

Das Wichtigste sind die Laufschuhe

Klar, wissen wir alle, doch sind wir gewillt den „Aufwand“ für einen passenden Schuh auch zu treiben?



Schuhe, besser Laufschuhe sind wohl der wichtigste Ausrüstungsgegenstand die ein Läufer braucht. Ich denke bei allen Gegenständen kann man sparen nur bei den Schuhen nicht. Schauen wir uns die Sachlage einmal genauer an.....

Man sollte sich vor Augen führen, dass die gesamte Belastung und Kraftübertragung durch die Füße geschieht und welche Kräfte dabei auftreten können. Das X-fache an Körpergewicht bei jedem Schritt ist die Folge. Ein perfekter Stütz scheint angebracht. Nun ist aber das Angebot an Laufschuhen so vielfältig, dass man ständig mit Ausdrücken wie Pronation, Supination, Torsion etc. konfrontiert wird, wobei man doch eigentlich nur einen Schuh zum Laufen will. Also was tun? Eigentlich ganz einfach, folgende Tipps beherzigen und dann klappt das schon. Speziell wo wir im Verein auf ein Spezialgeschäft zurückgreifen können.

1. Kaufe Deinen Laufschuh in einem Fachhandel, am besten bei einem(r) selbst laufenden Verkäufer(in).
2. Kauf Deinen Schuh in den Abendstunden, weil Dein Fuß sich im Laufe des Tages ausdehnt.
3. Ziehe Socken an, die Du auch beim Laufen benutzt.
4. Schildere dem Verkäufer genau Deinen Einsatzzweck: Laufdistanz, Laufstil, ob für Waldboden oder Asphalt, usw.
5. Wenn Du einen abgelaufenen Schuh hast, bring ihn mit. Am Abriebverhalten erkennt der geschulte Verkäufer Deine Problemzonen.
6. Wenn es möglich ist, dann lass eine Videoanalyse auf einem Laufband oder im Freien machen.
7. Lauf ruhig im Laden ein paar Meter auf und ab, bei trockenem Wetter kannst Du auch fragen ob Du draußen ein paar Meter laufen darfst.
8. Probier mehrere Größen an. Entscheidend beim Laufschuh ist der Sitz im Fersen- und Spannbereich, im Zehenbereich kann ruhig Platz sein, ein Daumen breit bis zur Schuhspitze ist ohne weiteres vertretbar.

Wenn du ohne hin danach handelst, dann leiste Entwicklungshilfe, es laufen noch so viele Unwissende umher. ;-))

Ach ja, wenn die Laufumfänge steigen, sollten auch die Anzahl der Laufschuhe steigen. Ich persönlich habe zum Beispiel immer 2-3 Paar gleichzeitig im Einsatz. Und es stimmt, dass sich dadurch die Lebensdauer der Schuhe auch erhöht. Des Weiteren wird der Verletzungsanfälligkeit vorgebeugt, da jeder Schuh den Stützapparat anders belastet.

Zum Schluss noch was zum Thema Wettkampfschuhe

Ich bin der Meinung man sollte sich gut überlegen eine solche Investition zu tätigen. Ich halte sie nur sinnvoll, wenn man ein Leistungsvermögen von mindestens 35/38 min (m/w) über 10 km und keinerlei Fußprobleme hat und einem wirklich die letzten 10-20 Sekunden wichtig sind.

Im Marathon würde ich den normalen Marathonläufer komplett von diesen Schuhen abraten. Die wenigsten von uns Hobbyläufer haben nach 30-35 km noch die Koordination "sauber" zu laufen und sollten deshalb eher einen gut stützenden beziehungsweise stabilen Schuh bevorzugen.