzern Kering. Die Geschichte Pumas ist eng mit der von Adidas verwoben, da Rudolf Dassler nach Streitigkeiten mit seinem Bruder Adolf Adidas verließ und 1948 am selben Standort die Firma Puma gründete. Diese Marke war unter den ersten Sportartikelunternehmern, die auch Lifestyle Produkte mit in ihr Sortiment aufnahmen und wurde daher von vorneherein unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr beliebt.

Ein bekanntes Modell von Puma ist der Fußballschuh Puma King, der von vielen Fußballgrößen wie Lothar Matthäus, Pelé und Diego Maradona getragen wurde. In den letzten Jahren hat das Unternehmen dann stark aufgeholt auf dem Gebiet der Laufschuhentwicklung und stellt beispielsweise mit der Faas Familie eine bekannte Gruppe aus Joggingschuhe mit unterschiedlichen Dämpfungsgraden. Diese verschiedenen Modelle haben im Test sehr gut abgeschnitten.

3.4 Reebok

Die Marke Reebok ist in Europa weniger bekannt, erfreut sich jedoch in den USA höherer Beliebtheit. Sie wurde im Jahr 1895 in England gegründet und widmete sich der Produktion von Sportschuhen, die recht schnell bei den Olympischen Spielen verwendet wurden. Nachdem die Marke 1979 in den USA eingeführt wurde, wurde der Hauptsitz im Folgenden nach Massachusetts verlegt, wo er auch heute noch ist. 2006 wurde das Unternehmen von Adidas aufgekauft, wodurch sich diese die Märkte aufteilen: Adidas ist der bekannteste europäische Sportartikelhersteller, während Reebok sehr bekannt auf dem amerikanischen ist. Diese Bekanntheit begann in den 1980er Jahre, als die Marke sehr berühmt wurde für ihre farbenfrohen Aerobicschuhe, die im Aerobictrend der 80er von Damen sehr gefragt waren. Erst seit dem Jahr 1986 produziert Reebok auch Sportkleidung.

Bekannte Sportschuhe der Marke sind zum einen die bekannten Sneakers The Pump, die einen hohen Schaft besitzen und in den 1990er Jahren sehr beliebt waren. Andere bekannte Modelle sind die Easy tone Modelle, die dank spezieller Luftkissenpolster einen verstärkten Trainingseffekt für Beine und Gesäß versprechen. Ein beliebter Laufschuh ist der Reelfley transition , der vom Laufgefühl und der Optik her ähnlich dem Nike Free ist und dem Trend des Barfußlaufens huldigt.

3.5 Asics

Die Marke wurde 1949 in Japan als Onitsuka Tiger gegründet und später in Asics umbenannt, wobei die einzelnen Buchstaben des Namens für die Anfangsbuchstaben des lateinischen Spruchs "Anima sana in corpore sano", übersetzt etwa "Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper" stehen. Auch heute noch hat die Firma ihren Hauptsitz in Japan und gilt als fünftgrößte Marke im Sportschuhgeschäft weltweit. Ihren Schwerpunkt in Verkauf und Marketing legt die Firma dabei auf die Laufsportler, bei denen ihre Produkte hohes Ansehen genießen. Äußerlich erkennbar sind die Produkte anhand der sogenannten Tigerstreifen. Die Produktpalette umfasst die Bereiche Running, Indoor, Walking, Tennis, Fitness, Handball und Fußball sowie eine eigene Bekleidungssparte für die verschiedenen Sportarten.

Besonders bekannte Modelle sind hierbei die Asics Gel Modelle, die über eine besonders gute Dämpfung verfügen, sowie die Gt-Linie.

3.6 Brooks

Die Firma Brooks ist als Sportartikelhersteller nicht so bekannt bei uns, erfreut sich jedoch bei erfahrenen Läufern dank ihrer Joggingschuhe großer Beliebtheit. Gegründet 1914 hat die US-amerikanische Firma ihren Firmensitz in Seattle. Die Firma nutzte 1975 als erstes Unternehmen Zwischensohlen aus Ethylenvinylacetat (EVA), heute ist dessen Einsatz branchenüblich. Vorreiter waren sie auch bei Laufschuhen, die Überpronation zum Thema

hatten, da sie solche bereits 1977 auf den Markt brachten. Seit den 1980er Jahren bietet das Unternehmen zusätzlich Laufkleidung an und 1987 gestaltete Brooks mit der Schuhkollektion Brooks for Women eine der ersten anatomischen Schuhe für Damen. Seitdem sich die Firma 2001 entschloss, sich ausschließlich auf Laufausrüstung zu konzentrieren, hat sie viele Auszeichnungen für ihr Schuhdesign und ihren Einsatz zum Thema Nachhaltigkeit bekommen. Letzteres spiegelt sich beispielsweise dadurch in den Schuhen wieder, dass wiederverwertbare Materialien in der Produktion genutzt werden. Im Jahr 2009 bekam das Unternehmen aufgrund von Test den US Runner's World Best Update Award für das Modell Adrenaline GTS 10 und den Runner's World Best Update Award für das Modell Ghost2.

Das Modell Chariot beispielsweise ist ein bekanntes Laufmodell aus den 1980ern, während der Adrenaline GTS in den 2010er Jahren die Herzen vieler Läufer höher schlagen lässt. Brooks präsentiert sich immer noch als höchst effektives Unternehmen, welches immer an neuen Technologien feilt.

3.7 Diadora

Diadora ist eine italienische Sportartikelmarke, die sich 1948 gründete und heute ihren Sitz in Caerano di San Marco hat. Der Gründer der Marke war ein Schuster und diese Tatsache erklärt, warum in den Anfangsjahren der Schwerpunkt auf der Produktion von Schuhen lag. In den 1950er Jahren war Diadora der italienische Marktführer in Sachen Bergstiefeln und produziert auch heute noch hervorragende Trekkingschuhe. Man entwickelte sich jedoch weiter, hinzu den Sparten Running und Tennis. Letzteres spiegelt sich beispielsweise in einer erfolgreichen Kooperation mit Tennisstar Björn Borg wieder.

Weltbekannt wurden die Schuhe von Diadora vor allem aufgrund ihrer atmungsaktiven Sohlentechnologie, die zwar heute in fast jedem Schuh integriert ist, von dieser Firma jedoch perfektioniert wurde. Bekannte Modelle der Marke finden sich in der Mythos-Serie, die sich großer Beliebtheit erfreut.

3.8 Icebug

Seit ihrer Gründung im Jahr 2001 entwickelt die schwedische Firma Icebug von Göteborg aus Schuhe für den Sport, aber auch Freizeit und Alltag. Die Idee hinter diesem speziellen Schuhwerk hängt mit den rauen Bedingungen in Skandinavien zusammen: Man wollte Schuhe entwickeln, die genug Halt auf eisigem Untergrund geben und in winterlicher Umgebung ausreichend wärmen. Aus diesem Wunsch heraus hat die Firma Trekkingschuhe sowie Joggingsschuhe mit rutschfesten Sohlen, mit Spikes an den Sohlen und mit anziehbaren Spikesohlen gefertigt. Diese unterschiedlichen Varianten sichern, dass der Sportler nicht Gefahr läuft, sich durch Stürze auf eisigem Grund zu verletzen. Hierbei gibt es die verschiedensten Modelle für Trailrunning, Winterwandern oder reguläres Laufen.

Bekannte Modelle, die für Sicherheit in eisigem Gelände sorgen, sind beispielsweise die Pytho Serie und der Acceleritasschuh.

3.9 Inov8

Die Firma Inov8 wurde im Jahr 2003 in England gegründet. Der Name soll an das Wort "Innovationen" erinnern und die Zahl 8, die darin enthalten ist, wird im Logo als Fuß dargestellt. Dies zeigt grafisch, dass sich die Firma vor allem auf natürliches Laufen und hier vor allem auf das sogenannte Trailrunning, also das Laufen fernab befestigter Wege, spezialisiert hat. Des Weiteren bieten sie auch Schuhe und Accessoires für die Fitnessbewegung Crossfit und das generelle Training mit Gewichten an. Egal für welche Sportart gedacht, die Schuhe bestechen durch ihr geringes Gewicht und ihre hohe Funktionalität. Gerade bergauf im Gelände müssen diese Schuhe einiges aushalten, sollten jedoch kein hohes Gewicht aufweisen. Die Marke bietet auch innovative Lösungen für die Mitnahme der nötigsten Sachen an, indem sie sehr leichte und platzsparende Rucksäcke und Trinkgurte anbieten.

Beliebte Modelle sind beispielsweise der Road X-treme Schuh für Damen zur Benutzung auf Straßen und Asphalt sowie das Modell Roclite für Trailrunning oder ein anderes Training im offroad Bereich. Bei Letzterem handelt es sich dabei um eine sehr spezialisierte Mischung aus Joggingschuh und Trekkingschuh, die garantiert jeden Test im Gelände besteht.

3.10 Fila

Die bekannte Sportmarke Fila wurde 1911 in Italien gegründet, wird jedoch seit 2007 von Südkorea aus geleitet. Der Name Fila ist dabei der Nachname der beiden Gründungsbrüder. In den Anfangsjahren wurde besonders für den Alpinsport gearbeitet und vor allem Unterwäsche hergestellt, wobei mittlerweile auch die Sparten Tennis und sonstige Sportarten in der Produktpalette aufgenommen wurden. Trotzdem fertigt das Unternehmen immer noch viel für den Skisport.

Im Bereich der Laufschuhe hat es der Fila Basic, ein Barfußschuh ähnlich dem Nike Free zu größerer Beliebtheit gebracht. Die Tennisschuhe und die Tennisbekleidung der Marke sind auch allseits beliebt.

3.11 Mizuno

Das Unternehmen Mizuno entstand 1906 in Japan und ist am meisten für seine Golfschläger bekannt. Während die Firma auf dem asiatischen Markt bereits länger bekannt ist, drängt sie jetzt auf den europäischen Markt, auf dem sie bisher eher unbekannt war. Dabei fördert sie einige europäische Sportmannschaften und stattet Golfspieler mit ihrem Equipment aus.

Mizuno ist jedoch auch auf dem Sektor der Joggingschuhe aktiv und präsentiert mit der Wave Reihe eine bekannte Variante der Barfußschuhe, die dem Trend des natural runnings zu verdanken sind.

3.12 New Balance

New Balance ist eine bekannte Sportfirma aus den USA und hat seit ihrer Gründung im Jahr 1906 ihren Sitz in Massachusetts. Anfangs produzierten sie erfolgreich orthopädische Einlagen, jedoch verlagerte sich die Produktion hin zu Sportartikel als 1961 der Trackster erfunden wurde, der erste Fitnessschuh mit wellenförmiger Sohle. Dies sollte ein Meilenstein der Geschichte von Joggingschuhen werden. Der wahre Boom für die Marke New Balance setzte in den 1970er Jahren ein, als in der Gegend um Boston das Joggingfieber ausbrach, das heute immer noch an der erhöhten Stellung des Boston Marathons sichtbar ist. In späteren Jahrzehnten erlebten die Kleidungsartikel und Schuhe von New Balance leider eine große Popularität in der Neonaziszene, da das N für Nationalsozialismus stehen kann. Dank zahlreicher Kampagnen für Toleranz und mehrerer vergangener Jahre hat dies aber zunehmend abgenommen.

Bei den Laufschuhen sind vor allem die M- und die W-Linie sehr beliebt. Beide unterstützen den Fuß und geben dank Pronationsstütze sehr viel Halt.

3.13 North Face

Die Marke North Face ist vor allem im Bereich des Outdoorsports bekannt. Viele Wanderer, Skifahrer oder Kletterer schätzen die funktionalen Produkte wie Kleidung und Schuhe der amerikanischen Marke und machen das Unternehmen damit zum Weltmarktführer im Bereich der Outdoorbekleidung. 1966 in San Francisco gegründet ging die Firma aus einem Geschäft für Bergsteigerausrüstung hervor. Der Name spielt dabei auf die Tatsache an, dass auf der Nordhalbkugel bei jedem Berg die Nordwand die am schwersten zu bezwingbare Wand dessen ist. Das Logo ist mit seinen gebogenen drei Streifen dabei an der Form des Berges Half Dome aus dem Yosemite Nationalpark angelehnt.

Im Bereich der Laufschuhe bietet North Face sehr gute Trailrunningschuhe, die eine Mischung aus Trekkingschuhen und Laufschuhen sind, und somit sehr guten Halt im steinigen Gelände geben. Bei den Herren ist beispielsweise das Modell Ultra Guide sehr beliebt und auf Seite der Damen erfreut sich das Modell Hyper-Track Guide besonderer Beliebtheit.

3.14 Pearl Izumi

Die Marke Pearl Izumi wurde in den 1960er Jahren in Japan gegründet und existiert mittlerweile als US-amerikanisches Unternehmen unter dem Namen Pearl Izumi USA. Der

Name bedeutet dabei wörtlich übersetzt: "Quell an Perlen." Pearl Izumi hat sich vorrangig auf das Radsegment spezialisiert und ist für seine Radkleidung und -schuhe bekannt. Daneben produziert das Unternehmen jedoch auch für die Sparten Laufen, Duathlon und Triathlon.

Im Bereich der Joggingschuhe liefert Pearl Izumi Schuhwerk für die Sparten Straßenlauf, Traillauf und Triathlon. Ein bekanntes Modell in erster Kategorie ist der EM Road sowohl bei den Damen als auch bei den Herren und das Modell EM Trail in der Sparte Trail.

3.15 Salomon

Die Firma Salomon wurde 1947 von Vater und Sohn Salomon in Frankreich gegründet. Zu Beginn produzierten sie Skibindungen und hatten bald Erfolg mit der Erfindung der Sicherheitsbindung. Darauf hin folgte in den 1980er Jahren die Herausgabe des ersten Skischuhs und zehn Jahre später die des ersten Skis aus dem Hause Salomon, Trekkingschuhe wurden im Laufe der Zeit auch ins Sortiment aufgenommen. 1997 wurde die Firma dann von Adidas aufgekauft, jedoch verkaufte der Sportmarktriase Salomon 2005 weiter an das finnische Unternehmen Amer sports.

Ein bekanntes Schuhmodell aus dem Trailrunningbereich ist der Salomon Speedcross sowie das Modell Salomon XR, welche beide optisch recht nahe an Trekkingschuhe kommen.

3.16 Saucony

Die Wurzeln der Marke Saucony gehen zurück bis ins Jahr 1910, als der russische Einwanderer Abraham Hyde in Massachusetts einen Schuhladen gründete. Seit 2005 ist das US-amerikanische Unternehmen in der Hand der Stride Rite Corporation. Der Name entspringt dem Fluss Saucon in Pennsylvania, an dessen Ufer die Firma Saucony von vier Männern gegründet wurde, die 1968 mit dem Schuhgeschäft von Hyde fusionierten. Dabei hat der Name die Bedeutung "schnell fließender Fluss". Generell ist die Marke nur im Laufsegment bekannt.

Bekannte Modelle der Firma sind die legendären Modelle Trainer 80, das erste Modell mit rutschfester Sohle sowie der Jazz, der zu seiner Erscheinungszeit der technisch modernste Laufschuh war. In neuerer Zeit sorgte das Grid System, welches als Erstes Dämpfung und Stabilität verleiht, sowie die Flexion Plate Technologie für Aufsehen. Besonders Letzteres wurde nach aufwendigem Test mit mehreren Auszeichnungen gewürdigt.

3.17 Scott

Die Firma Scott ist in der Schweiz beheimatet, hat jedoch US-amerikanische Wurzeln. 1958 in den USA gegründet, konzentriert sich das Unternehmen auf die Sparten Winter-, Rad-,

Motor- und Laufsport. Besonders im Ski- und Radsport gelang Scott wegweisende Erfindungen, wie beispielsweise der erste Skistock aus Aluminium und der aerodynamische Lenker, der heute auf fast jedem Triathlonbike zu finden ist.

Bekannte Schuhlinien der Firma sind beispielsweise die eRide Modelle oder die Linie MK. Bei den Trailshuhen ist die Aztec Reihe beliebt.

4 Intelligente Laufschuhe

Neben der Beschaffenheit und Passform von Schuhen haben diese heutzutage auch noch andere Qualitäten: Manche der Modelle zeichnen die erbrachte Bewegung auf und motivieren sich mehr oder besser zu bewegen. Dies ermöglicht es zum einen die eigene Leistung zu dokumentieren, zum Anderen bringt es einen in Schwung, falls dieser mal von selbst aus nicht da ist.

4.1 Adidas miCoach

Mit dem Fitness-Gadget miCoach hat Adidas eine ganze Reihe von Helfern auf den Markt gebracht, die einiges vereint: Uhrzeitmesser, Pulsmesser, Distanzanzeiger, Höhenmesser und Motivator. Hierbei kann die Technologie in Schuhen, in der Kleidung oder in Form des miCoach SMART RUN als Armbanduhr erscheinen. Aus den Werten Herzschlag, zurückgelegter Strecke und Geschwindigkeit formt der Coach dann nützliche Tipps für den Läufer, wie er sein Training verbessern kann. So wird beispielsweise bei der Armbanduhr durch ein Vibrieren darauf hingewiesen, wann man besser langsamer machen sollte oder wann es gut wäre, ein bisschen Gas zu geben. Zudem werden Übungen vorgeschlagen, die gut erkennbar auf dem Display abgespielt werden. Alle Chips, die entweder im Schuh oder in der Kleidung eingebaut sind, messen und zeichnen die zurückgelegte Strecke auf. Diese kann dann auf dem PC gespeichert und auch per social media mit Freunden und Familie geteilt werden. So entsteht Motivation, um den anderen oder sich selbst möglichst gute Ergebnisse zu liefern.

4.2 Nike +

Auch Nike hat mit dem Programm Nike + ein Programm auf den Markt gebracht, welches es dem Sportler erlaubt die zurückgelegte Strecke sowie die durchschnittliche Herzfrequenz, Höhenmeter und Schrittzahl aufzuzeichnen und mit anderen oder eigenen früheren Ergebnissen zu vergleichen. Dazu gibt es entweder die Version, die mit einem Chip im Schuh funktioniert, der als Transmitter die Daten weitergibt oder alleine mit einem Armband, dem sogenannten Fuel band. Letzteres zeichnet all die Daten auf und gibt mit einem Lichtsignal in den Ampelfarben grün, orange und rot eine kurze Übersicht, ob man sich schon genug

bewegt hat. Errechnet wird die Bewegung durch die Bewegung der Arme oder durch den Chip im Schuh. Die Daten können in letzterem Fall dann an ein iPhone, einen iPod oder ein Androidhandy geschickt werden oder werden beim Fuel band über einen integrierten USB-Anschluss in den PC eingespeist. Nun kann man seine ganz eigene Aufstellung an Daten pflegen oder die Ergebnisse mit Freunden und Familie via social media teilen. Wie auch immer, das Ganze motiviert noch besser und aktiver zu werden.

5 Laufschuhe pflegen

Ein gutes Schuhwerk ist Gold wert, jedoch ist es mit dem Kauf der richtigen Schuhe nicht getan, denn es will gepflegt werden, um lange erhalten zu bleiben. Gute Laufschuhe können einiges kosten und daher sollte man pfleglich mit ihnen umgehen, wenn man lange Freude dran haben möchte.

5.1 Waschen und Trocknen

Laufschuhe werden schnell nass und dreckig, besonders wenn man abseits von geteerten Wegen unterwegs ist oder im Herbst und Winter fleißig trainiert. Schlamm und Nässe gehören daher dazu, man wird ihnen aber ganz schnell Herr. Wichtig ist, dass man Jogging- und Trekkingschuhe nie in die Waschmaschine stecken sollte, da sonst der Kleber im Sohlenbereich brüchig werden kann. In die Waschmaschine dürfen nur Innensohle und Schnürsenkel. Der eigentliche Schuh sollte mit einer alten Zahn- oder Nagelbürste sowie lauwarmem Wasser und einer milden Seife von Schlamm und Dreck befreit werden.

Das Trocknen sollte nie in direkter Nähe zu Hitzequellen wie Heizung oder Radiator geschehen, sondern erfolgt am besten durch Zeitungs- oder Küchenpapier, welches in den Schuh gesteckt die Feuchtigkeit schnell aufsaugt. Da dies jedoch bis zu 12 Stunden dauern kann, ist es ratsam zwei Paar Winterlaufschuhe zu besitzen, falls man im Winter viel trainiert.

5.2 Auslüften

Neben dem Reinigen ist auch das Auslüften elementar bei Laufschuhen, da durch entstehenden Schweiß schnell ein unangenehmer Geruch entstehen kann oder sich Bakterien einnisten. Das Auslüften geschieht am Besten an der frischen Luft, also auf dem Balkon, vor der Haustür oder im Garten. Falls so etwas nicht vorhanden ist, können sie auch im Keller aufbewahrt werden. Wichtig ist, dass die Schuhe nicht zusammengedrückt herumstehen, sondern weit geöffnet, sodass die Luft möglichst überall hinkommen kann.

5.3 Hygiene

Der Punkt Hygiene im Bezug auf ihre Laufschuhe ist für viele Läufer ein heikler Punkt. Gerüche und sich einnistende Bakterien aufgrund der warmen und feuchten Luft dort drin können schnell zum Ärgernis für den Läufer und seine Umwelt werden. Diesen Problemen kann man jedoch entgegen wirken, indem man entweder seine Schuhe regelmäßig pflegt, das heißt regelmäßig putzen, die Schuhe nach jedem Lauf auslüften und die Innensohle öfter mal in der Waschmaschine waschen, oder zu präventiven Maßnahmen greift. Solche sind beispielsweise Schuhdeos und -puder, die den Schuhen einen schönen Duft verleihen und vor antibakteriellem Befall schützen. Ganz wichtig ist jedoch, dass das beste Deo und der beste Puder nichts bringen, wenn man die Schuhe nicht regelmäßig lüftet oder sauber macht. Eine Mischung aus ständiger Pflege und dem gelegentlichen Benützen von Schuhdeo kann langfristig die beste Variante sein.

Bildquelle: OSTILL/bigstockphoto.com