

Runningschuhe

Komfort steht im Mittelpunkt

Natural Running ist bei Laufschuhen weiterhin ein wichtiges Thema. Der Schwerpunkt der Diskussion hat sich jedoch vom Minimalismus hin zum Wohlbefinden des einzelnen Läufers verlagert. Beat Ladner



Die Laufschuhtechnologie hat sich in den vergangenen Jahren stark gewandelt und weiterentwickelt. Heute stehen die Läufer einem enorm breiten und vielseitigen Angebot gegenüber, das kaum noch Wünsche offen lässt. Die Basis dafür bilden neue Materialien und neue Ideen, die wie immer in einer Wechselwirkung stehen. Triathlon, Ultraläufe und Trail Running haben den Horizont erweitert, neue Anforderungen haben zu neuen Lösungen geführt. Bewährtes wurde hinterfragt. Die Konstruktionsprinzipien Dämpfen, Stützen und Führen erscheinen heute in einem ganz anderen Licht.

Wegweisend natürlich

Grundsätzlich ist der menschliche Bewegungsapparat perfekt, deshalb dienen Schuhe in erster Linie dem Schutz des Fusses. Diese Erkenntnis ist grundlegend für die moderne Laufschuhtechnologie. Gefordert sind Laufschuhe, die dem Läufer einen möglichst natürlichen

Laufstil – eben Natural Running – ermöglichen. Dass ein rein minimalistischer Ansatz für viele Läufer ein zu enges Korsett darstellt, hat die Industrie jedoch schnell erkannt. Zu unterschiedlich sind die Anforderungen, welche Läufer an ihre Schuhe stellen. Kommt hinzu, dass weder auf Handels- noch auf Konsumentenseite die Bereitschaft besteht, Bewährtes einfach über Bord zu werfen.

Minimale Belastung, maximaler Komfort

In den Kollektionen Sommer 2015 geht es in erster Linie darum, den Sportlern maximalen Laufkomfort zu bieten. Komfort ist das wichtigste Indiz dafür, dass es keine Fehlbelastungen gibt und ein Laufschuh passend ist. Es liegt auf der Hand, dass Dämpfung nach wie vor ein probates Mittel ist, die Belastung zu reduzieren, jedoch nicht mehr mit so starken Sprengun-

gen wie früher. Die Sohlendicken variieren abhängig von den Laufdistanzen sowie vom Gewicht des Läufers. Mit der Dämpfung wird eine weiche Laufunterlage simuliert und entscheidend ist, dass wie zum Beispiel bei Hoka OneOne der Fuss auf dieser Unterlage nicht schwimmt, sondern eingebettet wird. Dass man dabei auf stützende Elemente verzichten kann, zeigt auch Skechers. Dämpfung macht zwar einen Läufer nicht schneller, sie kann aber helfen, möglichst lange eine hohe Geschwindigkeit beizubehalten.

Brennpunkte Zwischensohle

Viel getan hat sich in letzter Zeit bei den Zwischensohlenmaterialien. Dementsprechend werden sie verstärkt kommuniziert und vermarktet: Boost von Adidas, Fresh Foam von New Balance, Resalyte von Skechers, R-Mat von Hoka OneOne oder der neue Ignite Foam von Puma sind einige Beispiele dafür. Neben EVA in den

unterschiedlichsten Variationen kommt vermehrt auch PU zum Einsatz – teilweise in Kombination. Leichtigkeit und Dauerhaftigkeit sind keine unüberwindbaren Gegensätze mehr.

Nahtloser Komfort

Ebenfalls zur Komfortsteigerung tragen nahtlose elastische Obermaterialien und das Aufbringen von Verstärkungen im Hot Melt-Verfahren oder in einem Druckverfahren wie neu bei Pearl Izumi bei. Gleichzeitig kann Pearl Izumi jetzt die Gewebedichte variieren und auf die verschiedenen Fusszonen anpassen. Die modernen Obermaterialien machen die Schuhe zudem wesentlich leichter, was den Tragekomfort nochmals verbessert. Eine grössere Zehenbox bei New Balance oder PWR Cool von Puma, eine kühlende Beschichtung auf Innensohle und Zunge sind weitere Anstrengungen, die auf maximalen Komfort abzielen.

Effizient abrollen

Zu einem natürlichen Laufstil gehört ein effizientes, ungehindertes Abrollverhalten des Schuhs. Konzepte wie Dynamic Offset von Pearl Izumi oder die Rocker-Sohle von Hoka OneOne gehen den Weg über die runde Sohlenform, während Asics das Abrollen mit einer neuen Positionierung der Flexkerben optimiert und zugleich die Führung verbessert.

Abwechslung bereichert

Eine weitere Möglichkeit der Belastungsreduktion bieten der regelmässige Schuhwechsel und noch viel mehr der Trainingswechsel. Diesen Ansatz verfolgen zum Beispiel Saucony mit dem Zweitschuh-Konzept oder Asics mit «Mix up your Running». Asics empfiehlt regelmässigen Läufern, ihr Training abwechslungsreich zu gestalten und zwischen den Laufwelten Road, Speed, Natural und Trail zu wechseln. Die dadurch generierten neuen Reize und Impulse führen letztlich sogar zu einer Leistungssteigerung.

Individueller Zuschnitt

Stride Signature von Brooks stellt die Individualität des Läufers über alles. Bei diesem Konzept geht es darum, den bevorzugten Bewegungspfad eines Läufers zu unterstützen beziehungsweise seine anatomischen Gegebenheiten umfassend zu berücksichtigen. Der Schuh soll erst dann eingreifen, wenn der Läufer diesen Bewegungspfad verlässt. Die erste darauf abzielende Entwicklung von Brooks sind die Guide Rails, welche wie Leitplanken für den Fuss funktionieren und somit ein passives Sicherheitselement darstellen. Aber auch Technologien wie die DNA Dämpfung, die eine individuelle Wirkung entfalten, gehören zum Konzept von Stride Signature. Der Schuh richtet sich nach dem Läufer und nicht umgekehrt.

RISE ABOVE THE RUN

Mit dem brandneuen Brooks Glycerin 12 hält dich nichts mehr am Boden! Mit der ultimativen Power von Brooks Super DNA passt sich dieser ultraweiche Sportschuh perfekt an deinen ganz persönlichen Laufstil an – für genau die Dämpfung, die du brauchst, um mühelos über die Erde zu schweben. Für hervorragenden Tragekomfort schmiegt sich das Obermaterial des Glycerin 12 sanft an deinen Fuß an. Und dank der speziellen Fußform wird der Fußdruck gleichmäßig verteilt. Bequemer geht es nicht. Glycerin 12 – genieße das sanfteste Laufgefühl aller Zeiten.

brooksrunning.eu/glycerin12

BROOKS