Running-Special in der TT - was man beim Kauf von Trailrunningschuhen beachten sollte:

9 Kauftipps für den perfekten Laufsch

1 Beim Laufschuhkauf empfiehlt sich Beratung von geschultem Personal, das auch mittels eigener Laufanalyse am Laufband Tipps ausspricht. Auch wenn die Rabatte weniger hoch ausfallen können, die Investition im Fachhandel einzukaufen, lohnt sich auf jeden Fall.

2 Nehmen Sie zum Kauf Ihre Laufsocken und alten Schuhe mit. Anhand kleiner Details am alten Modell können Ihr Laufstil beurteilt und Schwächen erkannt werden.

3 Erklären Sie dem Verkäufer Ihre Trainingsgewohnheiten und Ihre Ziele. Seit wann laufen Sie? Wie oft laufen Sie? Wo wollen Sie Ihre Schuhe einsetzen?



Den richtigen Schuh finden Sie im Fachgeschäft.

4 Nehmen Sie sich für den Kauf Ihrer Schuhe genügend Zeit. Kaufen Sie wenn möglich am Nachmittag ein, vielleicht sogar nach dem Laufen. Der Fuß nimmt mit Fortdauer des Tages an Volumen zu.

5 Sollten Sie Einlagen tragen, nehmen Sie diese ebenfalls mit. Nicht jeder Schuh ist für Einlagen geeignet. Außerdem sollte der Schuh mit Einlagen gut passen.

6 Eine Gefahr flacher Basicschuhe ist vor allem bei schweren Läufern in der Standphase gegeben. Die-

se Läufer brauche
senbereich eine
sonst kann es zu
im Wadenbereich

7 Im geraden St
te zwischen gr
und dem Schuh
halbe Daumenbr
sein. So stoßen
Laufen nicht vorn

8 Treffen Sie ein
von mehreren
und tragen Sie je
gleich lange. Ein
Freien wäre sinnv

9 Schauen Sie
das Äußere de
Farbe und Design
der Schuh muss p

Meine persönliche Empfehlung: die Schuhmodelle von SCOTT .
Und wo gibt´s die zu kaufen?? - na, bei JOLSPORT in Bad Häring ;)



Peter Fankhauser und Angelika Perfler berichten über Trailrunning:

Der Geländewagen der Laufschu

Über Wurzeln, Bäche und auf rutschigem Terrain: mit dem richtigen Trailschuh kein Problem. Zwei Expe
Zillertaler Peter Fankhauser und die Zirlerin Angelika Perfler, erzählen, was diesen ausmacht.

Von Christof Strasser

Innsbruck – Ein Trail fängt dort an, wo die Straße aufhört. Nicht umsonst sind viele afrikanische Läufer der Welt beim Laufen meilenweit voraus. Von klein an laufen sie auf Pfaden und Wegen, bergauf, bergab – jeden Tag.

Eigentlich logisch, denn nirgendwo sind die Einsatzbedingungen so unterschiedlich wie bei einem Lauf im

Laufend in den Frühling



Gelände. Davon können auch der Zillertaler Marathonläufer Peter Fankhauser und die Zirler Triathletin Angelika Perfler Geschichten erzählen. „Natürlich nützen auch wir die Möglichkeiten, um unser Training im Gelände abwechslungsreich zu gestalten."

Nicht nur im Winter, in dem die nötigen Grundlagen für die Saison gesammelt werden. Vor allem jetzt, wenn die letzten Schneefelder schmelzen, geht's manchmal durch tiefen Matsch. Dann durch den Wald, kombiniert mit Sprüngen über Wurzeln und Bäche, bevor der eine oder andere Berglauf am Programm steht.

Spitze Steine, rutschige Abhänge und Schotterflanken. Was an einem verregneten Trainingstag folgt, ist vielleicht eine nasse Wiese. „Da bleibt zwar kein Auge trocken, aber mit dem richtigen Schuh zumindest der Fuß", sind sich Fankhauser und Perfler einig.

Wer sich dem Laufsport verschrieben hat und regelmäßig auf unterschiedlichem Terrain trainiert, sollte den passenden Trailschuh im Schrank haben. Sicheres Laufen ist für den 33-jährigen Zillertaler und für die 23-jährige Zirlerin ein Muss. „Um dies zu ermöglichen, müssen Trailschuhe über eine besonders flach verarbeitete Zwischensohle verfügen. Sie garantiert dem Läufer einen direkteren Kontakt zum Boden als ein normaler Laufschuh."

Während für das Training auf der Straße ein leichtes Obermaterial ausreichend ist, stellen Matsch, Wasser und Gestrüpp höhere Anforderungen an Material und Verarbeitung. Damit der Fuß vor Nässe geschützt ist, wird bei einem Geländeschuh wasserabweisendes und zugleich atmungsaktives Gewebe verwendet. Das Material ist fast immer leicht zu reinigen, der Schmutz bleibt durch die spezielle Oberflächenstruktur kaum haften.

Die größte Anforderung wird an das Profil der Untersohle gestellt. Während für Asphalt geeignete Laufschuhe über ein sehr einfaches Profil verfügen, ist das Profil bei Trailschuhen sehr viel grober und vor allem tiefer. „So eine Laufschuhsohle gibt nicht nur mehr Halt, sondern





Mit dem richtigen Trailschuh starten Triathletin Angelika Perfler (l.) und Marathonläufer Peter Fankhauser in die Laufsaison.

ermöglicht einen noch stärkeren und effizienteren Abdruck vom Boden", erklären Fankhauser und Perfler.

Welche weiteren Merkmale sollte ein Trailschuh noch besitzen? Die Schnürung muss den Mittelfuß besonders gut fixieren, damit auch in Schrägstellung kein Umknicken möglich ist. Eine flache, verdeckte Schnürung kann sich im Gestrüpp nicht so leicht verfangen.

Trailschuhe sollten zudem möglichst leicht sein. Aber ähnlich wie bei Geländewagen, wo die für einen erhöhten Insassenschutz eingesetzten Komponenten doch schwerer sind als beim gewöhnlichen

Straßenfal
manche T
rer als St
Griff zum
sich so ge
lerdings za
eine Spur