

20

Was Läufer wissen wollen

FRAGEN UND ANTWORTEN ZU LAUFSCHUHEN

15 FIT for LIFE-Leserinnen und -leser erhielten die Möglichkeit, bei einem Workshop mit Viktor Röthlin und Asics Schweiz ins Innenleben von Laufschuhen zu blicken. Im Vorfeld haben wir die Teilnehmer gefragt, was sie über ihr wichtigstes Sport-Utensil wissen wollen. Ex-Marathon-Ass Viktor Röthlin und die Asics-Experten haben die Fragen beantwortet.

1. FLATTERNDE INNENSOHLEN

Wie konnte es passieren, dass dem Spitzenläufer Eliud Kipchoge beim Berlin Marathon die Innensohlen aus den Schuhen rutschten?

In handelsüblichen Laufschuhen sind die Innensohlen nicht fixiert, damit sie allenfalls durch Einlagen oder andere persönliche Sohlen ausgewechselt werden können, und auch aus hygienischen Gründen. Normalerweise ist das kein Problem und die Innensohlen verrutschen nicht, wenn sie gut in den Schuh passen. Bei den Profis werden die Sohlen meist fixiert, was bei Kipchoges Schuhen scheinbar nicht der Fall war. Der Kenianer hat seine Schuhe vor dem Berlin Marathon nur ganz kurz beim lockeren Traben getragen und für gut befunden – allerdings nicht im Wettkampfmodus. Wenn ein Spitzenathlet wie Kipchoge mit über 20 km/h über den Asphalt fliegt und dabei vorwiegend auf dem Vorfuss landet, wirkt bei jedem Schritt eine nicht unbeträchtliche Kraft auf die Innensohle, und dies hat beim Berlin Marathon offensichtlich dazu geführt, dass sich Kipchoges Sohlen Millimeter für Millimeter aus den Schuhen herausarbeiteten, bis sie schliesslich gänzlich über den Schuhrändern hingen. Die Lösung ist einfach: Die Innensohle muss befestigt werden, entweder durch Annähen oder Ankleben – und das wird bei Kipchoges Schuhen mit Sicherheit beim nächsten Mal auch gemacht!

2. WIE VIELE PAAR SCHUHE?

Ich laufe rund viermal die Woche (total rund 40 Kilometer) meist die gleiche Runde. Sollte ich mehrere unterschiedliche Laufschuhe besitzen?

Wenn man immer auf der gleichen Runde unterwegs ist, braucht man nicht zwingend mehrere Paar Schuhe. Dies ist vor allem dann zu empfehlen, wenn man vielseitig unterwegs ist, also mal auf Teer trainiert, dann aber auch im Gelände oder gar in den Bergen läuft und dem Einsatzgebiet entsprechend die Schuhe anpassen kann; oder wenn man regelmässig Wettkämpfe bestreitet und auf kurzen Distanzen auch mal mit einem leichten Schuh unterwegs sein möchte. Mit mehreren Modellen gönnt man seinen Füßen etwas Abwechslung und beansprucht sie nicht immer auf die gleiche Weise. Das ist durchaus auch in Ihrem Fall sinnvoll. Suchen Sie am besten Modelle, die ähnliche Laufeigenschaften besitzen wie Ihr Lieblingsschuh und gut an Ihren Fuss passen. So können Sie zwei oder drei Paar Schuhe im Wechsel tragen.

FOTO: ANDREAS GONSETH

3. LEBENSDAUER

Was limitiert die Lebensdauer eines Laufschuhs und wie viele Kilometer kann man damit laufen?

Meist ist es die Zwischensohle des Schuhs, welche die Lebensdauer definiert. Lange Zeit bestand die Zwischensohle ausschliesslich aus EVA, heute sind aber neue Materialien auf dem Markt, die ermüdungsresistenter und dadurch langlebiger sind. Ist das Zwischensohlenmaterial komplett ermüdet (schwammiges oder ganz hartes und steifes Laufgefühl), sollte man den Schuh nicht mehr zum Lauftraining brauchen. Auch eine abgewetzte Aussensohle kann dafür sorgen, dass die Funktionsweise des Schuhs beeinträchtigt ist. Oft ist das «Lebensende» eines Laufschuhs nicht nur «fühlbar», sondern auch optisch sichtbar, wenn der Schuh seine Form verliert. Der Grad der Abnutzung eines Laufschuhs hängt nicht nur von der Bauweise des Schuhs ab, sondern ebenso von Laufstil, Lauftempo und Körpergewicht des Trägers wie auch vom bevorzugten Einsatzgebiet. Ein minimalistisch gebautes Wettkampfmodell hält nur rund 400–500 Kilometer, während ein robuster Allroundschuh 800–1000 Kilometer getragen werden kann. Bei Sportlern, die rund dreimal pro Woche 40 Minuten laufen (20 km/Woche), entspricht dies einer Lebensdauer von maximal einem Jahr.

4. DIE PERFEKTE WAHL

Es gibt so viele verschiedene Laufschuhmodelle – wie findet man das Beste?

Den einzig richtigen Laufschuh für jeden wird es nie geben, vielmehr geht es darum, diejenigen Modelle zu finden, die ideal auf den individuellen Laufstil, die Bedürfnisse und auf die körperlichen Voraussetzungen des Trägers abgestimmt sind. Der wichtigste Tipp: Seine Laufschuhe kauft man im Laufsportfachgeschäft, wo man (hoffentlich) auf kompetente Beratung trifft. Diese schaut den abgenutzten alten Laufschuh an, erkundigt sich nach der Trainingshäufigkeit, dem Laufumfang, dem bevorzugten Gelände und den anstehenden Wettkampfzielen. Anschliessend wird die Fussstellung analysiert und aufgrund all dieser Angaben durch den Spezialisten eine erste Auswahl an potenziellen Modellen in der passenden Grösse getroffen. Die infrage kommenden Modelle werden vor dem Geschäft unter Beobachtung des Verkäufers in der Praxis getestet. Wichtig ist: Der Schuh muss bequem sein und gut passen (das Bauchgefühl ist das Wichtigste!). Den einzig richtigen Laufschuh gibt es zwar nicht, den falschen hingegen schon!

5. LAUFSCHUHE UND EINLAGEN

Ich brauche Einlagen zum Joggen. Verändert sich dadurch der Charakter des Schuhs?

Je nach Art der Einlage kann diese das Laufverhalten durchaus beeinflussen. Eine massive Einlage, die den Fuss vor allem stützen muss und ihm dadurch wenig Freiraum gewährt, hat auch Auswirkungen auf die Laufeigenschaften des Schuhs, vor allem dann, wenn eine solche Einlage in einen leichtgewichtigen und flexiblen Laufschuh gelegt wird und diesen dadurch schwerfälliger macht.

6. WIE WICHTIG IST DÄMPFUNG?

Ich bin eine 56 Kilo schwere Läuferin. Ist für mich die Dämpfung wichtig oder spielt das nur bei schweren Läufern eine Rolle?

Ein gewisses Mass an Dämpfung ist für jeden Läufer empfehlenswert, aber sicherlich können Sie leichter gedämpfte Schuhe verwenden als ein 85-Kilo-Mann. Die Art der nötigen Dämpfung eines Laufschuhs hängt auch von Ihrem Laufstil und von der Dauer Ihrer gewohnten Läufe ab. Wenn Sie bei der Landung auf dem Mittel- oder gar Vorfuss aufsetzen, ist eine gute Dämpfung im Fersenbereich weniger entscheidend, als wenn Sie bei jedem Schritt direkt auf der Ferse landen. Grundsätzlich gilt: Läuferinnen und Läufer mit Übergewicht, Anfänger und Untrainierte benötigen mehr Dämpfung und Stabilität. Auch ein mehrheitliches und langes Laufen auf hartem Untergrund erhöht die Anforderungen bezüglich Dämpfung und Komfort.

7. DÄMPFUNG NACH MASS

Immer wieder gibt es Versuche, die Dämpfung von Laufschuhen mit technischen Messinstrumenten im Schuh perfekt auf die aktuell herrschenden Bedingungen abstimmen zu können, so wie bei einer Federgabel im Mountainbike-Sport. Wo liegen die Probleme?

Die Schwierigkeit ist, dass die Art und Weise, wie ein Läufer mit dem Fuss auf dem Boden auftritt und abrollt, viel komplexer ist als der Aufprall eines Vorderrades auf ein Hindernis. Die Abrollbewegung wirkt dreidimensional in alle Richtungen und ist auch von den propriozeptiven Fähigkeiten des Läufers abhängig – dies alles voraussehen schafft bislang kein technisches oder elektronisches Element. Zusätzliche Elemente im Schuh führen zudem zu einer – unerwünschten – Gewichtszunahme eines Schuhs.

8. MATERIALKOSTEN

Wie viel Prozent der Kosten eines Laufschuhs sind effektive Material- und Produktionskosten?

Wie bei allen serienreifen Konsumgütern betragen die reinen Materialkosten auch bei einem Laufschuh nur ein Bruchteil des effektiven Ladenpreises, das hat aber seine Gründe. In jedem Schuh, der am Schluss im Fachgeschäft steht, steckt eine lange Entwicklungszeit, viel Forschungsarbeit und schlussendlich auch zahlreiche Design-, Marketing- und Serviceleistungen, die für den Kunden geleistet werden. Bei seriösen Anbietern verteuern zudem hohe Produktionsstandards wie Arbeitsbedingungen und Nachhaltigkeit den Endpreis.

9. STELLENWERT GEWICHT

Wie wichtig ist das Gewicht eines Laufschuhs?

Bei einem Marathonlauf über 42 Kilometer, bei dem ein Läufer je nach Schrittlänge rund 25 000 bis 28 000 Schritte ausführt, spielt es natürlich bezüglich Zeit und Tempo vor allem für einen Spitzenläufer schon eine wesentliche Rolle, ob er dies mit einem Schuh von 150 oder 200 Gramm an den Füessen macht. Für Hobbyläufer stellt sich allerdings die Frage, ob sie einen leichten und abgespeckten Schuh überhaupt einen Marathon lang ohne Überforderung ihrer Füesse tragen können. Meistens lautet die Antwort «nein», weil eine Material- und Gewichtseinsparung gleichbedeutend ist mit einem Weglassen von Stütz- und/oder

Dämpfungselementen und dies auf Kosten der Funktion geht. Diese fehlende Funktion können die meisten Läufer mit ihren körpereigenen Dämpfungsmechanismen des Band-Sehnen-Muskel-Apparates nur zeitlich bedingt kompensieren. Das Gewicht eines Schuhs hängt auch vom Körpergewicht und der Schuhgrösse ab. Als 90-Kilogramm-Mann mit einem Leichtgewichtsschuh einen Marathon absolvieren zu wollen, macht wenig Sinn. Als Grundregel gilt: Über kurze Distanzen einen leichten Schuh zu tragen, ist unbedenklich, aber je länger die Laufstrecke wird (und je weniger austrainiert der Läufer ist), desto mehr Material und Funktion sollte ein Schuh bieten. Aktuelle Bestrebungen der Hersteller laufen dahingehend, mit neuartigen Materialien eine gute Funktion bei möglichst geringem Gewicht erzielen zu können (vgl. S. 96)

10. SCHUHE NACH MASS?

Jeder Mensch hat individuelle Füsse und einen persönlichen Laufstil. Wären daher Laufschuhe nach Mass nicht viel besser als Schuhe ab der Stange?

Laufschuhe auf Mass bedingen längere Lieferzeiten und höhere Kosten. Zudem bietet eine Massanfertigung, die ja aufgrund statisch gemessener Werte erfolgen müsste, noch keine Gewähr, dass sich der Schuh in der Laufbewegung auch wirklich bewährt. Im vielfältigen Laufschuhangebot findet sich für jeden Typus Läufer ein passendes Modell, deshalb ist eine gute Beratung wichtig. Ein Beispiel: Ironwoman Daniela Ryf hat ihren Marathon beim Ironman Hawaii mit einem ganz normal im Handel erhältlichen Wettkampfschuh gelaufen und damit gezeigt, dass auch Spitzenathleten nicht zwingend Modelle auf Mass benötigen.

11. MODELL-PALETTE WELTWEIT

Werden Laufschuhe für den asiatischen oder amerikanischen Markt anders gebaut als für den europäischen?

Ja, das ist so. Laufschuhe für den amerikanischen Markt beispielsweise sind breiter und stabiler gebaut. Auch die Palette der Modelle unterscheidet sich. In Skandinavien oder auch in der Schweiz sind weit mehr technische Schuhe gefragt als in Amerika, in Frankreich dafür vermehrt Trailsschuhe.

12. WASSERDICHTHE LEICHTGEWICHTE

Wasserfeste Laufschuhe sind meist robust und schwer. Wieso gibt es kaum leichte Trainingsmodelle aus wasserdichtem Material?

Der Hauptgrund ist, weil für diesen spezifischen Einsatz keine genügend hohen Stückzahlen abgesetzt werden können und sich die Produktion daher nicht lohnt. Am besten lässt sich eine wasserdichte Membran in normalen Trainingsschuhen verkaufen, viele Sportler nutzen solche Modelle als Winterschuhe. Ein weiterer Grund ist zudem, dass eine wasserfeste Membran einen Schuh etwas weniger flexibel und damit auch weniger passgenau macht, Flexibilität und Passgenauigkeit aber gleichzeitig zwei wichtige Eigenschaften von Lightweight-Schuhen sind.

13. DÄMPFUNG VORNE FÜR FERSENLÄUFER?

Macht es Sinn, wenn ein eindeutiger Fersenzläufer Laufschuhe mit einer Vorfussdämpfung trägt?

Ja, denn die Dämpfung kommt nicht nur beim Aufprall des Schuhs zum Zug, sondern auch beim Abstoss, und der erfolgt über den vorderen Teil des Fusses. Moderne Laufschuhe besitzen daher in der Regel Dämpfungselemente vorne und hinten.



FOTOS: ANDREAS GÖNSETH



Viktor Röthlin musste beim «Meet & Run»-Workshop von FIT for LIFE nicht nur kompetente Antworten auf alle möglichen Fragen liefern, sondern auch fleissig Autogramme verteilen.

14. SCHUHE FÜR JUNGFRAU-MARATHON

Welche Schuhe eignen sich am besten für den Jungfrau-Marathon?

Das ist sehr witterungsabhängig. Der Jungfrau-Marathon ist zwar auf der zweiten Hälfte ein Berglauf, aber einer, der auf gut befestigten Wegen ausgetragen wird. Daher tragen die Schnellsten bei trockenen Bedingungen ganz normale und leichtgewichtige Wettkampfschuhe. Hobbyläufer sollten einen Schuh tragen, mit dem sie die zu erwartenden dreieinhalb bis fünf Stunden ohne Beschwerden unterwegs sein können. Sofern die Strecke trocken ist, reichen beim Jungfrau-Marathon gewohnte Allroundschuhe mit gutem Profil durchaus.

15. RICHTIGE PFLEGE

Wie sollte man Laufschuhe pflegen, damit sie möglichst lange halten?

Zuerst gilt: Auch Laufschuhe muss man pflegen. Dazu gehört es, sie nach dem Training in einem trockenen, gut belüfteten Raum zu lagern. Hitze schadet, sie sollten also auch nach nassen Lauftrainings nie auf die Heizung gelegt werden. Schweiß und Schmutz führen dazu, dass Laufschuhe irgendwann stinken, denn Bakterien und Pilze fühlen sich im feuchten Dreck besonders wohl. Deshalb sollte man den Schuh nach einem Lauf im Matsch mit einer Bürste und etwas lauwarmem Wasser reinigen. Beim Putzen unbedingt die Innensohle oder allenfalls Einlagen rausnehmen. Die Einlegesohle darf man auch richtig schrubbieren. Damit die Laufschuhe nach dem Waschen schneller trocknen, kann man sie mit Zeitungspapier ausstopfen. Auch wenn es Schongänge gibt: Laufschuhe gehören nicht in die Waschmaschine, sonst werden allenfalls das Mesh-Material und die Nähte beschädigt. Auch das Zwischensohlenmaterial kann bei einem Waschgang mit erhöhter Temperatur Schaden nehmen. Wer seinen Laufschuh nicht mehr zum Laufen, sondern nur noch in der Freizeit benützt, kann es hingegen mit einem Waschmaschinen-Schongang versuchen – die optische Wirkung ist erstaunlich.

16. WAS BEDEUTET «SPRENGUNG»?

Bei der Bewertung von Laufschuhen wird oft von Sprengung gesprochen. Was genau ist das?

Als Sprengung wird der Niveau-Unterschied zwischen Ferse und Vorfuss bezeichnet (in mm angegeben). Beim menschlichen Fuss ohne Schuh beträgt die Sprengung naturgemäss 0 mm. Im Laufschuh wird die Sprengung durch die Bauweise des Schuhs definiert. Die Sprengung alleine sagt aber noch nichts darüber aus, wie hoch der Fuss absolut vom Boden entfernt steht. Früher besaßen Laufschuhe durch die massiven Dämpfungselemente hinten eine Sprengung von bis zu 20 mm, heute werden sie häufig wieder bedeutend flacher gebaut mit niedriger Sprengung (teils unter 10 mm), was vom Träger des Schuhs einen aktiveren Laufstil verlangt.

17. BARFUSSSCHUHE WANN SINNVOLL?

Immer wieder sieht man Läuferinnen und Läufer in Barfusschuhen joggen. Für wen sind solche Schuhe geeignet?

Zuerst müsste man an dieser Stelle definieren, was genau die Kriterien von Barfusschuhen sind, denn im Zuge des Trends haben fast alle Hersteller einen Teil ihrer Schuhe als Barfusschuhe deklariert, obwohl in Sachen Bauweise riesige Unterschiede bestehen. Auch Wettkampfschuhe von Spitzenläufern ähneln im Grunde genommen Barfusschuhen. Denn die Wettkampfschuhe der Besten sind extrem leicht und flexibel, direkt zu laufen und besitzen kaum Dämpfung und Sprengung (siehe Frage 16). Federleichte Wettkampfschuhe können aber nur über längere Distanzen getragen werden, wenn eine ausgeprägte Fuss- und Unterschenkelmuskulatur vorhanden ist. Solche schnörkellosen Schuhe ohne Schnickschnack gibt es schon länger, in den letzten Jahren wurde diese Art von Schuhen aber mit neuen Argumenten, knackigen Designs, bequemen Schnitten und geschicktem Marketing auch dem Hobbyläufer schmackhaft gemacht. Zu beachten ist, dass Gelegenheitsläufer solche «Barfusschuhe» in den ersten Monaten vor allem in der Freizeit und nur bei kurzen Laufeinheiten tragen sollten, weil durch die flache Bauweise ein flacher Fussaufsatz bzw. eine Laufstilumstellung zum Mittel-/Vorfusslaufen erforderlich ist. Dadurch werden die Wadenmuskulatur, die Achillessehne und die Plantarfaszie stärker beansprucht und es ist Vorsicht und Geduld geboten, damit man den Bewegungsapparat nicht überfordert.

18. RICHTIG SCHNÜREN

Welche Auswirkung hat das Schnüren eines Schuhs?

Das Schnüren definiert, wie satt der Schuh sitzt, entsprechend kann ein zu loses Schnüren dazu führen, dass der Fuss im Schuh «herumschwimmt». Ein zu starkes Schnüren hingegen kann unangenehme Druckstellen provozieren. Es gibt diverse Techniken, seine Laufschuhe zu schnüren. Viele Läufer verwenden die unten abgebildete Technik, die für den nötigen Fersenhalt sorgt und gleichzeitig den Zug auf vier Ösen verteilt, wodurch Druckstellen vermieden werden. So gehts:

- Mit dem Schuhbündel durch die obersten zwei Ösen eine Lasche bilden...
- ... die Enden durch die gegenüberliegende Lasche führen...
- ... die Enden hochziehen und ganz normal zubinden.



FOTOS: ANDREAS GONSETH

Grundsätzlich gilt: Wenn man sich in seinem Laufschuh wohl fühlt, kann die Wahl nicht so falsch sein.

19. FALSCHER SCHUH?

Sollten Läufer mit Tendenz zur Überpronation das Laufen in Neutralschuhen meiden? Welche Probleme könnten entstehen?

Wenn sich Überpronierer in einem Normalschuh auch bei längerem Laufen richtig wohlfühlen, kann dieser so falsch nicht sein (das gilt übrigens auch umgekehrt, also wenn Normalfussträger einen Pronationsschuh tragen). Dennoch sollten Läufer, die beim Aufprall übermässig stark zur Innenseite einknicken, ihrer Überpronation Beachtung schenken, damit auch langfristig keine Beschwerden auftreten. Es gilt, für den Fuss einen gesunden Mix an unterschiedlichen Belastungen zu finden. Über kurze Distanzen darf der Fuss ruhig etwas gefordert werden mit einem flexiblen und wenig gestützten Modell (solange es bequem ist), bei längeren Einheiten hingegen sollte dem Fuss der nötige Support gewährleistet werden in Form einer Pronationsstütze auf der Innenseite der Schuhe. Und nicht vergessen: Auch die Stärkung der Fussmuskulatur mit Fussgymnastik verringert das Risiko allfälliger Überlastungsbeschwerden!

20. DER IDEALE MARATHONSCHUH

Nach welchen Gesichtspunkten wählt man einen Marathonschuh aus?

Die meisten Hobbyläufer benötigen einen bequemen Schuh, der aber gleichzeitig auch noch gute Dämpfungs- und Führungseigenschaften aufweisen sollte. Einen Marathonschuh sollte man nach dem Kriterium auswählen, dass man damit ein paar Stunden unterwegs ist, unabhängig davon, ob es ein Marathon oder ein Training ist. Bei solchen für einen Marathon nötigen langen Trainingseinheiten spürt man gut, in welchen Schuhen man sich am wohlsten fühlt. Diese Schuhe werden sich auch im Marathon bewähren. In den letzten Monaten und Wochen vor dem Marathon muss man dann nur noch abwägen, ob diese Long-Run-Lieblingsschuhe auch tatsächlich noch bis zum Marathon halten, denn die Schuhe sollten ja weiterhin regelmässig auch im Training getragen werden. Falls es knapp wird, kann man entweder die ausgewählten Marathonschuhe etwas schonen, oder aber man schafft sich frühzeitig ein zweites, identisches Modell an. So bleibt genug Zeit, die neuen Schuhe gut einzutragen, und gleichzeitig kann man das zweite Paar etwas schonen.



SPORT MIT MUSIC. SMART OHNE PHONE.

Hörst du beim Training gern Musik? Findest du dein Smartphone beim Training unpraktisch? Die **RUNNER 2 CARDIO + MUSIC GPS-UHR** verfügt über einen integrierten MP3-Player, sodass du deine Lieblingssongs direkt über deine Uhr anhören kannst. Ganz schön smart, oder?

TOMTOM
RUNNER 2 CARDIO+MUSIC
GPS-UHR

TOMTOM.COM/RUNNING